Plan de Réplica: Participación Social 2026

Guía Visual y Táctica del Facilitador Comunitario.

Un recorrido interactivo para empoderar, educar y movilizar a nuestra comunidad.





NotebookLM

1. Sistema General de Seguridad Social en Salud: Afiliación, UPC, COPAGOS, Portabilidad y Red de Servicios

mutualser

Atención sin tanta vuelta

Conocer el Sistema (La Base)

Desmitificar conceptos clave del SGSSS (Regímenes, UPC, Copagos y Portabilidad) para empoderar con información real y actualizada.

Ser el Líder (El Perfil)

Definir las cualidades, valores y funciones esenciales de la Alianza de Usuarios para una veeduría empática y responsable.

Actuar en Comunidad (El Juego)

Metodologías lúdicas y didácticas listas para replicar. Herramientas prácticas para educar a otros afiliados.

Régimen Subsidiado



Perfil: Población sin capacidad de pago (pobre y vulnerable).



Requisitos: Documento de identidad + Encuesta Sisbén (A y B).



Financiación: Subsidio pagado por el Estado.

Régimen Contributivo



Perfil: Población con capacidad de pago (cotizantes y beneficiarios).



Requisitos: Contrato laboral vigente o ingresos como independiente.



Financiación: Empleador, trabajador independiente o pensionado.



Recién Nacidos

Afiliación inmediata con la madre (Registro Civil o Certificado de Nacido Vivo).



Desafiliación

¡Atención! Solo ocurre por fallecimiento del afiliado (requiere acta de defunción).

¡El conocimiento es poder para proteger los recursos del sistema!



UPC (Unidad de Pago por Capitación)

El valor anual que el Estado reconoce a la EPS por cada afiliado para garantizar el Plan de Beneficios en Salud.

Copagos



Aportes en dinero correspondientes a una parte del valor del servicio. Ayudan a financiar el sistema y promueven su uso racional. (Existen poblaciones exentas por ley).

Atención en Salud Garantizada



El Flujo Financiero: UPC y Copagos

El Sistema - La UPC



Estado

Aporta una cuota anual por persona a



Unidad de Pago por Capitación (UPC)

Administrada por



EPS

El Usuario - El Copago



Usuario / Afiliado

Aporta una cuota moderadora parcial a



Copago

Directo a



Hospital / IPS

¿Qué pacientes no pagan COPAGO?
Poblaciones especiales y exentas según normatividad vigente.

Portabilidad: Tu salud viaja contigo

Clasificación de la Portabilidad

Ocasional

≤ 1 mes

Urgencias y atención en cualquier IPS habilitada.

Temporal

1 a 12 meses

Adscripción a una IPS primaria en el nuevo municipio y acceso a toda la red básica.

Permanente

> 12 meses

Traslado definitivo de EPS y fin de la portabilidad.

Datos para solicitar (Vía App, Web o presencial):

- ☑ 1. Nombre y Cédula
- ☑ 2. Municipio receptor y tiempo
- ☑ 3. IPS actual
- ☑ 4. Teléfono y Correo

Ecosistema Digital: App Zona SER

Citas Médicas
Agendamiento directo con especialistas y médicos generales.

Certificados
Descarga inmediata de certificados de afiliación.



App Zona SER Afiliados
(Tu EPS en el bolsillo)

Afiliaciones
Gestión de movilidad, portabilidad e inclusión de beneficiarios.

Red de Servicios
Directorio geolocalizado de IPS, urgencias y oficinas.

¡Un líder digital promueve canales de atención ágiles y reduce trámites innecesarios para su comunidad!

Ecosistema Digital: App Zona Ser



- Saca y gestiona tus citas médicas.
- Descarga certificados.
- Gestiona tu Portabilidad.
- Conoce tu Red de Servicios (IPS).

Cultura de Servicio: Conjunto de valores y prácticas para ofrecer valor al usuario.

Utilizar la App Zona Ser descongestiona el sistema y empodera al afiliado en su autocuidado.

Ficha de Juego 1: Búsqueda del Tesoro

Objetivo

Fonventar el autoaprendizaje sobre UPC, Copagos y Portabilidad mediante pensamiento crítico y trabajo en equipo.

Materiales

5 tarjetas de pistas (colores llamativos), cronómetro, souvenir para ganadores.

Ejecución (Pasos)

1. Dividir a los participantes en dos grupos equitativos.
2. Esconder las 5 pistas en el espacio. Cada pista tiene una pregunta (ej. ¿Qué es la UPC? ¿Quién paga el Copago?).
3. Los equipos buscan, leen y responden. Gana el equipo con mayor puntuación. Cerrar con retroalimentación.

Ficha de Juego 2: Rueda del Conocimiento



Objetivo

Evaluar y afianzar procesos de Afiliación, Portabilidad, Movilidad y Cultura de Servicio.

Materiales

Rueda giratoria física (cartulina) o proyección digital (PowerPoint/App), tarjetas numeradas con preguntas.

Ejecución (Pasos)

1. Explicar la dinámica: la rueda contiene categorías clave del sistema de salud.
2. Invitar a participantes voluntarios a girar la rueda.
3. El color o número donde se detenga indicará la pregunta a responder (ej. ¿Cuándo se genera una desafiliación?).

Ficha 3: Adivina la Palabra



Tema y Preparación

Tema: Red de Servicios y App Zona Ser.

Preparación: Se entregan hojas con letras individuales a los participantes de forma oculta.

Mecánica:

1. Deben presentarse formalmente antes de hablar (afianza normas de comunicación).
2. No pueden mostrar su letra hasta haberse presentado.
3. Deben encontrar a los compañeros correctos para formar frases como “APP ZONA SER” o “RED DE SERVICIOS”. No puede quedar nadie por fuera.

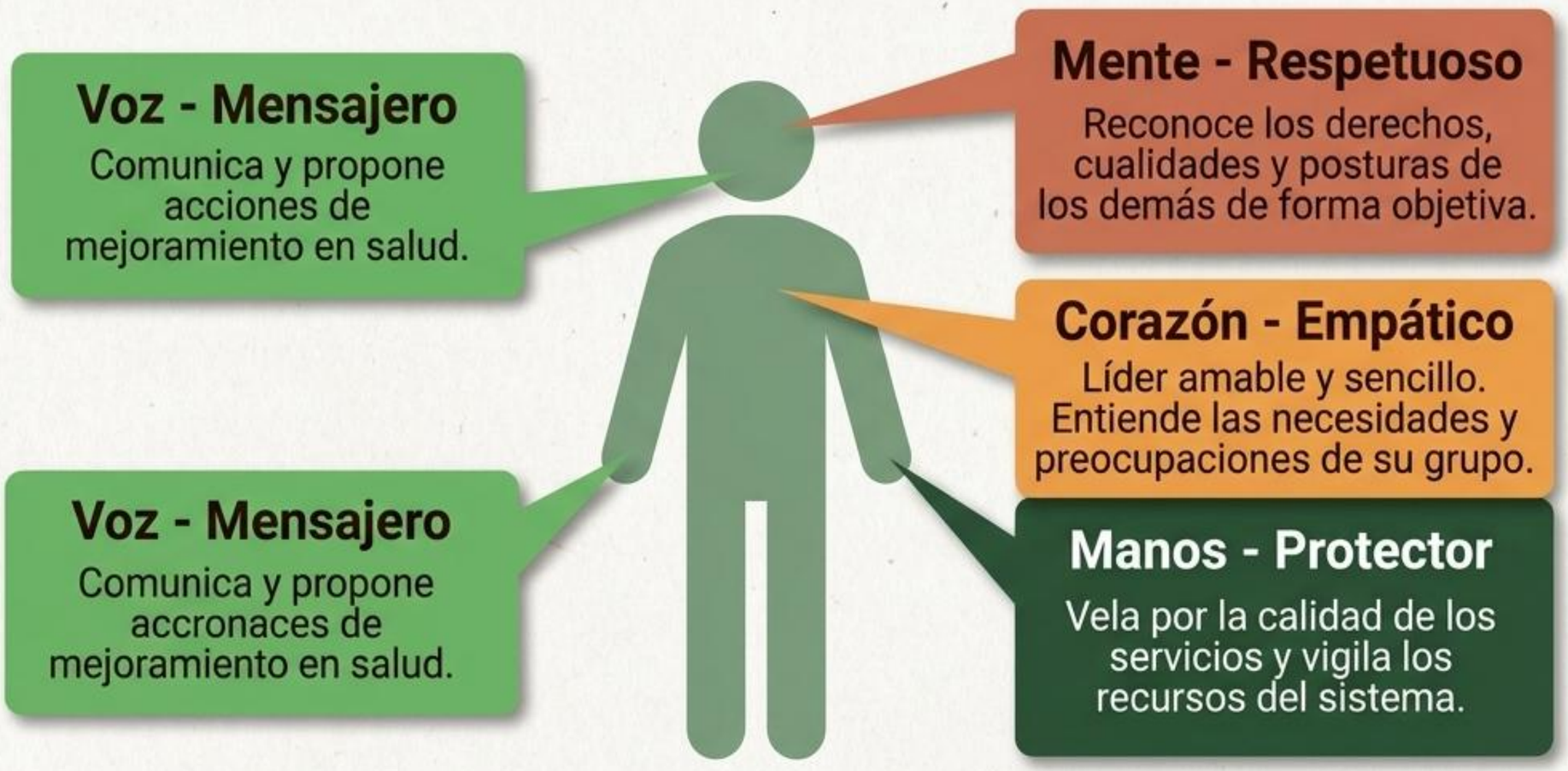
Tip del Facilitador

Excelente actividad para romper el hielo e interactuar mutuamente.

2. Construyendo Alianzas de Usuarios

mutualser
Atención sin tanta vuelta

Alianzas de Usuarios: El Perfil del Líder.



*"Representan a la **familia** y a la comunidad en la vigilancia, control y toma de decisiones."*

Anatomía de la Alianza de Usuarios

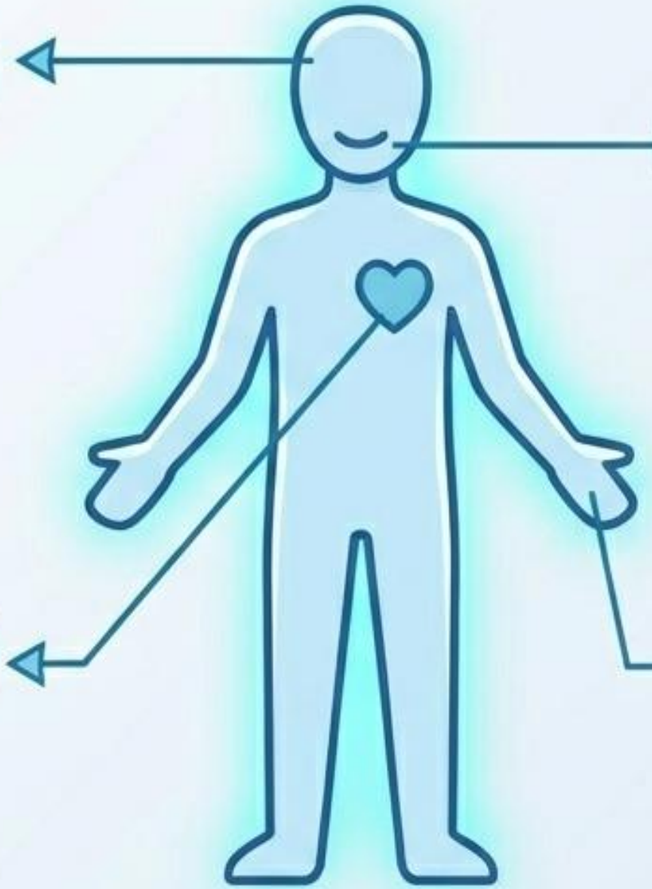
Un equipo de afiliados que defienden los derechos y velan por la calidad.

Conocimiento & Creatividad

Agentes motivadores. Entienden las normas (UPC, Regímenes) para encontrar prácticas a los problemas.

Mensajería & Comunicación

Populares en su entorno. Imparten información actualizada en lenguaje claro para orientar al usuario.



Empatía & Respeto

Sencillos y respetuosos. Entienden las necesidades de su comunidad sin buscar un beneficio particular.

Acción & Servicio

Íntegros y responsables. Vigilan la calidad de los servicios y participan activamente en la toma de decisiones.

El Muro de Valores

Cultura de Servicio

El valor supremo que ofrecemos a nuestros usuarios.

Solidaridad

Apoyar y colaborar, especialmente en momentos de dificultad. Afrontar desafíos en conjunto.

Respeto

Tratar con consideración las opiniones, derechos y necesidades de los usuarios. Fomenta el diálogo.

Responsabilidad

Actuar con compromiso en el cumplimiento de tareas. Genera confianza y credibilidad.

Puntualidad

Valorar el tiempo de los demás y asegurar que las actividades avancen eficientemente.

Actividad 1: La Maleta del Buen Líder

Mecánica: Cada participante toma una tarjeta al azar y responde: ¿La llevo en la maleta del líder o la dejo afuera? Explica por qué.



Mensaje Clave: Un líder se construye a partir de sus cualidades y puede fortalecerlas cada día.

Actividad 2: El Semáforo de los Valores

Mecánica: El facilitador presenta situaciones cotidianas. Los participantes levantan una tarjeta verde, amarilla o roja para evaluar la situación, argumentando su respuesta.





Mensaje Clave: Las decisiones del líder deben reflejar siempre los valores de la alianza.

Actividad 3: Ponte en mis zapatos

Mecánica: Se asigna un personaje a cada participante. Desde ese rol, el participante debe explicar a los demás cómo desearía ser tratado y qué necesidades específicas tendría en el sistema de salud.



Mensaje Clave: Todos los usuarios merecen respeto y un trato digno.

Actividad 4:
Escuchar para ayudar

Mecánica:

En parejas. Una persona narra un problema. La otra escucha atentamente para poder resumir el caso objetivamente antes de ofrecer soluciones.

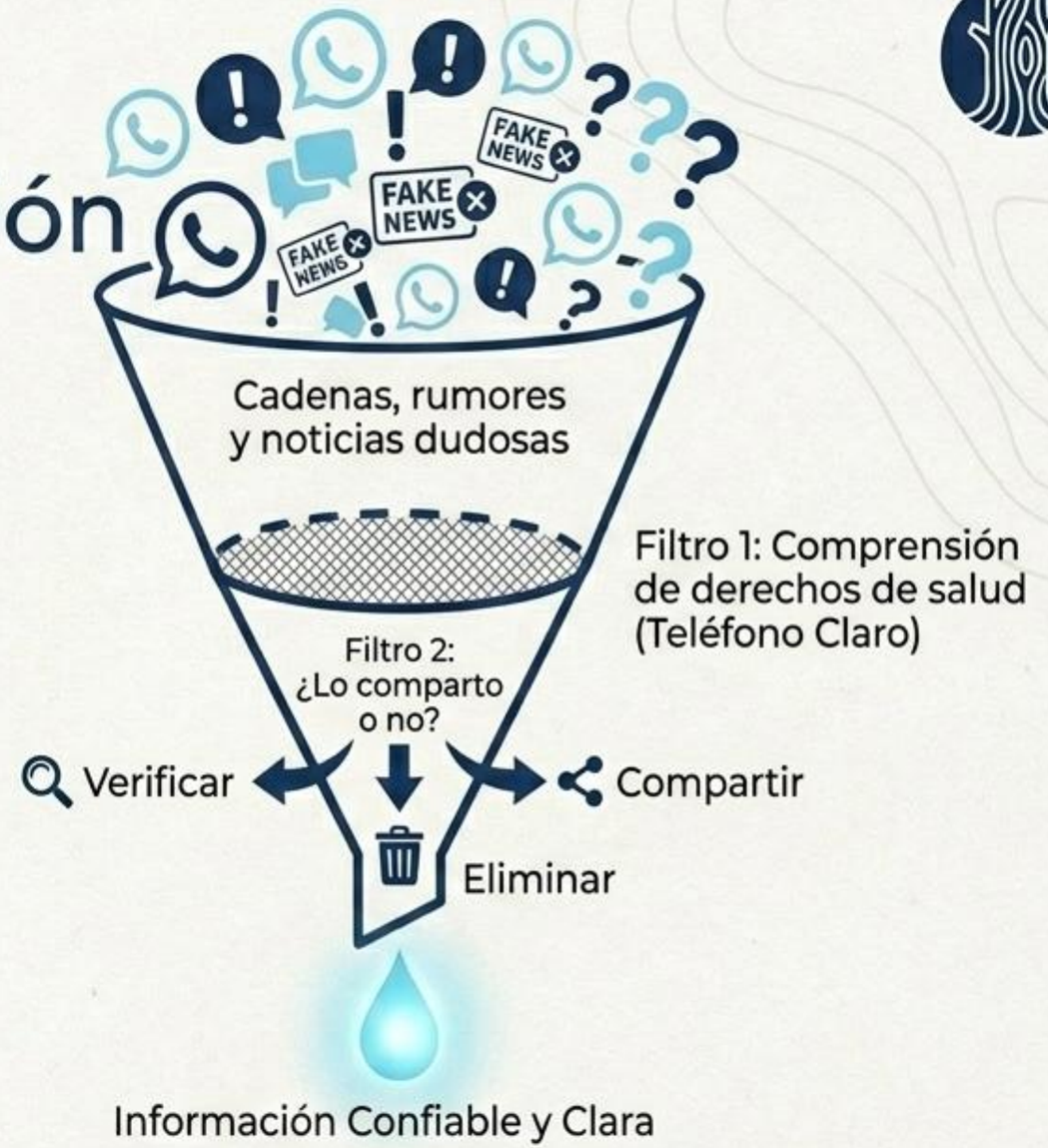


Mensaje Clave: Escuchar es la primera herramienta para orientar adecuadamente.

Actividades 5 & 6:
El Filtro de la Comunicación

Mecánica:

Evaluamos cómo se distorsiona la información y analizamos ejemplos reales de cadenas de WhatsApp sobre salud para decidir qué hacer con ellas.



Mensaje Clave: Antes de informar, debemos comprender. Un líder comparte información confiable verificada y actúa como barrera contra la desinformación.

Actividad 7:
El Mercado de la Salud

Mecánica:

Mediante fichas que representan servicios médicos, los equipos analizan casos prácticos para decidir y priorizar cuándo es realmente adecuado utilizar cada recurso.



Mensaje Clave: Cuidar los recursos del sistema beneficia a toda la comunidad.

Actividad 8: ¿Qué harías si...?

Mecánica: Se presentan situaciones críticas reales del día a día. En equipos, debaten y plantean el mejor paso a paso para intervenir sin conflicto.



Mensaje Clave: El líder orienta, escucha y busca soluciones mediante los canales adecuados.

Actividad 9 (El Taller Meta): El Árbol del Líder

Mecánica: En un formato gigante, los participantes dibujan su propio árbol. Consolidan todo lo aprendido en un solo ecosistema.



Mensaje Clave: Los valores sostienen el liderazgo y las acciones generan confianza.

Actividad 10: Mi compromiso en una tarjeta

Mecánica: Escribir una acción comunitaria concreta a realizar durante el próximo mes. Se lee en voz alta y se guarda para revisar en el siguiente encuentro.

Mensaje Clave: El liderazgo se demuestra con acciones, no solo con palabras.

El servicio y la 'atención sin tanta vuelta" comienzan cuando la Alianza y el Sistema trabajan como un solo ecosistema.

mutualser
Atención sin tanta vuelta



3. Plan de réplica: Manos al escenario

Guía metodológica para facilitadores del taller de expresión corporal y vocal.

Domina la coherencia entre el cuerpo, la voz y el mensaje.

mutualser
Atención sin tanta vuelta

La Arquitectura del Taller

Calentamiento Físico y Emocional

El puente entre reconocerse a sí mismo y proyectarse hacia los demás.

Calibración Física y Vocal



Libertad corporal, sincronización y autoafirmación.



Coherencia de los niveles de expresión y técnica de proyección.

Actividad #1: El Juego del Espejo



1. El Líder

Un participante es elegido para guiar la actividad con movimientos corporales libres, creativos e incluso raros.

2. La Reacción

El grupo actúa como un espejo exacto.

3. La Regla de Oro

Precisión total. Ejemplo: Si el líder levanta su brazo derecho, todos deben levantar su brazo derecho.

El Punto de Inflexión: El Espejo Físico

La actividad física culmina con un momento de **introspección directa**. Se presenta un espejo **físico al grupo.**



Cada participante se observará en el espejo y expresará en voz alta una frase de motivación dirigida a sí mismo o al grupo.

Este sub-paso ancla la energía física liberada previamente hacia un mensaje verbal positivo.

Actividad #2: El Eje de la Coherencia

Los participantes explorarán cómo su cuerpo y su voz deben estar en absoluta coherencia para comunicar un mensaje de forma efectiva.



Matriz de Calibración Corporal-Vocal



Dinámica de Ensayo: Ajustando las Perillas

1

Paso 1: Asignación

Entregar a los participantes frases o mensajes cortos.

2

Paso 2: Exploración

Hacer que repitan la misma frase rotando deliberadamente por los niveles Bajo, Medio y Alto.

3

Paso 3: Ajuste

El facilitador corrige y asegura que el cuerpo y la voz del participante se ajusten en tiempo real según el nivel correspondiente.

Ecosistema de Beneficios y Propósitos



Reconocer la **relación intrínseca** entre la **postura corporal** y el **tono de voz**.



Mejorar **radicalmente la seguridad** al hablar frente a otros.

Impacto del Taller



Disminuir las **barreras** de la **timidez** y la ansiedad escénica.



Fortalecer una **expresión clara y segura** en cualquier entorno.

EL OBJETIVO FINAL

“Lo que dices es importante, pero cómo lo dices lo hace aún más poderoso.”

Estás listo para guiar a tu equipo hacia el escenario.

Mutualser

Atención sin tanta vuelta

4. Cultura de la Seguridad Social en Salud
Promoción de Estilos de vida Saludable

mutualser
Atención sin tanta vuelta

Nuestro propósito central para hoy

Fortalecer nuestra salud integral mediante actividades participativas y vivenciales en comunidades e IPS.



La Corresponsabilidad como Eje del Sistema

Servicios de Salud
(Provisión y Atención)



Sentido de Pertenencia
(Uso adecuado y Autocuidado)

El conocimiento y la motivación de los participantes son elementos vitales para accionar procesos de cambio positivo.

Los 3 Pilares de Nuestra Misión

Comprensión del Sistema

Fortalecer el entendimiento del Sistema de Salud y la Seguridad Social integral.



Cultura de Uso y Corresponsabilidad

Generar compromiso colectivo y sentido de pertenencia.

Reflexión y Autocuidado

Facilitar espacios para reflexionar sobre el cuidado personal, del otro y del entorno.

Del Taller a la Comunidad: Ruta de Implementación

Fase 1: Capacitación



Taller liderado por el equipo técnico del Ministerio de Salud.

Fase 2: Preparación



Apropiación de herramientas comunicativas y pedagógicas del MinSalud.

Fase 3: Despliegue en Territorio



Desarrollo de réplicas en stands informativos en oficinas de atención al usuario (IPS) y puntos claves del municipio.

Las 4 Dimensiones del Estilo de Vida Saludable

	 **Nutrición**	 **Actividad Física**	 **Educación Sexual y Reproductiva**	 **Salud Mental**
Foco Principal	Alimentación consciente.	Movimiento diario.	Decisiones informadas.	Gestión del estrés.
Impacto Deseado	Prevención metabólica.	Reducción de sedentarismo.	Prevención y bienestar integral.	Resiliencia emocional.

Ejercicio 1: Desmontando Mitos en Salud

- **Objetivo**: Educar sobre mitos y realidades, promoviendo el conocimiento sobre factores de riesgo.
- **Mecánica**: Los participantes evalúan tarjetas con afirmaciones sobre alimentos, ejercicios y enfermedades, debatiendo si son verdaderas o falsas.



❌ Mito (Riesgo)

✅ Realidad (Prevención)

Ejercicio 2: El Consultorio Saludable

Objetivo: Fomentar la comunicación empática, identificar síntomas y promover la toma de decisiones informadas.



De lo Colectivo a lo Personal: Tips Diarios

El bienestar sistémico se sostiene sobre micro-acciones individuales. Estas rutinas rápidas están diseñadas para ejecutarse en el espacio de trabajo o en casa.



Actividad Física:
5 Minutos de Prevención

Pausa Activa

Realizar rutina de estiramientos de 5 minutos en el espacio de trabajo para liberar tensión muscular.



Higiene Postural

Análisis y corrección de la postura que adoptamos en los escritorios o en las salas de espera.



5. Plan de réplica: Conectar con mi bienestar, es cuidar mi salud

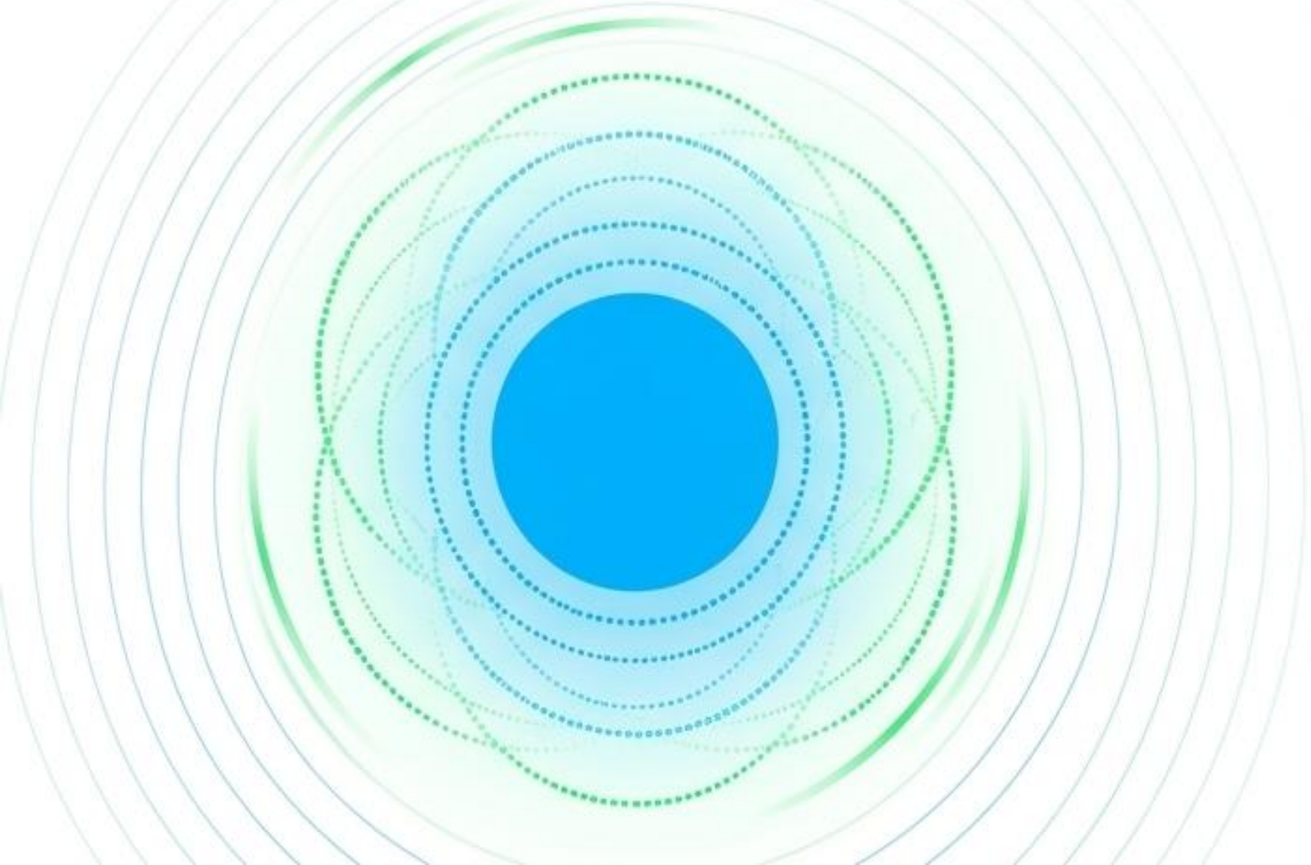
mutualser

Atención sin tanta vuelta

Salud Mental y Espacios Conscientes

Respiración Consciente

Inhalar profundamente con atención plena para lograr reducir el estrés.

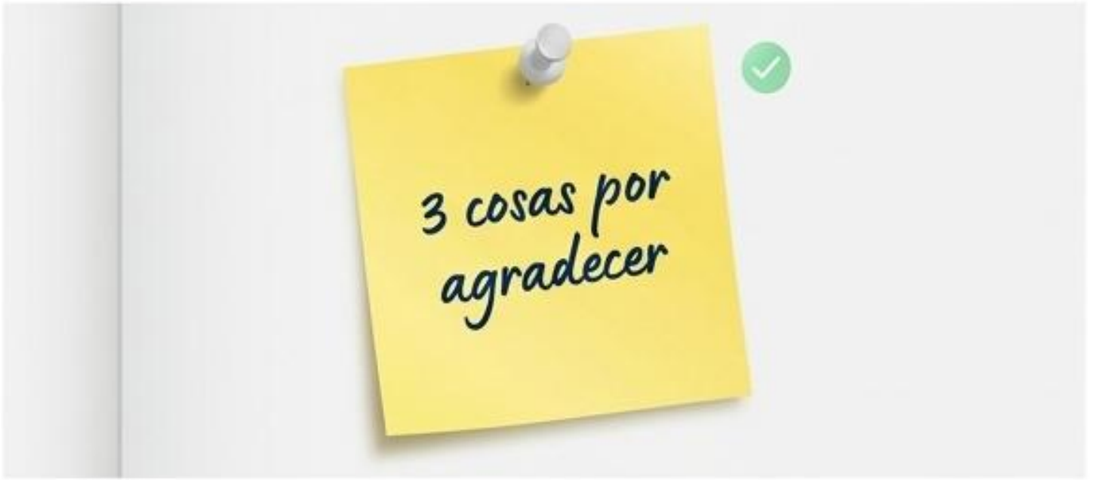


Día Positivo

Escribir en una nota algo positivo del día o 3 cosas por las que quiera agradecer.

Hábitos Saludables

Crear un espacio físico donde los participantes escriban compromisos personales para mejorar su salud.



Salud Mental:
Conectar con mi bienestar



Paso 1: Rompehielos

"¿Cómo me siento hoy?" Uso de tarjetas de emociones para generar confianza.



Paso 2: Socialización

Profesional APS explica estrategias básicas de bienestar emocional.



Paso 3: Mensajes Positivos

Construcción colectiva en mural sobre autocuidado y apoyo comunitario.



Paso 4: Espacio Artístico

Dibujo para reducir el estrés, ansiedad y fortalecer la conexión grupal.

Cuidar la salud mental es tarea de todos, empieza por ti y se fortalece en comunidad.

Actividad 1. Rompehielos: “¿Cómo me siento hoy?”

1. Entregar: El facilitador reparte tarjetas con diferentes emociones (feliz, triste, ansioso, tranquilo) o imágenes de referencia.
2. Elegir: Cada participante selecciona la emoción con la que se identifica en ese momento exacto.
3. Compartir: De forma voluntaria, se abre el espacio para compartir el porqué de esa emoción.

Propósito

- Reconocer las emociones propias.

- Generar confianza dentro del grupo.

- Iniciar un diálogo abierto y seguro sobre la salud mental.

Actividad 2. Socialización guiada por el profesional APS



Conceptos: Explicación sencilla de qué es la salud mental.

Estrategias: La importancia vital del autocuidado, el cuidado colectivo y estrategias básicas para el bienestar emocional.

Diálogo: Promover la participación activa con preguntas directas al grupo.

Propósito: Brindar información clara y útil; sensibilizar profundamente sobre la importancia del cuidado emocional.

Actividad 3. Construcción colectiva de mensajes positivos

Dinámica: Se entregan materiales (cartulinas, marcadores, hojas). De forma individual o grupal, se crean mensajes y luego se socializan para fijarlos en un gran mural visible.



Propósito: Fomentar pensamientos positivos, promover el cuidado individual/colectivo y fortalecer el trabajo en equipo.

Actividad 4. Espacios artísticos orientados



Creación: Los participantes expresan sus emociones internas a través del dibujo y las manualidades.

Cierre: Se realiza una reflexión grupal al finalizar la obra.

Objetivo: Facilitar la expresión emocional no verbal, reducir drásticamente el estrés y la ansiedad, y fortalecer la conexión grupal.

Conclusiones y prácticas para llevar a casa

Construyamos conclusiones juntos y activemos estas herramientas:



RESPIRAR



HABLAR



PEDIR AYUDA

Una invitación final: Réplica lo aprendido hoy en tu familia y en tu comunidad.

6. PREVENCIÓN DEL CANCER

mutualser
Atención sin tanta vuelta



Círculo de Diálogo

Pregunta guía: ¿Qué sabemos sobre prevención? Fomenta intercambio de saberes.



Juegos de Tarjetas

Preguntas y datos. Corrige información errónea dinámicamente.



Juego de Memoria "Digan lo que digan"

Frases comunes.
Objetivo: Derribar mitos y descubrir realidades.



Expresión Artística

Dibujo y manualidades para procesar emociones y generar conexión.

La prevención empieza con la información y se fortalece al compartirla.