

**Cuidar y fortalecer tus redes de apoyo, una forma de cuidarte**



**Aliansalud**  
eps

Todas las personas en algún momento de nuestra vida necesitamos apoyo y a veces, ese apoyo está más cerca de lo que creemos, en la familia, amigos o vecinos. Sin embargo, no siempre sabemos cómo pedir ayuda o a quien acudir.

En ocasiones cuando una persona desconoce cómo suplir por sí misma sus necesidades de acompañamiento en gestiones administrativas, económicas, tecnológicas e inclusive emocionales, puede desanimarse, dejar de lado sus tratamientos médicos o perder el interés en el autocuidado.

Por ello, esta cartilla busca acompañarte y orientarte como usuario afiliado de Aliansalud EPS, para que reconozcas y fortalezcas tus redes de apoyo como una estrategia clave para atender tus necesidades. Aquí encontrarás información clara y sencilla para entender qué son las redes de apoyo, por qué son importantes, cómo identificarlas y fortalecerlas.

Fortalecer tus capacidades no solo promueve que sigas con tus tratamientos, sino que te impulsa a tener mejores prácticas de autocuidado que impactan en tu bienestar físico, mental y emocional.

# Reconoce, qué son las redes de apoyo



Son el conjunto de relaciones que te conectan con tu entorno social, con personas con quienes estableces vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Estas redes pueden brindarte asistencia emocional, material o instrumental. Son fundamentales para tu bienestar personal y social, ya que te ofrecen el soporte necesario en momentos difíciles y contribuyen a tu bienestar integral.

# Tipos de Redes de Apoyo



**Las redes de apoyo primarias** están conformadas por personas con las que mantienes relaciones cercanas y frecuentes, como tus familiares, amigos íntimos y compañeros de vida. Su principal característica es la proximidad emocional y la disponibilidad constante para brindarte soporte.

- **Familia:** Los miembros de tu familia suelen ser el primer recurso en momentos de necesidad. Ellos pueden brindarte apoyo emocional, material e instrumental.
- **Amigos íntimos:** Tus amigos cercanos pueden ofrecerte comprensión, consuelo y consejos prácticos en situaciones difíciles.
- **Pareja:** Tu pareja juega un rol crucial al brindarte un soporte constante y un espacio seguro para expresar tus emociones.



**Las redes de apoyo secundarias** están conformadas por individuos y grupos con los que interactúas con menos frecuencia pero que, aun así, pueden ofrecer un soporte significativo, estas incluyen a colegas, vecinos y organizaciones comunitarias e instituciones. Su característica principal es la disponibilidad situacional, es decir, su capacidad para brindarte ayuda en contextos específicos.

- **Colegas:** Tus compañeros de trabajo pueden ofrecerte asistencia práctica y emocional en tu entorno laboral.
- **Vecinos:** Tus vecinos pueden proporcionarte ayuda instrumental, como cuidado de tus hijos o apoyo en situaciones de emergencia.
- **Organizaciones:** Aquí puedes contar con grupos como clubes, asociaciones, comunidades religiosas o instituciones que trabajan para resolver situaciones que afectan a la sociedad o a tu comunidad.



## Estas redes pueden brindarte diferentes tipos de apoyo



- **Apoyo emocional:** Te ofrece consuelo, comprensión y compañía. Es esencial para mantener tu salud mental y emocional.
- **Apoyo material:** Te ofrece recursos tangibles como dinero, alimentos, ropa o alojamiento. Es crucial en situaciones donde necesitas recursos físicos inmediatos.
- **Apoyo instrumental:** Incluye ayudas prácticas como transporte, cuidado de niños o asistencia en tareas diarias. Facilita tus actividades del día a día y te permite manejar mejor las responsabilidades.
- **Apoyo informativo:** Te proveen de información útil, orientación o conocimientos que te pueden ayudar a tomar decisiones informadas.

# ¿Cómo te ayudan tus redes de apoyo en el día a día?



Además de acompañarte en diferentes necesidades, tus redes de apoyo aportan beneficios que refuerzan tu autocuidado.

- **Manejo del estrés:** Contar con personas que te brindan apoyo emocional, material, instrumental o informativo te ayuda a enfrentar situaciones estresantes con mayor resiliencia, calma y seguridad.
- **Mejora de la salud mental:** La compañía y el consuelo de tus redes de apoyo reducen la probabilidad de que desarrolles problemas como la depresión o la ansiedad.
- **Sentido de pertenencia:** Saber que cuentas con alguien que te brinda respaldo, genera un fuerte sentido de comunidad y pertenencia, lo cual resulta esencial para tu bienestar emocional.
- **Aumento de la autoestima:** Recibir apoyo y reconocimiento de otros, fomenta tu autoestima y te hace sentir valorado.
- **Fomento de hábitos saludables:** Tus redes de apoyo pueden motivarte a adoptar comportamientos positivos, como llevar un estilo de vida saludable y buscar ayuda profesional cuando lo necesites.

# Pon en práctica lo aprendido



Luego de leer y comprender qué son las redes de apoyo y los tipos de apoyo que existen, te invitamos a tomar unos minutos para reflexionar. Puedes utilizar un cuaderno o simplemente pensar con calma en las siguientes preguntas:

**1.**

**¿Reconozco cuál es mi red de apoyo?** Responde Si o No

**2.**

**En mi círculo social,** ¿con qué personas cuento a nivel emocional, material, instrumental, informativo?



Ahora que has reflexionado sobre tus redes, realiza el siguiente ejercicio. Ubica en cada una de las casillas del cuadro el nombre de quien consideras te brinda un apoyo en los diferentes ámbitos de tu vida y el tipo de apoyo que te proporciona:

- Hogar
- Familiares
- Amigos
- Vecinos
- Compañeros de trabajo actual o antiguo / compañeros de estudio
- Organizaciones (asociaciones, iglesia, junta de acción comunal, etc)
- Instituciones o Entidades (Alcaldías, Integración Social, Policía Nacional, IPS, EPS, etc.)



### Ejemplo:

<b>HOGAR</b>	<b>Esposo:</b> Me brinda apoyo emocional y material.
<b>FAMILIA</b>	<b>Mamá:</b> Me brinda apoyo instrumental como, el cuidado de mis hijos. <b>Hija:</b> Me brinda apoyo instrumental, me acompaña a citas médicas.
<b>AMIGOS</b>	<b>Luisa Romero:</b> Me brinda apoyo emocional, me escucha y me aconseja.
<b>VECINOS</b>	<b>Olga Murillo:</b> Me brinda apoyo instrumental, me ayuda recogiendo a mis hijos de colegio.
<b>TRABAJO/ ESCUELA</b>	No he identificado a nadie que me brinda apoyo.
<b>ORGANIZACIONES/ INSTITUCIONES</b>	<b>SuperCade:</b> Me brindan apoyo informativo, orientación para pago de recibos públicos.

En ocasiones, tienes diferentes redes de apoyo a tu alrededor, pero no siempre las reconoces o las tienes presentes. Este ejercicio te permitirá identificar, reconocer y tomar conciencia de las personas, organizaciones o instituciones que actualmente te brindan apoyo en diferentes aspectos de tu vida, y te ayudará a saber con mayor facilidad a quién acudir en un momento determinado.

# Identifica y reconoce tus necesidades

## ¿Qué es una necesidad?

Las necesidades humanas son aquellos elementos fundamentales que todo ser humano requiere para vivir una vida plena y saludable, son esenciales para la supervivencia, desarrollo y bienestar y están presentes en todas las personas, sin importar su cultura, edad o contexto.

La forma en que satisfaces tus necesidades varía según tus circunstancias personales y contexto social. Sin embargo, existen algunos principios generales que te pueden ayudar a alcanzar un estado de bienestar y satisfacción. Conoce a continuación, cuáles son:

- **Autoconocimiento:** Es fundamental que comprendas cuáles son tus necesidades y cómo te afectan.
- **Equilibrio:** Es importante que busques un equilibrio entre la satisfacción de tus necesidades básicas y las psicosociales.
- **Priorización:** No todas tus necesidades tienen la misma importancia. Aprender a priorizarlas te ayudará a tomar decisiones más conscientes.
- **Recursos:** La disponibilidad de recursos, tanto materiales como sociales, influye en cómo puedes satisfacer tus necesidades. Identificar con qué cuentas, es clave.
- **Responsabilidad:** Tu eres responsable de tomar las medidas necesarias para satisfacer tus necesidades de manera saludable y sostenible.

Reconocer tus necesidades es el primer paso para poder buscar apoyo. Cuando identificas lo que necesitas, esto te permite observar a tu alrededor y entender a quien puedes acudir. Por esto, es importante que identifiques cuáles son tus necesidades o los aspectos en los que requieres apoyo, y que pienses en cuál es más urgente o importante para ti.

## Ahora, realízalo de manera práctica



Tomate unos minutos para observarte y reflexionar sobre aquello que necesitas en tu día a día. Piensa en tus necesidades básicas, afectivas, económicas o sociales que consideras requieren atención. Te compartimos las siguientes pautas; puedes simplemente pensar en las respuestas o anotarlas en tu libreta:

- Identifica qué emociones o sensaciones estás experimentando durante el día.  
(Por ejemplo: enojo, tristeza, cansancio, sueño, soledad, sobrecarga, frustración etc.)
- Analiza cuál es la situación que genera ese sentimiento o necesidad.  
(Por ejemplo: discusiones, pocas horas de descanso, no saber cómo acceder a algún servicio, etc.)
- Piensa qué necesitas para resolverlo o atenderlo.  
(Por ejemplo: descanso, hablar con alguien, caminar, comer, compañía, orientación, apoyo económico, etc.)
- De la red de apoyo que identificaste en la actividad anterior, relaciona quién te puede apoyar para lograr resolverlo.  
(Por ejemplo: pareja, familia, amigos, institución).  
Recuerda que tu red de apoyo está conformada por personas cercanas o instituciones u organizaciones donde puedes recibir ayuda.

Si lo deseas, también puedes complementar reflexionando sobre las siguientes preguntas. Pueden ayudarte a identificar tus emociones y necesidades de una forma más clara y profunda.

- ¿Qué te está costando trabajo últimamente?
- ¿Qué cosas te preocupan o te ponen triste?
- ¿Qué situación es la que te hace sentir así?
- ¿Hay algo que antes podías hacer y ahora ya no?
- ¿Qué te gustaría que alguien hiciera por ti?

Compartimos contigo algunos ejemplos que pueden ayudarte a realizar esta actividad de una forma más sencilla:

**Tristeza**, me he sentido triste estos días, no sé muy bien por qué. No tengo ganas de hacer cosas que normalmente me gustan. Tal vez necesito que alguien me acompañe. Podría hablar con un amigo, un familiar o pedir una cita con el profesional en psicología o del área psicosocial de mi centro de atención.

**Cansancio y sueño**, me siento muy cansado/a, porque no he podido dormir bien, debo trabajar en el día y al llegar a mi casa debo continuar realizando labores domésticas. Quizás estoy con sobrecarga de tareas y necesito ayuda en casa o con alguna labor en específico. Podría hablar con alguien de mi familia, como mi pareja o mis hijos para pedir su apoyo en las labores del hogar.

**He sentido angustia y frustración** porque debo pagar los recibos públicos, pero no sé cómo hacer pagos virtuales y tampoco sé dónde están los puntos físicos de pago. Me siento solo/a y confundido/a frente a este tipo de trámites. Tal vez necesito orientación o que alguien me acompañe a hacer este proceso, por ejemplo, un amigo, familiar, una institución como un SuperCade.

**Cansancio o dolor frecuente**, últimamente me duele mucho la espalda y me siento agotado/a. Quizás necesito que me ayuden con alguna tarea del hogar para poder descansar o consultar con mi médico.

Recuerda que tus emociones comunican. Por eso, dales la importancia que merecen; escúchalas, identifica lo que necesitas y, cuando sea necesario, levanta la mano para pedir ayuda.



# Conoce herramientas para fortalecer tus redes de apoyo



Las redes de apoyo como cualquier relación interpersonal necesitan cuidado, atención y tiempo y en este proceso cada una de tus acciones y gestos cuentan, por ejemplo, una palabra amable, una llamada, una visita, respeto al dirigirte a los demás, entre otras. Por esto, es importante que trabajes en fortalecer ciertas habilidades que te ayudan a relacionarte mejor con quienes te rodean. En este apartado hablaremos de cómo mantener y fortalecer los vínculos con las personas que ya hacen parte de tu red de apoyo.

Las habilidades que vas a identificar a continuación son importantes para fortalecer los vínculos con tus redes de apoyo, ya que te permiten relacionarte de una manera más asertiva y cercana con quienes te rodean.

**1. Comunicación Asertiva:** Es la habilidad de expresar tus ideas, opiniones y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, teniendo en cuenta los sentimientos y necesidades de los demás. Implica respetar los diferentes puntos de vista y creencias, utilizar un tono de voz adecuado, palabras cordiales y una intención positiva al dirigirte a alguien.

Ten presente que no solo tus palabras comunican, también lo hace tu lenguaje corporal, por medio de los gestos y movimientos que realizas al hablar con alguien también transmites un mensaje. Por esto, procura mantener contacto visual, una buena postura corporal, asentir con la cabeza al escuchar y usar gestos que acompañen y enfaticen el mensaje.

**2. Escucha Activa:** Saber escuchar es importante en tu comunicación. Esta habilidad consiste en disponerte física y mentalmente para atender, prestar atención y escuchar sin juzgar lo que otra persona te cuenta y expresa. Escuchar de manera activa te permite comprender mejor a los demás, mostrar respeto y fortalecer los vínculos de confianza.

**3. Empatía:** Escuchar y comprender a los demás es esencial para desarrollar esta habilidad. Ponerte en el lugar del otro, reconocer sus emociones y compartir sus sentimientos te permite construir relaciones más cercanas y respetuosas.

**4. Validación Emocional:** Esta habilidad se basa en la aceptación de las emociones y los sentimientos, sin señalarlos, ni juzgarlos. Es clave en tus relaciones interpersonales, porque te permite reconocer y aceptar cómo te sientes y cómo se sienten los demás sin temor de ser juzgados.

**5. Manejo de Emociones:** Es la capacidad de reconocer, aceptar y expresar lo que sientes de manera adecuada. Todas las emociones son válidas y forman parte de la vida, lo importante es no quedarse atrapado en ellas, sino aprender a gestionarlas, especialmente en momentos difíciles, de estrés o conflicto.

Está bien tomar una pausa cuando lo necesites, darte el espacio para sentir y decidir cómo afrontar lo que estas viviendo. Puedes implementar ejercicios de respiración, escribir lo que estas sintiendo y lo que significa para ti, o desahogarte con quien te genere confianza. Gestionar tus emociones a través de estas estrategias te permite expresarte con respeto y seguridad, acercarte más a los demás y crear vínculos más fuertes.

**6. Confianza:** Creer en los demás y demostrarlo con acciones sinceras, facilita que los demás también crean en ti. La confianza se construye con el tiempo y es clave para mantener vínculos sólidos y seguros.

**7. Compasión:** Permite no solo la comprensión de los sentimientos de otra persona, sino también el deseo de ayudarlo para disminuir su sufrimiento y promover su bienestar. Fomenta relaciones más cercanas, mejora la comunicación y fortalece la conexión emocional permitiendo que las personas conecten a un nivel más profundo.

**8. Reciprocidad:** Saber corresponder a los gestos y acciones de los demás es clave en las relaciones. Dar y recibir de forma mutua genera confianza y refuerza los lazos con quienes te rodean.

Estas habilidades se encuentran relacionadas y se fortalecen mutuamente, al incorporarlas poco a poco en tu vida cotidiana, podrás fortalecer y fomentar vínculos más sólidos y cercanos.



# Relaciona lo aprendido de manera práctica

Para continuar, te proponemos dos actividades que te permitirán poner en práctica lo aprendido y seguir fortaleciendo tus habilidades. Elige la actividad con la que te sientas más cómodo/a y ajústala a tu realidad.

## Actividad 1

Durante los siguientes días, puedes elegir 3 acciones o gestos sencillos con los cuales puedas fortalecer tus redes de apoyo. Toma lápiz y papel y define, qué es eso que quieres y puedes hacer por alguien más:

1. **¿Qué harás?** (llamar a un familiar para saber cómo está, agradecerle a un vecino o amigo por algo que ha hecho por mí, saludar y ser cordial con el funcionario que me atiende en la entidad, preguntar a mi pareja, hijos o amigos como estuvo su día, cómo se sintieron hoy, etc.)
2. **¿Cuándo lo harás?**
3. **¿Cómo crees que te sentirás al hacerlo?**
4. **¿Cómo crees que se sentirá esa persona?**

Al finalizar la semana o el tiempo que estableciste para realizar tus acciones, puedes reflexionar sobre cómo te sentiste, cómo se sintió esa persona y cuál acción te gustaría implementar con mayor frecuencia.

## Actividad 2

Piensa en una persona cercana, puede ser un familiar, amigo o vecino, con el que quieras hablar de algo importante, pedirle apoyo o simplemente tener una conversación sobre algún tema que consideres no es tan fácil para ti abordar y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Con quién quieres hablar?
2. ¿Qué le quieres decir?
3. ¿Cuál es la mejor manera de decirlo?
4. ¿Qué emociones genera en ti hacerlo?
5. ¿Cómo puedes manejar esas emociones para que la conversación fluya de buena manera?

Una manera de fortalecer las redes de apoyo es cultivar relaciones interpersonales más sanas, a través de habilidades, gestos y acciones que permitan una mejor interacción, comprensión y comunicación. Recuerda que, las redes de apoyo son recíprocas, anímate e incorpora estas pequeñas acciones en tu día a día.





# Construir nuevas redes de apoyo, también es posible



Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, diariamente interactuamos con otras personas en diferentes contextos y producto de esas interacciones surgen lazos o vínculos que pueden convertirse en una nueva red de apoyo.

Las habilidades que abordaste en el capítulo anterior son una herramienta que te facilitarán relacionarte de manera efectiva y construir nuevos vínculos sólidos y duraderos.

## ¿Dónde puedes entablar nuevas redes de apoyo?

Existen diversos espacios donde puedes conocer nuevas personas u organizaciones con intereses en común, que pueden brindarte orientación, acompañamiento, guía o ayuda en momentos específicos, algunos de ellos son:

- Organizaciones sociales de jóvenes, mujeres, comunitarias, en salud, etc.
- Grupos de voluntariado
- Juntas de Acción Comunal
- Iglesias
- Bibliotecas, grupos de lectura
- Grupos deportivos o culturales
- Entorno cercano como vecinos, compañeros de trabajo o escuela

# Si ya tienes identificados nuevos espacios, descubre qué puedes hacer



En ocasiones por temor o timidez no nos atrevemos a ser parte de círculos o entornos nuevos, pero al hablar de nuevas redes de apoyo, el participar en diferentes espacios es clave para identificar y entablar unas nuevas relaciones, por esto, si ya identificaste algún espacio o círculo que te interesa, te invitamos a:

1. Anímate a salir de tu zona de confort y acercarte, saluda y pregunta de qué se trata.
2. Inscríbete.
3. Se constante.
4. Participa activamente.
5. Mantén contacto frecuente con los integrantes de estos nuevos espacios.
6. En cada interacción, procura poner en práctica tus habilidades.
7. En algunos espacios podrías no ser aceptado/a, y está bien. El rechazo es parte de la vida de los seres humanos y no siempre es negativo; es una oportunidad para crecer, aprender y considerar nuevas opciones.

# Realiza un ejercicio práctico

Toma lápiz y papel e identifica de tu entorno aquellas personas o espacios donde consideres que puedes empezar a crear nuevas redes de apoyo.

1. Haz una lista de los lugares que frecuentas o que conoces cerca de tu casa, por ejemplo, iglesia, parque, Junta de Acción Comunal, IPS, EPS o cualquiera de los espacios que vimos anteriormente.
2. Escribe al frente si alguno de estos lugares cuenta con espacios de participación, como, por ejemplo:
  - Iglesia: Grupos de oración, grupos de jóvenes
  - Parques: Huertas comunitarias, grupos de actividad física
  - Biblioteca: Grupos de lectura, grupos de estudio
  - EPS o IPS: Asociaciones de usuarios
  - Otros
3. Si no sabes si esos lugares ofrecen actividades de participación, puedes buscar información en redes sociales, página web o preguntar a tus conocidos.
4. Reflexiona y escribe, ¿qué te impide acercarte? (por ejemplo: timidez, miedo, pereza, falta de interés o tiempo, etc.)
5. Finalmente, elige uno de estos lugares y define cuál será tu primera acción para acercarte, por ejemplo:
  - Lugar iglesia, quiero vincularme al grupo de oración. Para empezar, voy a acercarme y pedir información.
  - Lugar IPS, quiero conocer más de la Asociación de Usuarios, consultaré en la página web de la entidad para conocer de qué se trata y cómo vincularme.
  - Lugar parque, quiero participar en el grupo de baile comunitario de adultos mayores, le pediré a un amigo/a que me acompañe a preguntar y participar de la primera clase.

Sé constante, cada acción que realices puede ayudarte a entablar nuevas relaciones y enriquecer tu red de apoyo actual.

# Tus redes de apoyo son importantes, cada acción cuenta

Como lo hemos visto a lo largo de esta cartilla las redes de apoyo son parte importante en la vida de las personas, por esto, queremos finalizar con una serie de recomendaciones generales que te servirán al momento de necesitar o brindar ayuda.

- Es importante saber cuándo y cómo pedir ayuda. Para ello, deja a un lado los miedos o estereotipos como: “¿qué van a pensar de mí?” o “voy a molestar a esta persona si le cuento”. Recuerda, todos hemos necesitado ayuda alguna vez y pedirla no es signo de debilidad.
- Sé sincero contigo mismo y aprende a identificar cuando necesitas apoyo para resolver o afrontar una situación. Ten presente que las redes de apoyo no funcionan si no las activamos, debemos pedir ayuda.
- Pide ayuda de forma asertiva, acude a quienes te generen confianza y hazlo siempre de manera respetuosa.
- Mantén actualizada tu red de apoyo y cultiva tus relaciones. Dedica tiempo y energía para fortalecer tus relaciones, ya sea a través de mensajes, llamadas o encuentros.
- El apoyo no solo se trata de recibir, sino también de ofrecer. Ser recíproco no significa devolver un favor, sino estar presente cuando la otra persona lo necesite. Celebrar los logros de los demás, acompañar en los momentos difíciles y practicar la escucha activa fortalecen los vínculos y generan confianza.
- Sé agradecido, mostrar aprecio por el apoyo y la amistad que recibes es gratificante para quienes conforman tus redes de apoyo.

Todos necesitamos ayuda en algún momento, no temas buscarla cuando la necesites. Cuida y fortalece cada día tus redes de apoyo, recuerda que cada gesto cuenta.

\*Para la construcción de esta cartilla se contó con la participación de integrantes de la Asociación de Usuarios de Aliansalud EPS, que contribuyeron con sus sugerencias y aportes.

## DIRECTORIO

Aquí encontrarás algunas instituciones y organizaciones en la Ciudad de Bogotá a las cuales puedes acudir o contactar para recibir orientación, apoyo o acompañamiento según tus necesidades.

### RED DE APOYO SOCIAL E INSTITUCIONAL

Nombre	Servicios	Datos de Contacto
<b>Ministerio de Salud y Protección Social</b>	<p>Dirige, orienta, coordina y evalúa el Sistema General de Seguridad Social en Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección Social</li> <li>• Participación Ciudadana</li> <li>• Atención a la ciudadanía</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.minsalud.gov.co/Portada/index.html">https://www.minsalud.gov.co/Portada/index.html</a></p> <p><b>Dirección</b>  Carrera 13 No. 32-76</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 330 5000</p>
<b>Superintendencia Nacional de Salud</b>	<p>Inspecciona, vigila y controla el Sistema General de Seguridad Social en Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección y garantía de Derechos en Salud (Inspección, Vigilancia y Control)</li> <li>• Atención a la Ciudadanía</li> <li>• Participación Ciudadana</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.supersalud.gov.co/es-co/Paginas/Home.aspx">https://www.supersalud.gov.co/es-co/Paginas/Home.aspx</a></p> <p><b>Dirección</b>  Carrera 13 N.º 28-08</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 722 4000  Línea gratuita: 01 8000 513 700</p>
<b>Secretaría Distrital de Salud</b>	<p>Garantiza el derecho a la salud de la población.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de salud y aseguramiento</li> <li>• Campañas en salud</li> <li>• Planes y proyectos</li> <li>• Salud pública</li> <li>• Participación Ciudadana</li> <li>• Defensor de la Ciudadanía</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Inicio.aspx">https://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Inicio.aspx</a></p> <p><b>Dirección</b>  Cra 32 #12-81 Bogotá</p> <p><b>Teléfonos</b>  (601) 364909  Línea Servicio a la ciudadanía: 601 3295090</p>
<b>Subred Integrada de Servicios Sur</b>	<p>Atención primaria en salud y la gestión del riesgo a la población de las localidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usme</li> <li>• Tunjuelito</li> <li>• Ciudad Bolívar</li> <li>• Sumapaz.</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.subredsur.gov.co/">https://www.subredsur.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b>  Carrera 24C # 54 -47 sur</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 730 0000</p>



## RED DE APOYO SOCIAL E INSTITUCIONAL

Nombre	Servicios	Datos de Contacto
<b>Subred Integrada de Servicios Norte</b>	<p>Atención primaria en salud y la gestión del riesgo a la población de las localidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usaquén</li> <li>• Chapinero</li> <li>• Engativá</li> <li>• Suba</li> <li>• Teusaquillo</li> <li>• Barrios Unidos</li> </ul>	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.subrednorte.gov.co/">https://www.subrednorte.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Calle 66 No. 15-41</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 4431790</p>
<b>Subred Integrada de Servicios Sur Occidente</b>	<p>Atención primaria en salud y la gestión del riesgo a la población de las localidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennedy</li> <li>• Fontibón</li> <li>• Bosa</li> <li>• Puente Aranda</li> </ul>	<p><b>Página Web</b> <a href="https://www.subredsuroccidente.gov.co/">https://www.subredsuroccidente.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Calle 9 No. 39 – 46</p> <p><b>Teléfono:</b> (601) 3849160</p>
<b>Subred Integrada de Servicios Centro Oriente</b>	<p>Atención primaria en salud y la gestión del riesgo a la población de las localidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• San Cristóbal</li> <li>• Rafael Uribe Uribe</li> <li>• Antonio Nariño</li> <li>• Los Mártires</li> <li>• Santa Fe</li> <li>• La Candelaria</li> </ul>	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.subredcentrooriental.gov.co/">https://www.subredcentrooriental.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Diagonal 34 # 5-43</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 328 28 28</p>
<b>Alcaldía de Bogotá</b>	<p>Trámites administrativos y atención a la ciudadanía, programas sociales, oportunidades de empleo y apoyo a diversos sectores de la población.</p>	<p><b>Página web</b> <a href="https://bogota.gov.co/">https://bogota.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Cra 8 N° 10-65</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 381 3000</p>
<b>Alcaldías Locales de Bogotá</b>	<p>Administran los asuntos de una localidad específica y acercan la administración pública a los ciudadanos, gestionando servicios, atendiendo necesidades locales y promoviendo el desarrollo comunitario.</p>	<p><b>Página web</b> <a href="https://centrogobiernolocal.gobogota.gov.co/alcaldias-locales">https://centrogobiernolocal.gobogota.gov.co/alcaldias-locales</a></p> <p><b>Teléfono</b> (601) 382 06 60 (601) 338 70 00</p>

## RED DE APOYO SOCIAL E INSTITUCIONAL

Nombre	Servicios	Datos de Contacto
<b>Secretaría de Integración Social</b>	<p>Entidad encargada de formular e implementar políticas públicas poblacionales para garantizar el ejercicio de derechos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención a las poblaciones por curso de vida (primera infancia, juventud, adulto mayor)</li> <li>• Atención a grupos poblacionales (habitante de calle, comunidad LGBTIQ+, migrantes, discapacidad)</li> <li>• Atención a cuidadores, seguridad alimentaria, víctimas violencia intrafamiliar, hogares vulnerables)</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://bogota.gov.co/servicios/entidad/secretaria-distrital-de-integracion-social-sdis">https://bogota.gov.co/servicios/entidad/secretaria-distrital-de-integracion-social-sdis</a></p> <p><b>Dirección</b>  Carrera 7 # 32 -12</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 380 83 30</p>
<b>Secretaría de la Mujer</b>	<p>Lidera, orienta y coordina la formulación, implementación, seguimiento y evaluación de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo psicosocial, emocional</li> <li>• Atención y orientación a víctimas de violencia</li> <li>• Procesos de formación</li> <li>• Servicio para mujeres</li> <li>• Servicios para organizaciones de mujeres</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.sdmujer.gov.co/">https://www.sdmujer.gov.co/</a></p> <p><b>Correo electrónico</b>  <a href="mailto:servicioalaciudadania@sdmujer.gov.co">servicioalaciudadania@sdmujer.gov.co</a></p> <p><b>Dirección</b>  Avenida El Dorado, Calle 26 # 69 – 76</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 316 90 01</p>
<b>Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte de Bogotá</b>	<p>Lidera la formulación e implementación concertada de políticas públicas en arte, cultura, patrimonio, recreación y deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programas de formación</li> <li>• Deporte y recreación</li> <li>• Gestión del patrimonio cultural</li> <li>• Orientación y apoyo emocional para hombres mayores de 18 años</li> <li>• Participación ciudadana</li> </ul>	<p><b>Página web</b>  <a href="http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co">http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co</a></p> <p><b>Dirección</b>  Carrera 8 No. 9 – 83</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 327 48 50</p>
<b>Secretaría de Educación</b>	<p>Ejerce la inspección, vigilancia, control y evaluación de la calidad y prestación del servicio educativo en la ciudad.</p>	<p><b>Página web</b>  <a href="https://www.educacionbogota.edu.co/">https://www.educacionbogota.edu.co/</a></p> <p><b>Dirección</b>  Av. El Dorado No 66-63</p> <p><b>Teléfono</b>  (601) 324 10 00</p>

## RED DE APOYO SOCIAL E INSTITUCIONAL

Nombre	Servicios	Datos de Contacto
<b>Signos en Red Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MINTIC)</b>	<p>Servicio en el que un intérprete de Lengua de Señas Colombiana (LSC) estará disponible para establecer un contacto en línea entre personas sordas y personas oyentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicio de Llamadas</li> <li>• Videollamada</li> <li>• Chat Web</li> <li>• Atención por WhatsApp</li> </ul>	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.signosenred.gov.co/home">https://www.signosenred.gov.co/home</a></p> <p><b>Teléfono</b> (601) 665 13 04 WhatsApp 3169426898</p>
<b>Banco de Alimentos</b>	Trabaja para ayudar a poblaciones en condiciones de vulnerabilidad que sufren de inseguridad alimentaria y desnutrición.	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.bancodealimentos.org.co/">https://www.bancodealimentos.org.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Calle 19 A # 32 – 50</p> <p><b>Teléfono</b> 312 504 87 47</p>
<b>Policía Nacional</b>	Busca contribuir al mantenimiento de la convivencia como condición necesaria, para el ejercicio de los derechos y libertades públicas y aportar a la construcción de paz.	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.policia.gov.co/bogota">https://www.policia.gov.co/bogota</a></p> <p><b>Dirección</b> Carrera 59 n° 26-21 CAN</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 515 90 00</p>
<b>ICBF</b>	Brinda servicios y programas enfocados en la protección integral de los derechos de niños, niñas, adolescentes y familias en Colombia.	<p><b>Página web</b> <a href="https://www.icbf.gov.co/">https://www.icbf.gov.co/</a></p> <p><b>Dirección</b> Av. Carrera 68 # 64C - 75</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 437 76 30 Línea 141 Línea Nacional 018000 91 80 80</p>
<b>Aliansalud EPS</b>	Entidad Promotora de Salud (EPS)	<p><b>Página web</b> <a href="http://www.aliansalud.com.co">www.aliansalud.com.co</a></p> <p><b>Dirección</b> Cr 65 11-50, Piso 2, Lc 2-87 y 2-88</p> <p><b>Teléfono</b> (601) 756 80 00 01 8000 123 703</p>

## RED DE APOYO SOCIAL E INSTITUCIONAL

Nombre	Servicios	Datos de Contacto
<b>Bienestar IPS Sede Especialistas</b>	Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPS)	<b>Página web</b> <a href="https://bienestariips.com">https://bienestariips.com</a>  <b>Dirección</b> Cr 69 14 A - 31  <b>Teléfono</b> (601) 482 33 15
<b>Bienestar IPS Sede Colina</b>	Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPS)	<b>Página web</b> <a href="https://bienestariips.com">https://bienestariips.com</a>  <b>Dirección</b> Cr 59 A 136 - 95 Pisos 2 y 3  <b>Teléfono</b> (601) 482 33 15
<b>Unidad Médica y de Diagnóstico EPS</b>	Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPS)	<b>Página web</b> <a href="https://www.unidadmedicaydiagnostico-ips.com/Paginas/Home.aspx">https://www.unidadmedicaydiagnostico-ips.com/Paginas/Home.aspx</a>  <b>Dirección</b> Cr 65 11 - 50 Piso 3 Loc 3-107  <b>Teléfono</b> (601) 742 75 50
<b>Asociación de Usuarios Aliansalud EPS</b>	Agrupación de afiliados a Aliansalud EPS cuyo objetivo es la protección de los derechos y la participación ciudadana de los afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud.	<b>Página web</b> <a href="https://www.aliansalud.com.co/Paginas/asociacion-de-usuarios/participacion-ciudadana-asociacion-de-usuarios.aspx">https://www.aliansalud.com.co/Paginas/asociacion-de-usuarios/participacion-ciudadana-asociacion-de-usuarios.aspx</a>  <b>Correo electrónico</b> <a href="mailto:asociaciondeusuariosaliansalud@gmail.com">asociaciondeusuariosaliansalud@gmail.com</a>  <b>Teléfono</b> 3183908018

## REFERENCIAS

- Bay,V., Fernández,L. (2022, 23 de enero). Sabes qué es la validación e invalidación emocional. Psicología Bay.  
<https://psicologiabay.com/blog/73-sabes-validacion-e-invalidacion-emocional/>
- Centro Salud Alianza. (2022, 01 de noviembre). La importancia de las redes de apoyo. <https://www.centroalianza.cl/blog/redes-apoyo-importancia>
- Clavijo, A. (2025, 26 de marzo). Redes de apoyo: el poder para transformar las vidas de los habitantes de calle. Alcaldía de Bogotá.  
<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/la-importancia-de-las-redes-de-apoyo-para-los-habitantes-de-calle>
- CONEBI Difusión. (2023,16 de noviembre). Redes de apoyo y sistema de cuidado[video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZhAj50XFx5Y>
- Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. (2024, 17 de abril). Qué es la comunicación asertiva y qué técnicas hay.  
<https://eepsicologia.com/que-es-comunicacion-asertiva/>
- Equipo de comunicación institucional. (2021, 03 de abril). Qué son las redes de apoyo y cuáles existen en Colombia. Universidad Sabana.  
<https://www.unisabana.edu.co/noticias/al-dia/que-son-las-redes-de-apoyo-y-cuales-existen-en-colombia>
- FIDE. (s.f.) Necesidades humanas básicas: explicación.  
<https://www.fide.edu.pe/es-co/blog/detalle/necesidades-humanas-basicas-explicacion/>
- García, J. (2025, 03 de julio). Escucha activa. La clave para comunicarse con los demás. Psicología y Mente.  
<https://psicologiyamente.com/social/escucha-activa-oir>
- García, J. (2022, 06 de noviembre). Validación emocional: 6 consejos básicos para mejorarla. Psicología y Mente.  
<https://psicologiyamente.com/psicologia/validacion-emocional-mejorarla>
- Gines,K. (s.f.). La importancia de las redes de apoyo. Unidos.  
<https://unidos.com.mx/la-importancia-de-las-redes-de-apoyo/>
- Gómez, M. (2025, 13 de septiembre). Relaciones interpersonales. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>
- Gómez, M. (2025, 21 de julio). Ser social. Enciclopedia Concepto.  
<https://concepto.de/ser-social/>
- Gómez, M. (2025, 02 de julio). Necesidades humanas. Enciclopedia Concepto.  
<https://concepto.de/necesidades-humanas/>
- Habilidades para la Vida. (s.f.). Comunicación Asertiva.  
<https://habilidadesparalavida.net/comunicacion-asertiva.php>



- Mardoche, S., Dubin, K. (2025, 04 de marzo). Compasión en las relaciones: La clave para conexiones más duraderas. Sweet Institute.  
<https://sweetinstitute.com/compassion-in-relationships-the-key-to-lasting-connections/>
- Mendoza, P. (2024, 09 de agosto). Identificación de redes de apoyo. Acopel.  
<https://acopel.org.co/webn/2024/08/09/identificacion-de-redes-de-apoyo/>
- Naciones Unidas. (s.f.). La ciencia de la empatía.  
<https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html>
- Nemours Children's Health. (s.f.). El rechazo y cómo superarlo.  
<https://kidshealth.org/es/teens/rejection.html>
- Peiró, R. (2025, 17 de septiembre). Necesidades Humanas: Qué son y por qué son importantes. Economipedia.  
<https://economipedia.com/definiciones/necesidades-humanas.html#que-son-las-necesidades-humanas>
- Red Ilumino. (2015). Comunicación asertiva no verbal. Universidad San Marcos.  
<https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/506/326/LEC%20HAB%20BLA%200009%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ribera, E. (2021, 07 de junio). Comunicación Asertiva: 6 tips para practicar. CAPIA Psicología.  
<https://www.psicologiacapia.com/comunicacion-asertiva-6-tips-para-practicar/>
- Rivera, U. (2017). Guía para fortalecimiento de redes comunitarias en el marco de las acciones PIC. Dirección Territorial de Salud de Caldas.  
<file:///C:/Users/Angieo/Downloads/GU%C3%8DA%20METODOL%C3%93GICA%20RED%20COMUNITARIAS%202017.cleaned.pdf>
- Rull, A. (2024, 30 de enero). Siete pasos para construir una verdadera red de apoyo. El periódico.  
<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20240130/pasos-construir-red-apoyo-vinculos-evg-97288713>
- Secretaria de la Mujer. (s.f.). Redes de apoyo para prevenir violencias basadas en género.  
<https://www.sdmujer.gov.co/noticias/news/redes-de-apoyo-para-prevenir-violencias-basadas-en-genero>
- Selia. (s.f.). Descubre qué es una red de apoyo emocional y cómo formar la tuya.  
<https://selia.co/es/blog/emociones/descubre-que-es-una-red-de-apoyo-emocional-y-como-formar-la-tuya/>