Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Vereda Sáname
Fecha	20/08/2025
Tema	Fortalecimiento de redes sociales y comunitarias
Entorno	Comunitario
Objetivo	Fortalecer las redes de apoyo sociales y comunitarias mediante estrategias participativas que promuevan el bienestar colectivo, la prevención de enfermedades y la equidad en salud pública.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Se lleva a cabo actividad con 16 participantes en curso de vida adultez y adultez mayor, sin ningún enfoque diferencial.

2. **Metodología de la actividad realizada**

1. Presentación del profesional encargado (Entorno comunitario) asignado por la estrategia APS.

2. Socialización de objetivo, duración y metodología. La actividad tendrá 3 momentos en los que se abordará la temática:

Metodología: Participativa y experiencial, con actividades reflexivas, grupales y prácticas.

Enfoque: Salud pública, promoviendo la importancia de las redes de apoyo como factor protector y herramienta clave para el bienestar individual y colectivo.

2.1 Actividad lúdica de inicio

"La red invisible": A través de esta actividad se pretende generar un ambiente en el que se introduzca la temática de forma amigable con la población, se propone explorar conceptos preconcebidos por parte de los participantes e ilustrar de manera simbólica la importancia de las conexiones sociales y comunitarias.

Materiales: Ovillo de lana o hilo resistente. Los participantes forman un círculo amplio, un facilitador entrega un ovillo de lana al primer participante y le pide que lo lance a otra persona mientras menciona una experiencia personal donde alguien le brindó apoyo (ejemplo: "Mi hermana me ayudó cuando estuve enfermo"); el receptor del ovillo toma un extremo del hilo, lo sostiene y repite la acción con otro participante, generando una red visible de hilos entre todos los presentes; una vez que todos hayan participado, el facilitador introduce preguntas reflexivas:

• ¿Cómo se siente estar conectado con otros?

• ¿Qué pasaría si uno de estos puntos se rompe o desaparece? Finalmente, el facilitador corta uno de los hilos, demostrando cómo una ruptura puede afectar toda la red, simbolizando la importancia de fortalecer y cuidar las relaciones sociales.

2.2 Explicación del tema

Conceptualización:
Redes de apoyo en salud pública: a través de este segmento, se pretende introducir el concepto de redes de apoyo sociales y su relevancia en salud pública. Para esto, el facilitador presenta un breve marco teórico con ejemplos concretos:

Definición de redes de apoyo: Conjunto de relaciones entre personas y grupos que brindan soporte emocional, informativo o práctico.

Importancia en salud pública:
• Promoción de la salud mental: Las personas con redes fuertes tienen menor riesgo de depresión y ansiedad.
• Apoyo en situaciones de crisis: En emergencias como pandemias, las redes permiten compartir recursos, información y soporte emocional

Para fortalecer las redes sociales y comunitarias en salud pública, se pueden:
-Establecer objetivos comunes

-Actuar de manera cooperativa
-Aprovechar mejor los recursos
-Promover la participación comunitaria
-Capacitar a líderes comunitarios
-Organizar y movilizar a la comunidad.

En el marco del ejercicio de fortalecimiento de las redes comunitarias y sociales, es imprescindible reconocer los siguientes conceptos:
-Participación Ciudadana: Es fundamental involucrar a los miembros de la comunidad en la planificación, ejecución y evaluación de programas de apoyo. Esto fomenta el sentido de pertenencia y el compromiso.
-Intersectorialidad: El trabajo conjunto entre sectores como salud, educación, desarrollo social y gobierno local garantiza una respuesta integral a las necesidades comunitarias.
-Capacitación y Empoderamiento: Proveer herramientas y conocimientos a los líderes comunitarios y grupos de base fortalece su capacidad para gestionar redes efectivas.
-Tecnología y Conectividad: Las plataformas digitales pueden facilitar la comunicación y el acceso a recursos en las redes de apoyo, ampliando su alcance.

Beneficios del Fortalecimiento de Redes:
la gestión para el fortalecimiento de las redes de apoyo provee algunos beneficios relacionados con la salud pública, tal y como se puede observar a continuación: Salud Mental y Bienestar: Las redes brindan soporte emocional y reducen el riesgo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión (Kawachi & Berkman, 2001).
Cohesión Social: Fomentan relaciones solidarias y promueven valores de cooperación y ayuda mutua.
Respuesta a Crisis: Mejoran la capacidad de las comunidades para enfrentar adversidades, desde desastres naturales hasta emergencias sanitarias.
Retos en la Implementación: A pesar de sus beneficios, el fortalecimiento de redes enfrenta obstáculos como la falta de recursos, desigualdades estructurales y barreras culturales. La sostenibilidad de estas iniciativas requiere voluntad política, financiamiento adecuado y evaluaciones constantes para ajustar las estrategias a las necesidades cambiantes de las comunidades.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado
-Lana para realizar actividad lúdica inicial
-Póster de tamaño pliego con la ilustración de la temática:



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

-¿Qué acciones se realizan para fortalecer las redes de apoyo?
Pasos para construir una verdadera red de apoyo
-Reconoce tus necesidades. ...
-Evalúa tus relaciones actuales. ...
-Sé proactivo en hacer nuevas conexiones. ...
-Practica la escucha activa. ...
-Sé recíproco. ...
-Establece y respeta los límites. ...
-Mantén y nutre tus relaciones.

-¿Qué es el fortalecimiento de redes?

Proceso que se realiza con y para las personas, familias, comunidades, organizaciones y redes (sean públicas o privadas) que comparten los mismos objetivos, valores y códigos de comunicación y que busca desarrollar relaciones, interacciones, capacidades y establecer lazos de cooperación en respuesta a una situación.

3. Conclusiones y recomendaciones

Las redes de apoyo fortalecidas contribuyen a reducir las desigualdades en salud y a mejorar los determinantes sociales, como la educación, el empleo y el acceso a servicios básicos. Además, estas redes fomentan el empoderamiento comunitario, entendido como la capacidad colectiva para identificar problemas, movilizar recursos y proponer soluciones sostenibles. Los participantes identifican que cuenta con redes de apoyo en su comunidad y con su familia, las cuales se comprometen a fortalecer.

4. Registro fotográfico




20/08/2025, 4:30:41 p.m.
85° E
Altitud:1496.4meter
Velocidad:1.8km/h


20/08/2025, 4:50:14 p.m.
197° S
Altitud:1495.2meter
Velocidad:0.2km/h