

**Estrategia de Comunicación desde la Comunicación Participativa en la Organización  
Social Participativa “Social GYM, Funcional y Terapéutico”**

Duvan Andres Parraga Cely

Asesor

Luis Guillermo Monsalve Jiménez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Gestión Deportiva

2024

## Resumen

Este proyecto ofrece una estrategia de observación participativa, fomentando una reflexión sobre la visión actual del gimnasio y la participación de la comunidad como protagonista del este cambio social interno. Brindando mediante el diplomado un modelo centrado en la educación y comunicación, que sirve como para que otras regiones adopten estas y las hagan parte de su plan de trabajo. La iniciativa se enfoca en el deporte social y la terapia, proporcionando beneficios significativos para la salud física y mental en cada uno de los participantes.

La estrategia busca fortalecer la comunicación y colaboración entre los miembros del equipo, con la ayuda de la integración social y participativa de manera contextualizada, viable y pertinente, mediante artículos y referencias de reconocidos comunicadores, sociólogos, antropólogos y autores del diplomado. Esto incluye la promoción de actividades deportivas inclusivas y programas terapéuticos diseñados para mejorar el bienestar general de la comunidad. FITBUDDY GYM, es una organización comprometida con la promoción del deporte y la terapia como herramientas de cambio social, es reconocida en la región por su impacto positivo y su labor comunitaria facilitando el intercambio de información y la resolución de problemas de manera más eficiente

El fortalecimiento de esta red permitirá continuar avanzando en la creación de un impacto positivo y sostenible en la sociedad, mejorando la salud y el bienestar de todos sus miembros.

***Palabras clave:*** Gimnasio Social, Comunicación Participativa, Inclusión, Deporte social, Terapia.

### **Abstract**

This project offers a participatory observation strategy, encouraging reflection on the current vision of the gym and the participation of the community as the protagonist of this internal social change. Providing through the diploma a model focused on education and communication, which helps other regions adopt these and make them part of their work plan. The initiative focuses on social sports and therapy, providing significant benefits for the physical and mental health of each of the participants.

The strategy seeks to strengthen communication and collaboration between team members, with the help of social and participatory integration in a contextualized, viable and relevant manner, through articles and references from renowned communicators, sociologists, anthropologists and authors of the diploma. This includes the promotion of inclusive sporting activities and therapeutic programs designed to improve the overall well-being of the community.

FITBUDDY GYM is an organization committed to promoting sports and therapy as tools for social change. It is recognized in the region for its positive impact and its community work, facilitating the exchange of information and solving problems more efficiently.

The strengthening of this network will allow us to continue making progress in creating a positive and sustainable impact on society, improving the health and well-being of all its members.

**Keywords:** Social Gym, Participatory Communication, Inclusion, Social sport, Therapy.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	8
Aprestamiento.....	10
Conceptualización .....	11
Informe de Identificación y Conceptualización .....	14
Implicación .....	16
Informe Sociopráxico.....	19
Construcción.....	22
Informe Investigativo.....	27
Proyección .....	31
Estrategia de Fortalecimiento Comunicación Social .....	31
Conclusiones.....	33
Referencias Bibliográficas.....	37

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Ficha de Información General</i> .....	10
<b>Tabla 2</b> <i>Ficha de Información Descriptiva</i> .....	11
<b>Tabla 3</b> <i>Diario de Campo</i> .....	16
<b>Tabla 4</b> <i>Matriz de Posicionamiento</i> .....	24
<b>Tabla 5</b> <i>Matriz Comparativa</i> .....	25

## Lista de Figuras

**Figura 1** *Sociograma de Relaciones Comunicacionales*..... 22

**Figura 2** *Conjuntos de Acción*..... 23

## Lista de Apéndices

<b>Apéndice A</b> <i>Carta de Intención</i> .....	43
<b>Apéndice B</b> <i>Carta de Aprobación</i> .....	44
<b>Apéndice C</b> <i>Preguntas Entrevista Inicial</i> .....	45
<b>Apéndice D</b> <i>Enlace de Entrevista Inicial</i> .....	46
<b>Apéndice E</b> <i>Preguntas Cualitativas</i> .....	47
<b>Apéndice F</b> <i>Enlace Entrevista Cualitativa</i> .....	48
<b>Apéndice G</b> <i>Registro Fotográfico</i> .....	49
<b>Apéndice H</b> <i>Enlace Video Proyecto</i> .....	52

## **Introducción**

Este informe nos ha permitido convertirnos en agentes de cambio social para nuestras comunidades, reforzando nuestras competencias de investigación y comunicación social mediante la participación en esta OSP. Al contribuir a la transformación social de la organización mediante esta investigación, hemos fortalecido el enfoque participativo al recopilar información a través de entrevistas, encuestas, observaciones y documentando estos datos en un diario de campo. Este proceso ha sido una herramienta crucial, ya que nos ha ayudado a analizar la formación de redes sociales y las relaciones entre los diferentes miembros de acción, comprendiendo mejor la interacción, colaboración y oposiciones dentro del entorno social de la OSP.

Además, el proyecto ha facilitado la identificación de áreas de mejora y oportunidades para optimizar las dinámicas internas, promoviendo así un impacto más efectivo y sostenible en la comunidad. Se desarrolló en seis fases: aprestamiento, conceptualización, implicación, construcción, proyección y comunicación transformadora. Cada una de estas fases ha sido esencial para abordar diferentes aspectos del proyecto y asegurar que se logren los objetivos propuestos.

La fase de aprestamiento permitió la preparación inicial y la comprensión del contexto en el que se iba a trabajar. La conceptualización se centró en definir claramente los objetivos y estrategias del proyecto. La fase de implicación involucró a los miembros clave de la organización y la comunidad, asegurando su participación activa y compromiso. Durante la construcción, se implementaron las estrategias diseñadas y se comenzaron a observar los primeros resultados. La proyección permitió evaluar el impacto y ajustar las acciones según las necesidades emergentes.

Finalmente, la comunicación transformadora se enfocó en difundir los logros y aprendizajes obtenidos, promoviendo la replicabilidad del modelo en otras áreas. En conjunto, estas fases han contribuido a mejorar la calidad de vida y las condiciones de la comunidad en diversos ámbitos: cultural, político, educativo y de bienestar social. El informe no solo documenta el proceso y los resultados, sino que también ofrece una visión integral de cómo la investigación y la participación pueden ser herramientas poderosas para el cambio social.

## Aprestamiento

**Tabla 1**

*Ficha de Información General*

Nombre de la OSP	Descripción de su objeto social y acciones relevantes que desarrolla	Criterio de Selección	Posibles Oportunidades	Posibles Dificultades
OSP Fitbuddy Gimnasio social enfocado en función y terapia.	Es promover la salud, el bienestar y la cohesión social a través de actividades deportivas y terapéuticas accesibles para todos. Entre las acciones relevantes se incluyen programas de deporte social con clases grupales y torneos comunitarios, servicios de fisioterapia y terapia emocional, y actividades de relajación, el gimnasio ofrece programas adaptados para personas con discapacidades, organiza talleres educativos sobre salud y bienestar, y fomenta la integración social mediante espacios de encuentro y proyectos comunitarios. Su misión es mejorar la calidad de vida y fortalecer el tejido social de la comunidad.	Parte activa como entrenador de planta y personalizado, siendo experiencia viva del gran trabajo que hacemos como organización social enfocada en el deporte, salud y bienestar. Siendo el Gimnasio un inclusor social sin paradigmas de raza, genero, discapacidad o otra diferencia social, promoviendo así el buen aprovechamiento al ocio en actividades sociales.	Generar una nueva oportunidad de unión y crecimiento organizacion al por medio del conocimiento de las redes sociales, mostrando ejemplos de vida, frases y videos motivacional es y clases de aprovechamiento al ocio donde lleguemos hasta los lugares más apartados.	La resistencia al cambio entre los miembros, la gestión de la privacidad y la seguridad de los datos, la necesidad de recursos técnicos y de personal capacitado, la creación y mantenimiento de contenido relevante y atractivo, la gestión de comentarios y críticas en línea, la integración de diversas plataformas digitales de manera cohesiva, y la medición efectiva del retorno de inversión y el impacto en la comunidad. Superar estas dificultades requiere una planificación cuidadosa, capacitación adecuada.

*Nota.* Elaboración propia con base de la información de la OSP.

## Conceptualización

**Tabla 2**

*Ficha de información descriptiva*

Aspecto	Descripción
Tipo de práctica. Lo que hace la OSP en cumplimiento de su objeto social.	Se enfoca no solo en mejorar la condición física de sus miembros, sino también en crear un impacto positivo en la comunidad a través de diversas prácticas inclusivas y de bienestar social. Estas prácticas están diseñadas para fomentar la cohesión social, la educación en salud, y el acceso equitativo a los recursos y servicios de bienestar, contribuyendo así al cumplimiento de su objeto social.
Objetivos o intenciones de ayuda social.	Los objetivos de ayuda social del Gimnasio se centran en la inclusión, el bienestar integral, la cohesión comunitaria, la educación, el desarrollo personal, la eliminación de barreras, el voluntariado, el apoyo a poblaciones vulnerables y la creación de ambientes seguros y acogedores. Estas intenciones reflejan un compromiso con el mejoramiento de la calidad de vida no solo de los miembros del gimnasio, sino también de la comunidad en general.
Regularidad y características de la práctica o reuniones de los integrantes de la OSP.	Lunes: Clase de Yoga y Meditación, para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental de los participantes. Martes: Taller de Nutrición Saludable, para educar a los miembros sobre hábitos alimenticios saludables. Miércoles: Reunión de Apoyo y Motivación, para proporcionar apoyo emocional, compartir experiencias y fomentar la motivación entre los miembros. Jueves: Evento Comunitario "Corriendo por una Causa", para fomentar la actividad física, promover el sentido de comunidad y apoyar una causa social importante que este viviendo el municipio o el mismo país. Viernes: Sesión de Entrenamiento Personalizado, para ofrecer orientación aún mas cercana con los miembros del gimnasio. Sábado: Taller de Bienestar Mental, para brindar herramientas prácticas para mejorar la salud mental y emocional de los participantes.
Características de participantes o actores (rol social, nivel profesional, rol institucional).	Los participantes y actores del Gimnasio abarcan una amplia gama de roles sociales, niveles profesionales y roles institucionales. Desde los miembros del gimnasio y los voluntarios hasta los entrenadores, administradores, directores, patrocinadores y miembros de la junta directiva, cada grupo contribuye de manera única al funcionamiento y éxito del Social Gym, promoviendo la salud, el bienestar y la cohesión comunitaria.
Tamaño de organización de la OSP (número de integrantes, cobertura territorial)	Es de pequeñas operaciones locales, el número de integrantes es de docenas, en la cobertura territorial, que puede abarcar solo el barrio de la Pampa.

Forma de organización, estructura, equipos, comités, cargos.	La organización del Social Gym incluye Gerente General: Edna Alexandra López, Gerente Administrativo: Fredy Moreno, Administrativo: Julián Fernández, Equipo de Marketing liderado: Natalia Cespedes, Recepcionista: Natalia Rojas, Líder de Entradores: Duvan Parraga, Entrenadores de Planta: Guillermo Sánchez y Matheo Mora, Entrenadores de clases grupales y personalizados total: 8. Cada equipo tiene cargos específicos con responsabilidades claramente definidas, asegurando una operación efectiva y el cumplimiento de los objetivos del gimnasio.
Características de los vínculos sociales al interior de la OSP.	Los vínculos sociales dentro del Gimnasio son inclusivos, de apoyo mutuo, interactivos, colaborativos y basados en una comunicación abierta y transparente. Estos vínculos fomentan un fuerte sentido de pertenencia, la formación de redes de apoyo informales, el desarrollo personal y comunitario, y una cultura de inclusión y respeto. Estos elementos son esenciales para crear un entorno positivo y cohesionado que promueva la salud y el bienestar de todos los miembros del gimnasio.
Formas de participación al interior y hacia el exterior de la OPS.	La participación en el Gimnasio se manifiesta en una variedad de formas tanto al interior como hacia el exterior de la organización. Internamente, los miembros pueden participar en actividades y clases, ofrecerse como voluntarios, proporcionar feedback, unirse a comités y grupos de trabajo, y participar en la gobernanza del gimnasio. Externamente, la participación incluye la organización y asistencia a eventos comunitarios, proyectos de voluntariado y servicio comunitario, colaboración con otras organizaciones, campañas de sensibilización y educación, y la difusión y promoción de las actividades del gimnasio. Estas diversas formas de participación son esenciales para crear un entorno inclusivo y colaborativo, fortalecer la comunidad y alcanzar los objetivos del Social Gym.
Formas de comunicación interna, actores, tipo, etc.	La comunicación interna en el gimnasio se lleva a cabo a través de diversas formas y canales, que incluyen reuniones presenciales, correos electrónicos, plataformas digitales, grupos de chat, tableros de anuncios, entre otros. Los actores involucrados incluyen a los miembros, el personal administrativo, los entrenadores, la dirección y los voluntarios. La comunicación puede ser formal o informal, unidireccional o bidireccional, y tiene como objetivo mantener informados a todos los involucrados, fomentar la participación y garantizar el funcionamiento eficiente del Social Gym.
Formas de comunicación externa, actores, tipo, etc.	La comunicación externa en el Gimnasio se lleva a cabo a través de diversas formas y canales, que incluyen reuniones presenciales, correos electrónicos, plataformas digitales, grupos de chat, tableros de anuncios, entre otros. Los actores involucrados incluyen a los miembros, el personal administrativo, los entrenadores, la dirección y los voluntarios. La comunicación puede ser formal o informal, unidireccional o bidireccional, y tiene como objetivo mantener informados a todos los involucrados, fomentar la participación y

Planes, cronogramas, metas. Proyectos en desarrollo.	<p>garantizar el funcionamiento eficiente del Social Gym.</p> <p>Los planes, cronogramas, metas y proyectos en desarrollo en el Gimnasio son fundamentales para establecer una dirección clara, medir el progreso y asegurar el éxito a largo plazo. Estos elementos abarcan desde la planificación estratégica hasta la ejecución de proyectos específicos relacionados con la expansión, innovación y desarrollo de programas.</p>
Logros de proyectos exitosos.	<p>El Social Gym exitoso que cumple con su misión de mejorar la salud y el bienestar de sus miembros, impactar positivamente en la comunidad y mantener una gestión eficiente y sostenible, así se ha dado ha conocer como el primer Gimnasio de inclusión social y terapia en nivel municipal de Fusagasugá, Cundinamarca, siendo ejemplo a seguir y reconocido por la misma alcaldía y población.</p>
Dificultades para desarrollar sus objetivos sociales.	<p>Falta de apoyo de recursos por el mismo gobierno, y eso siendo la primera en iniciar un proyecto de una forma gratuita y con bajos costos.</p>

---

*Nota.* Es elaboración propia con base a la información recolectada mediante la entrevista realizada

### **Informe de Identificación y Conceptualización**

El identificar y conceptualizar las redes sociales internas en un gimnasio social, analizando cómo estas redes contribuyen al bienestar de los miembros y a la cohesión comunitaria. Un gimnasio social se distingue por su énfasis en la integración social y el bienestar holístico, promoviendo no solo la condición física, sino también la salud mental y emocional de sus miembros a través de un entorno de apoyo y camaradería. Para llevar a cabo este estudio se emplearon métodos cualitativos y cuantitativos. Se realizaron entrevistas en profundidad con miembros del gimnasio, observaciones participativas y análisis de documentos internos. Además, se aplicaron encuestas para recopilar datos cuantitativos sobre la interacción social y la percepción de bienestar entre los miembros.

Esta metodología es similar a la utilizada en estudios comparativos de redes sociales en otros contextos, como: “Los programas deportivos de la radio española en las redes sociales” (Iglesias Rodríguez & Herrero Gutiérrez, 2016, p. 1). Las redes sociales internas del gimnasio social se pueden clasificar en diferentes categorías: redes de

entrenamiento, redes de amistad, redes de apoyo y redes informativas. Las redes de entrenamiento están formadas por entrenadores y sus grupos de alumnos y son cruciales para el apoyo mutuo en la consecución de objetivos de fitness. Las redes de amistad consisten en grupos de miembros que desarrollan relaciones de amistad más allá del ámbito del gimnasio, participando en actividades sociales y eventos comunitarios. Las redes de apoyo se forman para ofrecer apoyo emocional y motivacional, esenciales para mantener la motivación y el compromiso con el ejercicio y el bienestar personal. Las redes informativas son canales a través de los cuales los miembros comparten información relevante sobre eventos, clases y consejos de bienestar. “La densidad de las relaciones sociales en estas redes es variable, pero suele ser mayor que la de una simple interacción” (Uña y Martín, 2009, p. 122), lo que refuerza la cohesión y el apoyo entre los miembros. La conceptualización de las redes sociales internas en el gimnasio social se basa en la teoría de redes sociales, que destaca la importancia de los lazos y las interacciones entre los individuos. En este contexto, las redes sociales internas actúan como un mecanismo clave para el apoyo emocional, la motivación y la integración social. En este modelo conceptual, los nodos son los miembros del gimnasio, los lazos son las interacciones y relaciones entre los miembros, las subredes son redes específicas como grupos de entrenamiento, redes de amistad y redes de apoyo, y los flujos son la información, el apoyo emocional y la motivación que circulan a través de las redes. Es decir, las redes sociales internas en un gimnasio social desempeñan un papel crucial en la promoción del bienestar y la cohesión comunitaria. Estas redes facilitan la interacción social y el apoyo mutuo, lo que contribuye a un ambiente positivo y motivador para todos los miembros.

## Implicación

**Tabla 3**

*Diario de Campo*

OSP: Social GYM Hora inicio: 7 y 30 Am	Actividad: Inclusión Hora finalización: 10 y 30 AM	Fecha: 24/05/2024 Lugar: Fusagasugá, Cundinamarca
Participantes: Entrenadores y participantes.		Investigador: Duvan Andres Parraga Cely.
Descripción (de la observación)	Interpretación (de la observación)	Desahogo (¿Qué siente el investigador frente a lo observado?)
<p>El "Día de la Inclusión en el Social Gym" es un evento especial diseñado para celebrar la diversidad y fomentar la participación de todos los miembros de la comunidad en actividades saludables y divertidas. La actividad se lleva a cabo una vez al año y ofrece una variedad de opciones para que todos se sientan bienvenidos y valorados en el gimnasio, de una forma gratuita y se pueden llevar familiares de toda edad, niños y hasta las mascotas.</p>	<p><b>Diversidad:</b> Reconocer y celebrar la diversidad de los miembros del gimnasio en términos de edad, género, habilidades físicas, antecedentes culturales y orientación sexual. La inclusión implica respetar y valorar estas diferencias como una parte integral de la comunidad.</p> <p><b>Accesibilidad:</b> Garantizar que todas las instalaciones, equipos y actividades del gimnasio sean accesibles para personas con diferentes necesidades físicas y cognitivas. Esto incluye la adaptación de rutinas de ejercicio, la disponibilidad de rampas y espacios para personas con discapacidad, y la capacitación del personal para brindar apoyo adecuado.</p> <p><b>Participación Activa:</b> Fomentar la participación activa de todos los miembros en las actividades del gimnasio, promoviendo un ambiente inclusivo donde todos se sientan motivados y capacitados para mejorar su salud y bienestar.</p>	<p>Cuando un observador analiza una actividad de inclusión social en un Social Gym, es probable que experimente una variedad de emociones y percepciones dependiendo de su perspectiva y contexto. Aquí te presento algunas posibles sensaciones y pensamientos que podría experimentar el observador:</p> <p><b>Inspiración:</b> Al presenciar la participación activa y entusiasta de personas de diferentes orígenes y habilidades en la actividad de inclusión, el observador puede sentirse inspirado por la capacidad de la comunidad para unirse en un ambiente inclusivo y positivo.</p> <p><b>Empatía:</b> Observar cómo se brinda apoyo y se fomenta la participación de todos los miembros, incluidos aquellos con necesidades especiales o limitaciones físicas, puede despertar sentimientos de empatía hacia las experiencias y desafíos individuales.</p> <p><b>Apreciación:</b> El observador puede apreciar el esfuerzo y la dedicación de los organizadores y participantes del Social Gym para crear un espacio donde la</p>

<p><b>Sensibilización y Educación:</b> Desarrollar programas de sensibilización y educación sobre la importancia de la inclusión y la diversidad en el ámbito del fitness y la salud. Esto puede incluir talleres, charlas y eventos que promuevan el respeto y la comprensión entre los miembros.</p> <p><b>Comunidad de Apoyo:</b> Crear una comunidad de apoyo donde los miembros se sientan seguros para expresarse, compartir sus experiencias y recibir el apoyo necesario para alcanzar sus metas de salud y bienestar.</p> <p>En resumen, la interpretación de la inclusión en un Social Gym va más allá de simplemente permitir la presencia de diferentes personas en el espacio. Se trata de crear un entorno que valore la diversidad, promueva la accesibilidad, fomente la participación activa, genere sensibilización y educación, y fomente una comunidad de apoyo donde todos puedan prosperar y alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.</p>	<p>diversidad es valorada y celebrada.</p> <p><b>Optimismo:</b> La observación de una actividad de inclusión exitosa puede generar un sentimiento de optimismo sobre el potencial de las comunidades para superar barreras y trabajar juntas hacia objetivos comunes de salud y bienestar.</p> <p><b>Reconocimiento:</b> El observador puede reconocer y valorar el impacto positivo que tiene la inclusión social en la calidad de vida de los individuos y en la cohesión de la comunidad en general.</p> <p><b>Motivación:</b> La presencia de personas comprometidas y participativas en la actividad de inclusión puede motivar al observador a involucrarse más activamente en iniciativas similares o a apoyar programas que promuevan la inclusión en otros contextos.</p> <p><b>Reflexión:</b> La experiencia de presenciar una actividad de inclusión puede llevar al observador a reflexionar sobre sus propias percepciones, prejuicios y actitudes hacia la diversidad y la inclusión en su entorno personal y profesional. En general, la observación de una actividad de inclusión social en un Social Gym puede evocar emociones positivas, promover la reflexión y generar un mayor sentido de conexión y pertenencia dentro de la comunidad.</p>
---	--

---

*Nota.* Observación propia como ejecutor y participante crítico de actividad realizada en la OSP

## **Informe Sociopráxico**

Al sentir de forma permanente en el día a día viendo el vivir de cada persona con la que interactuó en mi labor como entrenador y al retroalimentar ese sentimiento de nuevo, de una forma más fuerte en la Actividad de Campo, es donde se demuestra que con el deporte se pueden hacer grandes cosas, se puede cambiar el ánimo en segundos, tan solo con un movimiento que libere un sinnúmero de hormonas como la serotonina, la dopamina, la oxitocina y las endorfinas, que son hormonas de alegría, de placer de plenitud, donde la persona que se excluye por su condición física o social, la organización la acobija y vuelve la debilidad en una fortaleza de amor propio y mejora.

La praxis, se puede deducir como:

La praxis como actividad transformadora del mundo (natural o social) que es a la vez objetiva y subjetiva, material y consciente... a Marx no le interesa el ser en sí, sino el mediado por la actividad humana, el ser constituido en y por la praxis... filosofía de la praxis y no materialismo dialéctico” (Sánchez, 1987, p. 2).

En pocas palabras es la acción consciente que los seres humanos realizan para transformar su entorno, en contraste con la mera actividad rutinaria. En este contexto, es la intersección de la teoría y la práctica, donde las ideas se llevan a la acción para producir cambios en el mundo real.

El tener una herramienta para indagar, solucionar y mediante la práctica poder hacer realidad. Esto me hizo reflexionar y ver que hasta la persona más segura o tildada en la sociedad como perfecta tiene inseguridades y varias, somos seres humanos y es normal, pero... ¿cómo las manejamos?, ¿cómo podemos influir mediante las redes sociales?, ¿Cómo puedo yo influir yo con mi profesión?, son varias preguntas que creí que y tenía la respuesta, pero es algo relativo,

las redes sociales, la comunidad, la estética, la belleza social, lo que demuestran como perfecto en la sociedad, pone estándares altos, algo que realmente se puede alcanzar con lo quirúrgico, por eso está Social Gym, para resguardar cada inseguridad y convertirla en fortaleza, el realizar actividad física no solo es por estética es por salud, por amor y es una disciplina que te mejora como profesional y como ser humano. Esta organización ha hecho soñar a más de una persona, no solo por mejorar su aspecto físico, ni social, si por incluir a cada persona con amor, unión y apoyo, como se ve reflejado en nuestra actividad de campo, el disfrute del ocio, sin importar edad, género o condición social, todos son bienvenidos a ser feliz. Hablando lo anterior de la posición social en la que está la humanidad, el nodo o actor es considerado como una entidad social que depende de sus relaciones con los demás, y no con una unidad autónoma (Wasserman y Faust, 2009, p. 30).

La elección del Social Gym como objeto de estudio es una decisión que surge de la intersección entre la salud física y mental, la inclusión social y el impacto comunitario. En un contexto donde el sedentarismo, el estrés y las enfermedades crónicas son preocupaciones crecientes, los Social Gyms representan un espacio significativo que va más allá del mero ejercicio físico. Este texto reflexivo, analítico y argumentado comunica y justifica la elección del Social Gym desde diferentes perspectivas. El Social Gym se destaca por su enfoque en la salud y el bienestar integral. Más allá de las máquinas de ejercicio y las clases de fitness, estos gimnasios ofrecen programas holísticos que incluyen nutrición, salud mental y desarrollo personal. Esto es relevante en una sociedad donde la salud se percibe cada vez más como un concepto integral que abarca aspectos físicos, mentales y emocionales. La elección del Social Gym también se fundamenta en su capacidad para fomentar la inclusión y la diversidad.

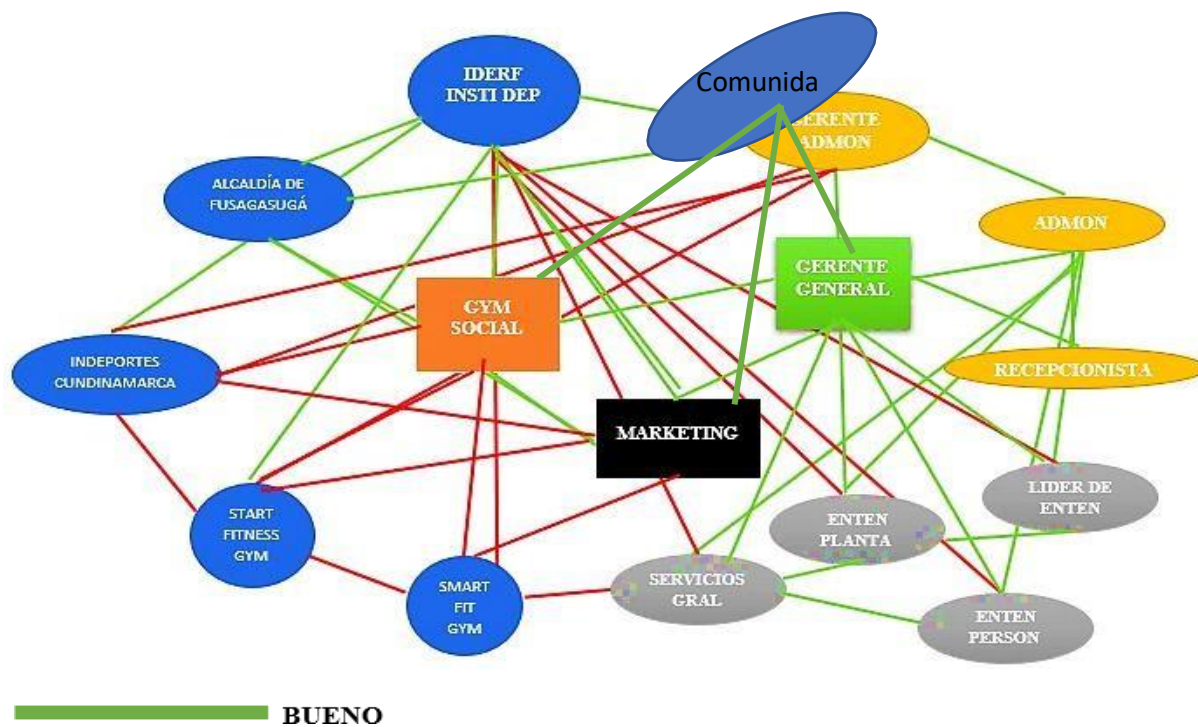
Estos espacios son acogedores para personas de todas las edades, niveles de condición física, antecedentes culturales y orientaciones sexuales. La diversidad se convierte en un activo, creando una comunidad inclusiva donde se celebran las diferencias y se promueve el respeto mutuo. El Social Gym no solo beneficia a sus miembros individualmente, sino que también tiene un impacto positivo en la comunidad. A través de eventos benéficos, programas de voluntariado y colaboraciones con organizaciones locales, estos gimnasios se convierten en agentes de cambio social. Contribuyen a la cohesión comunitaria, fortalecen los lazos sociales y promueven valores de solidaridad y colaboración. En un nivel más amplio, la elección del Social Gym se justifica en términos de prevención y salud pública. Promover estilos de vida activos y saludables no solo beneficia a los individuos, sino que también reduce la carga de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Esto tiene un impacto positivo en los sistemas de salud y en la calidad de vida de la población en general. La elección del Social Gym como objeto de estudio también se basa en la evidencia científica y la validación empírica de sus beneficios. Numerosos estudios han demostrado los efectos positivos del ejercicio físico en la salud mental, la autoestima, la calidad del sueño y la reducción del estrés.

Además, investigaciones sobre la importancia de la comunidad y el apoyo social en el bienestar humano respaldan la relevancia de los Social Gyms. En resumen, la elección del Social Gym como objeto de estudio se justifica por su enfoque integral en la salud y el bienestar, su capacidad para promover la inclusión y la diversidad, su impacto social y comunitario, su contribución a la prevención de enfermedades y la validación científica de sus beneficios. Estos aspectos hacen que los Social Gym sean un tema relevante y significativo para la investigación y el análisis en el ámbito de la salud, la actividad física y el desarrollo comunitario.

## Construcción

**Figura 1**

*Sociograma de Relaciones Comunicacionales*



*Fuente.* Elaboración propia con base en la información recaudada en la OSP.

**Figura 2***Conjuntos de Acción*

*Fuente.* Elaboración propia con base a información recaudada en la OSP.

**Tabla 4***Matriz de Posicionamiento*

Clases o Actores sociales	Afín	Diferente	Ajeno	Opuesto
Alcaldía Municipal	X	No Aplica	No Aplica	No Aplica
IDERF (Instituto Municipal)	X	No Aplica	No Aplica	No Aplica
INDEPORTES (Instituto a Nivel Departamental)	No Aplica	X	No Aplica	No Aplica
Start Fitness Gym	No Aplica	No Aplica	X	No Aplica
Smart Fit	No Aplica	No Aplica	X	No Aplica
Comunidad	X	No Aplica	No Aplica	No Aplica
Marketing	X	No Aplica	No Aplica	No Aplica

*Nota.* Elaboración propia con base en la información recaudada en la OSP.

**Tabla 5***Matriz Comparativa*

OSP	OSP Escogida para el ejercicio investigativo	OSP 1	OSP 2	OSP 3
Fines u objetivos (Misión y Visión)	Promover la salud y el bienestar comunitario a través del ejercicio físico.	Contribuir al bienestar social mediante programas y servicios para grupos vulnerables.	Maximizar beneficios económicos para los accionistas	Proporcionar educación de calidad a todos los estudiantes.
Localización	Barrio residencial urbano.	Zona céntrica de la ciudad.	Parque industrial en las afueras.	Barrio multicultural en crecimiento
Miembros	Residentes locales interesados en mejorar su salud.	Voluntarios comprometidos con la causa social.	Empleados con habilidades técnicas especializadas.	Estudiantes de diversas edades y orígenes étnicos.
Proyectos desarrollados	Programas de entrenamiento personalizados, clases grupales y eventos comunitarios.	Campañas de concienciación, programas educativos y actividades recreativas para beneficiar a grupos desfavorecidos	Desarrollo de productos innovadores, expansión internacional y colaboraciones estratégicas.	Implementación de programas académicos, actividades extracurriculares y eventos culturales.
Aliados	Centros de salud locales, nutricionistas y empresas deportivas.	ONGS, agencias gubernamentales y empresas solidarias	Proveedores de materias primas, distribuidores y socios comerciales.	Asociaciones de padres, instituciones educativas superiores y organizaciones culturales locales.
Antigüedad	2 años en funcionamiento.	5 años sirviendo a la comunidad local.	20 años en el mercado nacional e internacional.	Más de 50 años como institución educativa pública.
Descripción de sus redes sociales	Facebook, Instagram y Twitter para	Página web informativa, boletines electrónicos y campañas en redes sociales para sensibilizar	Presencia activa en LinkedIn para networking profesional y promoción corporativa.	Plataforma educativa en línea para comunicarse con padres, estudiantes y docentes personales.

		sobre temas sociales importantes.		
Tipo de comunidad ética	Comunidad enfocada en el bienestar físico y emocional mutuo.	Comunidad solidaria comprometida con la equidad social.	Comunidad orientada al rendimiento económico.	Comunidad diversa que valora la inclusión y la igualdad.
Fuentes (de dónde extrajo la información para esta matriz o tabla)	Gimnasio Social	Organización sin fines de lucro.	Empresa privada	Escuela pública

---

*Nota.* Elaboración propia con base en la información recaudada en la OSP en investigación y organizaciones.

### **Informe de Investigación**

La organización social participativa del municipio de Fusagasugá, Cundinamarca, este tiene el objetivo social de crear un entorno de gimnasio que no solo se enfoque en el acondicionamiento físico y la salud, sino que también promueva una comunidad fuerte y conectada entre sus miembros. A través de la integración de redes sociales internas y herramientas digitales, un Social Gym busca fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, mejorar la comunicación y coordinación entre miembros, entrenadores y personal, aumentar la participación y el compromiso en las actividades del gimnasio, ofrecer soporte personalizado, optimizar la gestión interna y promover un enfoque holístico del bienestar que incluya la salud mental y emocional.

En resumen, el objetivo de un Social Gym es proporcionar una experiencia de gimnasio más conectada, motivadora y eficiente, construyendo una comunidad activa y comprometida que ofrece soporte integral más allá del acondicionamiento físico tradicional. Este informe se enfoca en cómo la red de conexión afecta la colaboración y la comunicación entre los empleados. El propósito del estudio es evaluar los efectos de estas redes internas en la eficiencia, cohesión y productividad del equipo de trabajo. La metodología empleada incluyó entrevistas con

empleados y entrenadores, así como un análisis detallado de las interacciones en la plataforma, considerando la frecuencia de uso y la naturaleza de las comunicaciones.

Las redes sociales internas se han convertido en una herramienta esencial en muchos entornos laborales, facilitando la comunicación y la colaboración entre los empleados. Estas plataformas no solo mejoran la eficiencia operativa y la coordinación de tareas, sino que también contribuyen significativamente al bienestar emocional y al sentido de pertenencia de los individuos dentro de la organización. Carlos Sluski (1996) define la importancia de estas interacciones al afirmar que "la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas o define como diferencias de la masa anónima de la sociedad" (p. 30) destaca cómo las conexiones personales y significativas en el trabajo pueden diferenciarse del anonimato y contribuir a un entorno laboral más cohesionado y solidario.

En este contexto, las redes sociales internas permiten a los empleados establecer y mantener estas relaciones significativas, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y colaboración efectiva. Además de mejorar la comunicación, las redes sociales internas también fortalecen el trabajo en equipo. Las plataformas digitales permiten una mejor coordinación y colaboración en tareas y proyectos, creando un ambiente de trabajo más cohesionado y solidario. Los empleados pueden compartir ideas, discutir estrategias y coordinar acciones de manera más efectiva, lo que resulta en una mayor sinergia y productividad.

La sensación de pertenencia y apoyo mutuo se ve incrementada, lo que contribuye a un ambiente laboral más positivo y motivador. Guillermo Fernández (1998) amplía esta idea al afirmar que "la suma de todas las relaciones que el individuo perciba como relevantes y que contribuyen a su propio reconocimiento como persona, en relación con su entorno, constituye la Red Social de apoyo"(p. 81). En este contexto, las redes sociales internas permiten a los

empleados establecer y mantener estas relaciones significativas, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y colaboración efectiva, que son cruciales para el reconocimiento personal y el bienestar dentro del entorno laboral. Una de las herramientas más útiles de las redes sociales internas es la gestión de tareas y calendarios compartidos. Estas funcionalidades mejoran significativamente la organización y el seguimiento de los proyectos. Los miembros del equipo pueden asignar y monitorear tareas, asegurando que los proyectos se completen a tiempo y de acuerdo con los estándares establecidos. La transparencia en la asignación y el progreso de las tareas permite una mejor gestión de los recursos y una planificación más efectiva.

Sin embargo, el uso de redes sociales internas no está exento de desafíos. Uno de los principales problemas identificados es la gestión de la privacidad y la seguridad de la información. Los empleados pueden tener preocupaciones sobre la protección de sus datos personales y profesionales compartidos en la plataforma. Para abordar este problema, es esencial implementar políticas claras de privacidad y herramientas de configuración que permitan a los usuarios controlar quién tiene acceso a su información. Además, es crucial asegurar la protección de datos mediante el uso de tecnologías avanzadas de cifrado y seguridad. La confianza en la seguridad de la plataforma es fundamental para fomentar un uso activo y productivo de las redes sociales internas. Otro desafío importante es la sobrecarga de información. La abundancia de notificaciones y mensajes puede resultar en distracciones y una posible saturación de información para los usuarios. Esto puede afectar negativamente la productividad y la concentración de los empleados. Para mitigar este riesgo, se recomienda gestionar adecuadamente la cantidad de información que se comparte y proporcionar opciones de personalización para que los usuarios puedan ajustar la cantidad y el tipo de notificaciones que

reciben. La capacidad de filtrar y priorizar la información es clave para mantener un equilibrio entre estar informado y evitar la sobrecarga.

El estudio también destaca la importancia de la capacitación y el soporte continuo. Ofrecer formación adecuada a los empleados sobre el uso efectivo y seguro de las redes sociales internas es crucial para maximizar sus beneficios. La capacitación debe cubrir aspectos técnicos, así como estrategias para una comunicación y colaboración efectiva. Además, proporcionar soporte técnico para resolver problemas y mejorar la experiencia del usuario es esencial para asegurar que la plataforma se utilice de manera óptima. Las redes sociales internas en el grupo de trabajo de un Social Gym son una herramienta valiosa para mejorar la comunicación, la colaboración y la organización. Los beneficios incluyen una mayor eficiencia operativa, un fortalecimiento del trabajo en equipo y una mejor gestión de tareas y proyectos. Sin embargo, para maximizar estos beneficios, es crucial abordar adecuadamente los desafíos relacionados con la privacidad y la sobrecarga de información. Implementar políticas claras de privacidad, asegurar la protección de datos y proporcionar opciones de personalización para las notificaciones son pasos esenciales para crear un entorno de trabajo seguro y productivo. El impacto positivo de las redes sociales internas en la cohesión y la eficacia del equipo de trabajo en un Social Gym subraya la importancia de estas plataformas en el mundo laboral moderno. Al fomentar una comunicación más ágil y una colaboración más estrecha, las redes sociales internas no solo mejoran la eficiencia operativa, sino que también contribuyen a un ambiente de trabajo más positivo y motivador. La clave para el éxito radica en una implementación cuidadosa y una gestión continua que aborde los desafíos y maximice los beneficios. Con las medidas adecuadas, las redes sociales internas pueden convertirse en una herramienta indispensable para el éxito y la sostenibilidad de un Social Gym.

## **Proyección**

### **Estrategia de Fortalecimiento Comunicación Social**

Para fortalecer la comunicación del gimnasio social, es esencial abordar varios desafíos identificados. Primero, existe una baja interacción y participación en redes sociales, donde los seguidores no interactúan ni participan en actividades promocionadas. Además, el contenido actual carece de atractivo y relevancia, lo que no genera interés ni compromiso entre la audiencia. Finalmente, la descoordinación en la programación y publicación de contenido muestra la falta de un calendario coherente.

Para abordar estos problemas, según palabras de Mony Elkaim (al citar experiencias) “crear el contexto donde emergían las redes (poco importa aquí cuál era el tipo, familiar, social o institucional) respondía directamente a la necesidad de permitir que la gente se ayudara a si mismas utilizando sus propios recursos” (p. 85). Es decir que la contextualización lleva a la resolución a través de un recorrido que tenga paralelamente como objetivo la participación activa de la gente. Estos se establecen claros, como aumentar la interacción y participación en redes sociales, crear contenido atractivo y relevante, y mejorar la coordinación en la programación de contenido. La estrategia comienza con un diagnóstico detallado que incluye un análisis interno de los recursos humanos, capacidades técnicas y herramientas disponibles. Externamente, se evalúa la competencia y se estudian las necesidades diversificadas de la audiencia, que incluye jóvenes, adultos y personas mayores con distintos intereses. Para lograr estos objetivos, se propone definir roles y responsabilidades claras para la gestión de redes sociales y capacitar al personal en marketing digital y creación de contenido. La creación de contenido atractivo se basará en investigaciones de audiencia y en la diversificación del contenido, incluyendo videos de entrenamiento, testimonios de miembros, consejos de salud y bienestar, y colaboraciones con

influencers locales ya que “el trabajo en equipo es la única modalidad capaz de proponer un proyecto que no sea dispersivo o sectorial que por lo tanto satisfaga sus necesidades y ofrezca seguridad” (Ana María Sorrentino, 1990, p. 102). Además, se establecerá un calendario de publicaciones detallado y se utilizarán herramientas de programación para garantizar una presencia constante en redes sociales. La estrategia se ajustará continuamente mediante el monitoreo del desempeño de las publicaciones y la evaluación regular de los resultados obtenidos. Mediante esta estrategia integral, el gimnasio social no solo fortalecerá su presencia digital y aumentará la participación en redes sociales, sino que también mejorará la coordinación interna y consolidará su rol como un centro comunitario activo y comprometido con su audiencia.

## Conclusiones

El informe de investigación sobre la conexión en redes sociales internas en el grupo de trabajo de un Social Gym revela que estas plataformas digitales son fundamentales para mejorar la comunicación, la colaboración y la cohesión entre los empleados. En el entorno dinámico de un gimnasio social, donde la interacción constante y el trabajo en equipo son cruciales, las redes sociales internas juegan un papel clave en optimizar la eficiencia operativa y fortalecer el sentido de comunidad entre los miembros del equipo.

Las redes sociales internas facilitan una comunicación más fluida y directa, reduciendo la necesidad de reuniones presenciales y permitiendo a los empleados resolver problemas y tomar decisiones de manera más ágil. Esta capacidad de comunicación rápida no solo mejora la eficiencia en la gestión de tareas y proyectos, sino que también contribuye a un ambiente de trabajo más colaborativo. Los empleados pueden compartir ideas, discutir estrategias y coordinar acciones de manera efectiva, lo que resulta en una mayor sinergia y productividad. Este entorno de trabajo más cohesionado y solidario fortalece la sensación de pertenencia y apoyo mutuo, generando un ambiente laboral más positivo y motivador.

El informe también destaca la importancia de una estrategia de fortalecimiento de la comunicación social a través de las redes sociales internas. Implementar una estrategia eficaz implica no solo la integración de herramientas digitales, sino también la promoción activa de la participación y el compromiso de los empleados. Las plataformas digitales deben ser utilizadas de manera que fomenten la interacción significativa, permitiendo a los miembros del equipo establecer y mantener relaciones importantes que contribuyan a su reconocimiento y bienestar. Esto se alinea con la definición de Guillermo Fernández (1998), quien afirma que "la suma de todas las relaciones que el individuo perciba como relevantes y que contribuyen a su propio

reconocimiento como persona, en relación con su entorno, constituye la Red Social de apoyo" (P.160). Además de mejorar la comunicación, las redes sociales internas permiten una mejor coordinación en la gestión de tareas y calendarios compartidos. Esta funcionalidad es crucial para la organización efectiva de proyectos y el seguimiento del progreso, lo que asegura que los objetivos se alcancen de manera oportuna y eficiente. La transparencia en la asignación de tareas y la capacidad de monitorear el avance contribuyen a una mejor planificación y gestión de los recursos, optimizando la operativa diaria del gimnasio. No obstante, el uso de redes sociales internas no está exento de desafíos.

La gestión de la privacidad y la seguridad de la información es un aspecto crítico que debe ser abordado con seriedad. Los empleados pueden tener preocupaciones sobre la protección de sus datos personales y profesionales, por lo que es esencial implementar políticas claras de privacidad y herramientas de configuración que permitan a los usuarios controlar el acceso a su información. Además, es fundamental utilizar tecnologías avanzadas de cifrado y seguridad para garantizar la protección de datos. La confianza en la plataforma es crucial para fomentar un uso activo y productivo. Otro desafío significativo es la sobrecarga de información. La abundancia de notificaciones y mensajes puede llevar a distracciones y a una posible saturación de información, afectando la concentración y la productividad de los empleados. Para mitigar este problema, se recomienda gestionar adecuadamente la cantidad de información compartida y ofrecer opciones de personalización para que los usuarios puedan ajustar las notificaciones y priorizar la información relevante.

La capacidad de filtrar y organizar la información es clave para mantener un equilibrio entre estar informado y evitar la sobrecarga. La capacitación y el soporte continuo son elementos esenciales para maximizar los beneficios de las redes sociales internas. Ofrecer formación

adecuada sobre el uso efectivo y seguro de estas plataformas es crucial para que los empleados puedan aprovechar al máximo sus funcionalidades. La capacitación debe abordar tanto aspectos técnicos como estrategias para una comunicación y colaboración efectiva. Además, proporcionar soporte técnico para resolver problemas y mejorar la experiencia del usuario es fundamental para asegurar una implementación exitosa. Las redes sociales internas en el grupo de trabajo de un Social Gym son una herramienta invaluable para mejorar la comunicación, la colaboración y la organización.

Los beneficios incluyen una mayor eficiencia operativa, un fortalecimiento del trabajo en equipo y una gestión más efectiva de tareas y proyectos. Sin embargo, para maximizar estos beneficios, es crucial abordar los desafíos relacionados con la privacidad y la sobrecarga de información. Implementar políticas claras de privacidad, asegurar la protección de datos y proporcionar opciones de personalización para las notificaciones son pasos esenciales para crear un entorno de trabajo seguro y productivo. La integración de una estrategia de fortalecimiento de la comunicación social a través de las redes sociales internas no solo mejora la operativa diaria, sino que también contribuye a un ambiente laboral más positivo y motivador.

Al fomentar una comunicación ágil y una colaboración estrecha, estas plataformas digitales pueden transformar el entorno de trabajo en un Social Gym, promoviendo una cultura de apoyo y reconocimiento que es fundamental para el éxito y la sostenibilidad del gimnasio. Con las medidas adecuadas y una gestión continua que aborde los desafíos, las redes sociales internas pueden convertirse en una herramienta indispensable para alcanzar los objetivos organizacionales y fomentar un entorno de trabajo saludable y productivo. Como señala Manuel Castells (2001), "la comunicación en red se ha convertido en el principal motor de la transformación social, económica y laboral en la era de la información" (P.12). Esta perspectiva

subraya cómo las redes sociales internas no solo facilitan la interacción y la gestión del trabajo, sino que también juegan un papel crucial en la construcción de relaciones significativas y en la creación de un entorno laboral que apoye el desarrollo personal y profesional de los empleados.

### Referencias Bibliográficas

- Álvaro, D. (2010). Los conceptos de "comunidad" y "sociedad" de Ferdinand Tönnies. En: Papeles del CEIC, (1), pp. 1-24. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Vizcaya, España.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76512779009>
- Balcázar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos En Humanidades, 7-8, 59–77.  
<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/20765>
- Beller Taboada, W. (2018). Elementos de lógica argumentativa para la escritura académica. Bonilla Artigas Editores. H  
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselb&AN=edselb.ELB121679&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Beltrán, L. (1979). “Adiós a Aristóteles. La comunicación horizontal”. Abrir este documento u utilizando ReadSpeaker docReader Revista Comunicación y Sociedad, Editorial Cortéz, (Sao Paulo), 6 (1979): pp. 5-35.  
<http://www.rebelion.org/docs/54654.pdf>
- Bernal, C. Navarro, C. & Santoveña, S. (2018). Investigación en metodologías virtuales, redes sociales y comunicación. Ediciones Octaedro.  
<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/116820>
- Castells, Manuel (2001). La era de la información: Economía, sociedad y cultura. Volumen I: La sociedad red. Alianza Editorial.  
<https://archive.org/details/la-era-de-la-informacion-economia-sociedad-y-cultura-volumen-1-la-sociedad-red>

Chadi de Yorio, M. R. (2007). Redes sociales en el trabajo social. Espacio Editorial.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/66926?page=5>

CIMAS - Observatorio Internacional de Ciudadanía y Medio Ambiente Sostenible. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader (2010), Manual de Metodologías participativas (p.27).

[http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/manual\\_2010.pdf](http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/manual_2010.pdf)

CIMAS - Observatorio Internacional de Ciudadanía y Medio Ambiente Sostenible. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader (2010). Manual de Metodologías participativas (p.27).

[http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/manual\\_2010.pdf](http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/manual_2010.pdf)

Cueto Gómez, I. (2019). Comunicar para conservar Estrategias de comunicación como apoyo a procesos de educación ambiental.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/catart?codigo=4780060>

Fernández, Guillermo (1998). La red social de apoyo: Teoría y aplicaciones. Editorial Síntesis.

<https://www.redalyc.org/pdf/180/18020103.pdf>

Fresno, M. D. Paunero, D. S. y Marqués, P. (2014). Conectados por redes sociales: introducción al análisis de redes sociales y casos prácticos. Editorial UOC.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113723?page=1>

Gallego, S. (2011). Redes sociales y desarrollo humano. En Barataria, Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales, (12), pp. 113-121. Asociación Castellano Manchega de Sociología. Toledo, España.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322127622007>

Gallego, S. (2016). Redes sociales digitales, información, comunicación y sociedad en el S.XXI.

Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader

<https://eprints.ucm.es/44233/1/T39077.pdf>

Hein, K., Cárdenas, A., Henríquez, K., Valenzuela, S. (2013). Aproximación al análisis ualitativo de redes sociales. Experiencias en el estudio de redes personales mediante Ego.Net.QF. Revista hispana para el análisis de redes sociales. (24).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93129550003>

Kamlongera, C., Mafalopulos, P. (2008). Diseño participativo para una estrategia de comunicación. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Roma. 2da Ed. H <https://www.fao.org/3/y5794s/y5794s.pdf>

Kamlongera, C., y Mafalopulos, P. (2008). Diseño participativo para una estrategia de comunicación. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Roma. 2da Ed. <https://www.fao.org/3/y5794s/y5794s.pdf>

Lerma González, H. D. (2011). Presentación de informes: el documento final de investigación. V Vol. 3a. ed. ECOE Ediciones Ltda. H <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=519634&lang=es&site=eds-live&scope=site>

López, J. (2013). Breve recorrido por la investigación en la Comunicación Participativa de Latinoamérica. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader Revista Desbordes. Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, UNAD. H <https://academia.unad.edu.co/images/investigacion/hemeroteca/DESBORDES/2011/003>

Breve\_recorrido\_por\_la\_investigacion.pdf

López, J., y Salgado, D. (2012). Criterios para elegir la práctica social organizada como objeto de investigación en el trabajo de grado.

<http://hdl.handle.net/10596/10861>

Martín, P. (1999). El Sociograma como instrumento que desvela la complejidad. EMPIRIA.

Revista de Metodología de Ciencias Sociales. N.º 2, 1999. pp. 129-151.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=199632>

Noguera Vivo, J. M. author. (2011). Redes sociales para estudiantes de comunicacion: 50 ideas para comprender el escenario online.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/33533>

Novoa, N. (2022). OVI Comunicación y redes sociales. [Archivo de video].

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/52034>

Ramos Ramos, P. (2016). Técnicas para hablar en público.

[https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?](https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselb&AN=edselb.ELB105382&lang=es&site=eds-live&scope=site)

[direct=true&db=edselb&AN=edselb.ELB105382&lang=es&site=eds-live&scope=site](https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselb&AN=edselb.ELB105382&lang=es&site=eds-live&scope=site)

Rodríguez de Ávila, U., Paba Argote, Z. L., & Paba Barbosa, C. (2014). Guía Práctica para la presentación de informes de investigación y artículos científicos (Normas APA) 6a.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/70094>

Santos Requena, F. (1989). El concepto de red social. Reis. Revista española de investigaciones sociológicas, ISSN 0210-5233, N° 48, 1989, págs. 137-152.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=249260>

Sluski, Carlos (1996). Redes sociales: Teoría y aplicación práctica. Ediciones Paidós.

<https://www.gedisa.com/ficha.aspx?idcol=140%20%20&cod=141614&aut=Sluzki%2C%20Carlos%20E>.

Vélez, G. (2011). Exploración de las relaciones entre redes sociales y comunicación. En Razón y Palabra (61).

<http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n61/gvelez.html>

Villalobos, O. (2012). Comunicación y ciudadanía en la era de las redes sociales. Quórum Académico, Vol. 9, No. 1, 2012.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/24900>

Villasante, T. (s.f.). La sociopraxis, un acoplamiento de metodologías participativas. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader

<http://www.ecosad.org/laboratorio-virtual/phocadownloadpap/METODO-I-IMPLICATIVAS/la-socio-praxis-un-acoplamiento-de-metodologias-implicativas-r-v-villasante%202.pdf>

Villasante, T. R. (2010). Redes sociales para la investigación participativa. En: Sociedad Hoy, núm. 18, 2010, pp. 109-129. Red Universidad de Concepción.

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/11154?page=1>

Villasante, T., Gutiérrez, P. (2007). Redes y conjuntos de acción para aplicaciones estratégicas en los tiempos de la complejidad social. En: Política y Sociedad, (44), pp 125-140.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2306756>

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Carta de Intención*

Social GYM

Cl. 22 #72-42, Fusagasugá, La Pampa

<https://www.instagram.com/fitbuddygym/#>

+57 320 4204491

Asunto: Carta de solicitud

Estimados miembros de la Organización de Social Gym,

Me dirijo a ustedes con el propósito de expresar mi interés en el programa de interacción social con personas en estado de incapacidad y de tercera edad. He tenido conocimiento de los servicios que su organización brinda y estoy convencido de que podríamos establecer una colaboración beneficiosa para ambas partes.

Quedo a su disposición para proporcionar cualquier información adicional que consideren necesaria y para coordinar una reunión o entrevista en la que podamos discutir en más detalle esta solicitud o intención.

Agradezco de antemano su atención y consideración a esta solicitud. Espero con interés la posibilidad de colaborar con la Organización de Servicios Públicos y contribuir de manera positiva a nuestros objetivos compartidos.

Atentamente,

  
Duvan Andrés Palomares Cely

Estudiante de la UNAD

## Apéndice B

### *Carta de Aprobación*

Social GYM

Ci. 22 #72-42, Fusagasugá, La Pampa

+57 320 4204491

<https://www.instagram.com/fitbuddygym/#>

02/05/2024

Duvan Andres Parraga Cely

Estudiante de la UNAD

Asunto: Carta de Aprobación

Estimado/a Social Gym, FitBuddy

Nos complace informarte que tu solicitud ha sido aprobada. Después de revisar cuidadosamente los detalles proporcionados y evaluar los criterios establecidos, hemos determinado que cumples con todos los requisitos necesarios para realizar la colaboración beneficiosa.

A continuación, te proporcionamos los detalles pertinentes:

Realizar diferentes aportes de colaboración beneficiosa de información mediante entrevistas y e información.

Por favor, asegúrate de revisar cuidadosamente toda la información proporcionada y de cumplir con los requisitos establecidos en la aprobación. Si tienes alguna pregunta o necesitas aclaraciones adicionales, no dudes en contactarnos.

Queremos expresar nuestro agradecimiento por tu interés y compromiso en [descripción del proyecto, programa, o iniciativa], y esperamos trabajar contigo para lograr nuestros objetivos compartidos.

Quedamos a tu disposición para cualquier asistencia adicional que puedas necesitar.

Atentamente,



EDNA ALEXANDRA LOPEZ

Social Gym, FitBuddy

## **Apéndice C**

### *Preguntas Entrevista Inicial*

¿Cuál es la misión y visión de la OSP?

¿Qué servicios o productos ofrece la OSP y a quiénes están dirigidos?

¿Cómo se financia la OSP?

¿Qué desafíos enfrenta actualmente la OSP y cómo los está abordando?

¿Cómo mide la OSP el impacto de sus programas o productos?

¿Cuál es la estructura organizativa de la OSP?

¿Qué alianzas o colaboraciones tiene la OSP con otras organizaciones?

¿Cómo involucra la OSP a la comunidad en sus actividades?

¿Qué innovaciones ha implementado la OSP recientemente?

¿Cuáles son los planes futuros de la OSP?

**Apéndice D**

*Enlace de Entrevista Inicial*

<https://youtu.be/111oxfwlkmw3A?si=I-oxzFYU3gcFAe36>

## **Apéndice E**

### *Preguntas Cualitativas*

¿Cómo utilizas las redes sociales para comunicarte con otros miembros del instituto?

¿Puedes contarme alguna vez que las redes sociales te hayan ayudado en tu trabajo o estudios en el instituto?

¿Qué opinas sobre la eficacia de las redes sociales para facilitar la colaboración en el instituto?

¿De qué manera participas en las discusiones o decisiones en el instituto?

¿Puedes compartir una experiencia en la que tu participación haya tenido un impacto en el instituto?

¿Qué piensas que se podría hacer para mejorar la participación de todos los miembros en el instituto?

¿Qué aspectos del instituto te hacen sentir parte de una comunidad?

¿Puedes describir una actividad o evento del instituto que haya fortalecido tu sentido de comunidad?

¿Cómo crees que se podría fortalecer la comunidad dentro del instituto?

**Apéndice F**

*Enlace Entrevista Cualitativa*

<https://youtu.be/Vrwx1bTk1RW0?si=bJzubfqUFYKA014n>

## Apéndice G

### *Registro Fotográfico*







**Apéndice H**

*Enlace Video Proyecto*

<https://youtu.be/g8rWYOZ3cZI?si=GBnNOmWwtUB3Uz8n>