



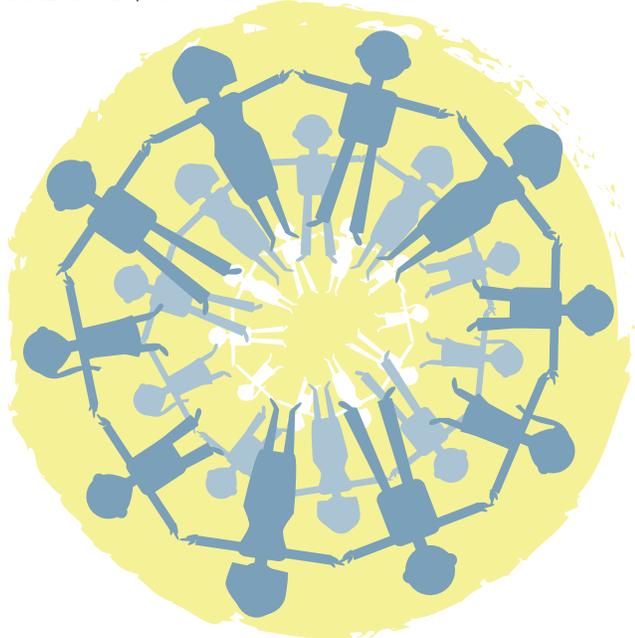
## Capital social y Salud mental

Por: Cecilia de Santacruz

Generalmente cuando oímos la palabra “capital” se nos viene a la cabeza la idea de dinero o de bienes materiales, relacionados con la cantidad de estos que un individuo o una empresa poseen. Sin embargo, hay muchos otros haberes en los que somos o podríamos ser ricos y que intercambiamos diariamente para ganar más como personas y como colectivo, se trata del capital social.

Nuestro primer capital social es el de las redes de apoyo. Todos somos parte de una red social, es decir interactuamos de manera permanente con otras personas, pero no todas constituyen nuestra red de apoyo, sino la que está conformada por los más cercanos por afecto o parentesco, es decir familiares, amigos, vecinos, compañeros, con quienes nos relacionamos directamente e intercambiamos consejos, favores, conocimientos, afectos, dinero, servicios, alimentos, entre otras transacciones. Sabemos que contamos con estas personas





y que en caso de una necesidad o emergencia podemos recurrir a ellas y obtendríamos su ayuda. Sentirse ser parte de una red y apoyado por otros, así como ayudar a los demás, contribuye al bienestar y a la salud de cada uno.

Pero también hay posibilidad de acceder a otros recursos que hacen parte de ese capital de todos, por ejemplo, la solidaridad, el trabajo comunitario, la participación en obras que son de utilidad común, las cuales se fundamentan y refuerzan la cohesión social, los vínculos de confianza y de reciprocidad. Algunos autores han señalado que el capital social resultante de la organización formal de los vecinos o con la organización informal en tiempos de crisis mejora la calidad de vida de la población y la salud mental, al igual que propicia el desarrollo individual, el crecimiento personal y el acceso a oportunidades.

Para incrementar y sostener el capital social cada uno aporta según sus posibilidades,

los niños contribuyen con afecto, alegría, las personas mayores y quienes pueden no recibir un salario retribuyen con las labores domésticas, las tareas de crianza. En el caso de las personas mayores aunque a veces se piensa que siempre son dependientes y reciben de otros, lo que se observa en la vida diaria es que ellas realizan permanentemente distintos aportes al hogar.

De los intercambios en las redes de apoyo hace parte el cuidado; cuidado que, como soporte directo, está generalmente en manos femeninas. Por ejemplo, la atención continua y permanente de las personas con alguna enfermedad o discapacidad lo realizan generalmente los propios familiares, con gran predominio de las mujeres, por lo que resulta necesario constituir grupo o equipos de cuidado que incluyan a todos los miembros del hogar, también a amigos, vecinos, a los recursos y programas que brinda el Estado, para que no se genere una sobrecarga cuando la tarea la asume una sola persona.

Todos somos capaces y responsables de cuidarnos, cuidar a los demás y al entorno, esta consideración en las relaciones da cuenta de nuestra salud mental. ●

### Para saber más:

Video: El capital social 

Video: El cuidado 



### ¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [acceptandomentesdementes](https://www.facebook.com/acceptandomentesdementes)

twitter: [@pongamoscuidado](https://twitter.com/pongamoscuidado)

