

REVISTA

DIGITAL

EDICIÓN No. 03 · 2021

www.grupoasd.com.co
@grupoasdsas

SALUD METAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

Pág. 12

ÁREA DESTACADA

Conoce el área destacada de este trimestre

Pág. 34

Embajadores de la

BUENA ONDA

CONTENIDO

| Redacción:
Roberto Castro Canedo
roberto.castro@grupoasd.com.co

Diana Saldarriaga Galeano
dsaldarriaga@grupoasd.com.co

| Diseño Gráfico:
Cristian Sánchez Hernández
csanchez@grupoasd.com.co

| Colaboración:
Gestión Humana

1. EDITORIAL
03 - 04 Pág

2. LO QUE DEBES SABER
05 - 07 Pág

3. POR TU SALUD
08 - 10 Pág

4. POR TU BIENESTAR
11 - 14 Pág

5. POR TU SEGURIDAD
15 - 17 Pág

6. PENSANDO EN TI
18 - 20 Pág

7. TECNOLOGÍA
21 - 23 Pág

8. NUESTROS PROTAGONISTAS
24 - 28 Pág

9. AMIGOS COPA
29 - 32 Pág

10. ÁREA DESTACADA
33 - 35 Pág

11. NUESTRA GENTE
36 - 40 Pág

12. OCIO Y CULTURA
41 - 43 Pág

EDITO RIAL

GRUPO
ASD

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021

El valor de la Amistad

La amistad es un valor esencial y ocupa un grado muy alto en nuestra escala hacia la felicidad. Los amigos son aquellas personas con las que compartimos la vida, los buenos momentos y, lo que es mejor, los malos, los pésimos, los que nadie está dispuesto a compartir. Un eslabón insalvable entre nuestro bienestar físico y mental.

Y, como todo valor indispensable, hay que trabajarla, que cuidarla y mimarla con todas nuestras fuerzas. Porque los beneficios que nos puede aportar son infinitos. Incluso para nuestra salud, un buen amigo nos da la energía para seguir luchando, nos hace sonreír, nos hace sentirnos menos solos en los momentos difíciles y nos incita a compartir los buenos. Cuando tu estado de ánimo es bueno esto se refleja indudablemente en tu salud. Aun así, si tu salud es delicada, no hay nada como un amigo cerca, para charlar, reír, estar acompañado, desahogarte...una terapia imprescindible para cualquier ser humano.

La amistad, como el amor, tiene su base en la atracción. Hay personas por las que nos sentimos más atraídos que por otras. Elegimos como amigos las personas con las que tenemos intereses comunes, con las que nos sentimos bien aunque sea en silencio, no tienen que ser necesariamente parecidas a nosotros, las personas opuestas también se atraen y se complementan.

El ser humano es un ser sociable y el estar integrado en un grupo hace que sus niveles de felicidad se disparen. Si en nuestra **Familia ASD** tienes verdaderas amistades y no simples compañeros, hace que te implique más, que tengas menos prisa por dejar la oficina, que disfrutes trabajando, etc. Todo esto repercute también cuando llegas a casa, y eres feliz después de un placentero día en la oficina con amigos, y la convivencia con la familia es más positiva.

Y es que ya lo dice el refrán:

“Quien tiene un amigo
tiene un tesoro.”

Así que cuida esa amistad, porque es terapéutica, porque es de lo **más influyente en tu vida, en tu salud y en tu bienestar.**

GRUPO ASD

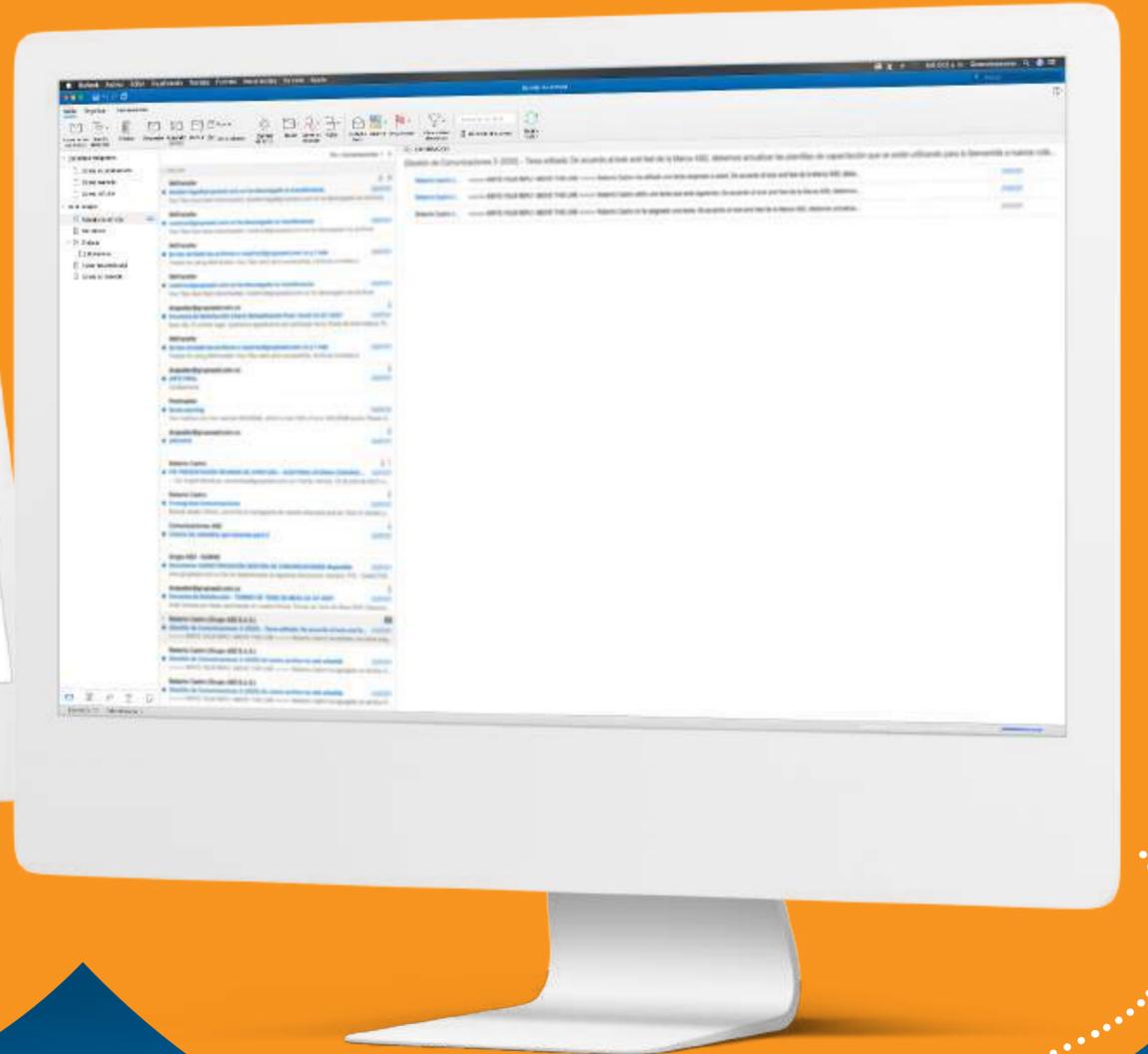
LO QUE DEBES SABER

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021

COMUNICACIÓN ASERTIVA & **BUENAS PRÁCTICAS** PARA EL USO DEL **»»»»** **CORREO ELECTRÓNICO** **»»»» CORPORATIVO**

Un uso inadecuado del correo electrónico corporativo puede llegar a generar situaciones bochornosas o mal entendidos, ya sea con nuestros compañeros, superiores o personal externo a la compañía. El correo es una herramienta de comunicación que Grupo ASD nos brinda para transmitir información relevante, comunicados oficiales, acontecimientos importantes, mensajes netamente confidenciales, etc. Por otra parte, contar con nuestro propio correo corporativo nos da una identidad dentro de la empresa y seriedad ante los demás. El modo en que hacemos uso de este influye en la manera en que nos perciben o ven los demás; asegurarnos de emplear buenas prácticas al momento de enviar un correo corporativo, logrará proyectar una imagen de seguridad y calidad de nosotros mismos.





Recuerda que representas a Grupo ASD tanto a nivel interno como externo, por ello debes hacer un Checklist al momento de redactar tus comunicaciones.

1. Debes comenzar la redacción de tu correo saludando a la o las personas a las que te diriges (Hola, Buenos días, tardes o noches) es un acto de educación.
2. Todos son importantes dentro y fuera de Grupo ASD, escribe el nombre de la o los a quienes diriges el correo. No utilices abreviaciones u apodos.
3. Incluye siempre un Asunto, descriptivo del contenido del mensaje. Esto facilita la lectura y posterior clasificación, constituye una norma de cortesía hacia el destinatario.
4. Manejemos un lenguaje cálido sin exceso de confianza, cuidemos nuestro tono, jamás insultes u ofendas a tu destinatario.
5. No escribas un correo en mayúsculas sostenidas y menos en color rojo. Esto puede indicar gritos o furia. Maneja las mayúsculas de acuerdo con las normas ortográficas.
6. Antes de enviar el correo revisa tu ortografía y redacción. En el caso de adjuntar un documento, no olvides nombrarlo adecuadamente y revisa que el adjunto sea el correcto.
7. Finaliza despidiéndote, siempre debe ir acompañado de la firma corporativa que diseña el área de Comunicaciones, desea un feliz día y deja un comentario abierto en caso de presentarse dudas e inquietudes por parte del destinatario.

No olvides que durante tu horario laboral es tu deber usar tu correo corporativo responsablemente, te dejamos algunos consejos con buenas prácticas.

- Al llegar, lo primero que debes hacer es revisar tu correo electrónico y hacer "Acuso recibo" o responder las solicitudes. No olvides tu agenda y programarte para tu día laboral.
- Revisar el spam, puede que encontremos correos importantes que se direccionaron a la papelera.
- Mantén tu correo organizado, crea carpetas para cada tema o proyecto y mantén en ellas la información más importante.
- Valida y sospecha de aquellos correos que recibas que tengan contenidos como premios, rifas, concursos, notificaciones bancarias o de entidades públicas que soliciten información como: datos personales o empresariales, estos pueden violar nuestra seguridad informática.
- Por último y no menos importante, recuerda que el correo corporativo es con fines netamente laborales, no incurras en el uso indebido del mismo, utilizándolo como correo personal.

GRUPO
ASD

POR TU SALUD

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021



¿QUÉ SON LOS RIESGOS ERGONÓMICOS Y CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN NUESTRO TRABAJO?

¿Quién de nosotros no ha hecho algún mal movimiento en un momento de nuestro día a día y nos aqueja una dolencia en alguna parte de nuestro cuerpo, ya sea en la espalda, cuello, brazos, rodillas, piernas, etc.?

Muchas veces se la atribuimos a una mala postura al dormir o es muy común escuchar que se debe a que “los años no llegan en vano”. Pero nunca nos detenemos a pensar si este malestar puede ser causado por acciones repetitivas o malas posturas que adquirimos y no nos damos cuenta. Es común no escuchar nuestro cuerpo cuando no se siente cómodo y lo obligamos a realizar diversas actividades de manera incomoda por largos periodos de tiempo.

Pues bien, esto te puede estar ocurriendo al no ser consciente de muchos errores que cometes al momento de hacer tus actividades laborales o diarias. Estos hechos pueden derivar en lesiones tan importantes como tendinitis, artrosis, artritis, etc.

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden propiciar e incrementar la aparición de lesiones?



La duración del movimiento repetitivo



La frecuencia de los movimientos



Los tiempos de recuperación entre movimientos



El uso de la fuerza

Por tu salud ten en cuenta estas recomendaciones que pueden ayudarte a reducir futuras molestias y lesiones.

Coloca correctamente la pantalla del computador

La pantalla debe estar a una distancia y altura cómoda, entendiendo que el borde superior de la pantalla se encuentre a la altura de nuestros ojos, para no forzar el cuello. Es importante, en lo posible, contar con una silla ergonómica que te permita mover la espalda y piernas.

Postura Forzada

Si tu actividad implica que estes de pie por largo tiempo, recuerda tener tu espalda erguida y mover tus piernas. Si debes levantar objetos pesados debes agacharte y alzarlos con cuidado, nunca encorves tu cuerpo o espalda ya que puede generar afectación a tu columna. Por último, si usas maletas no excedas el peso, estas no deben superar la altura de tu tronco y siempre úsalas con las dos cargaderas en tus hombros nunca pongas la totalidad del peso en un solo lado.

Posiciona de manera adecuada el teclado y mouse

El teclado y mouse son objetos con los que se tiene mayor interacción al momento de trabajar, el teclado debe ubicarse centrado respecto a nuestro cuerpo y a una altura en

la que nuestros brazos lo puedan alcanzar de manera paralela. Y en cuanto al mouse debemos colocarlo en una superficie plana que nos brinde un soporte y estabilidad recta para nuestra muñeca y antebrazo.

Condiciones ambientales

Es importante analizar dos factores: iluminación y ruido. Al desarrollar cualquier tipo de actividad es necesario disponer de una correcta iluminación que no propicie la aparición de deslumbramientos o reflejos. Así mismo, si tu actividad está expuesta a contaminación auditiva, debes contar y utilizar los elementos de protección.

¿Cómo prevenir los riesgos ergonómicos?

Muchos factores como las posturas forzadas, los movimientos repetitivos, o una incorrecta iluminación, contribuye a la aparición de lesiones que, aunque en un inicio puedan resultar mínimas, con el paso de los años pueden cronificarse hasta convertirse en enfermedades degenerativas e inflamatorias. Por eso resulta tan importante identificar la existencia de estos riesgos y encontrar un remedio lo antes posible.

Algunas de las medidas que puedes empezar a implementar desde hoy, y que te ayudarán a mejorar tu salud:

- Adopta un horario donde se permitan pausas para descansar, desconectar y recuperar tensiones.
- Evita la realización de tareas repetitivas por un período superior a 30 minutos.
- Mantén unos correctos niveles de iluminación, insonorización y temperatura.
- Dispón de una buena organización en cuanto al reparto y distribución de tareas.
- Visita a tu médico periódicamente o ante cualquier dolencia continua.
- Automatiza los procesos manuales para evitar posturas forzadas o el empleo de fuerza intensa.
- En el caso en que realices tareas que impliquen movimientos repetitivos, estandariza la técnica mediante movimientos controlados, posturas óptimas y alterna ciclos de tiempo de descanso.

Recuerda que alcanzar el máximo nivel de bienestar en nuestras vidas y por supuesto cuidar de nosotros y de nuestro cuerpo en cualquier ámbito es de vital importancia, por eso identifica los posibles peligros, previene y mitiga lesiones en el presente y a futuro.



GRUPO
ASD

POR TU

BIE
NES
TAR

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021

Día mundial de la SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?

La Salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616 /2013)

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

¿Qué son las enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento, pueden ser ocasionales o de larga duración, pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

Millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental, cada 40 segundos, alguien muere por suicidio y actualmente se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes, sin embargo, en la actualidad hay tratamientos disponibles para los trastornos de salud mental que pueden mejorar y en muchas ocasiones se recuperan por completo.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas -ONU 2020- en los países de ingresos bajos y medios el 75% de las personas con problemas de salud mental no reciben ningún tratamiento. La pandemia exacerbó estas brechas de acceso y empeoró el estado de la salud mental de muchas personas debido al aislamiento y la gran cantidad de fallecidos.

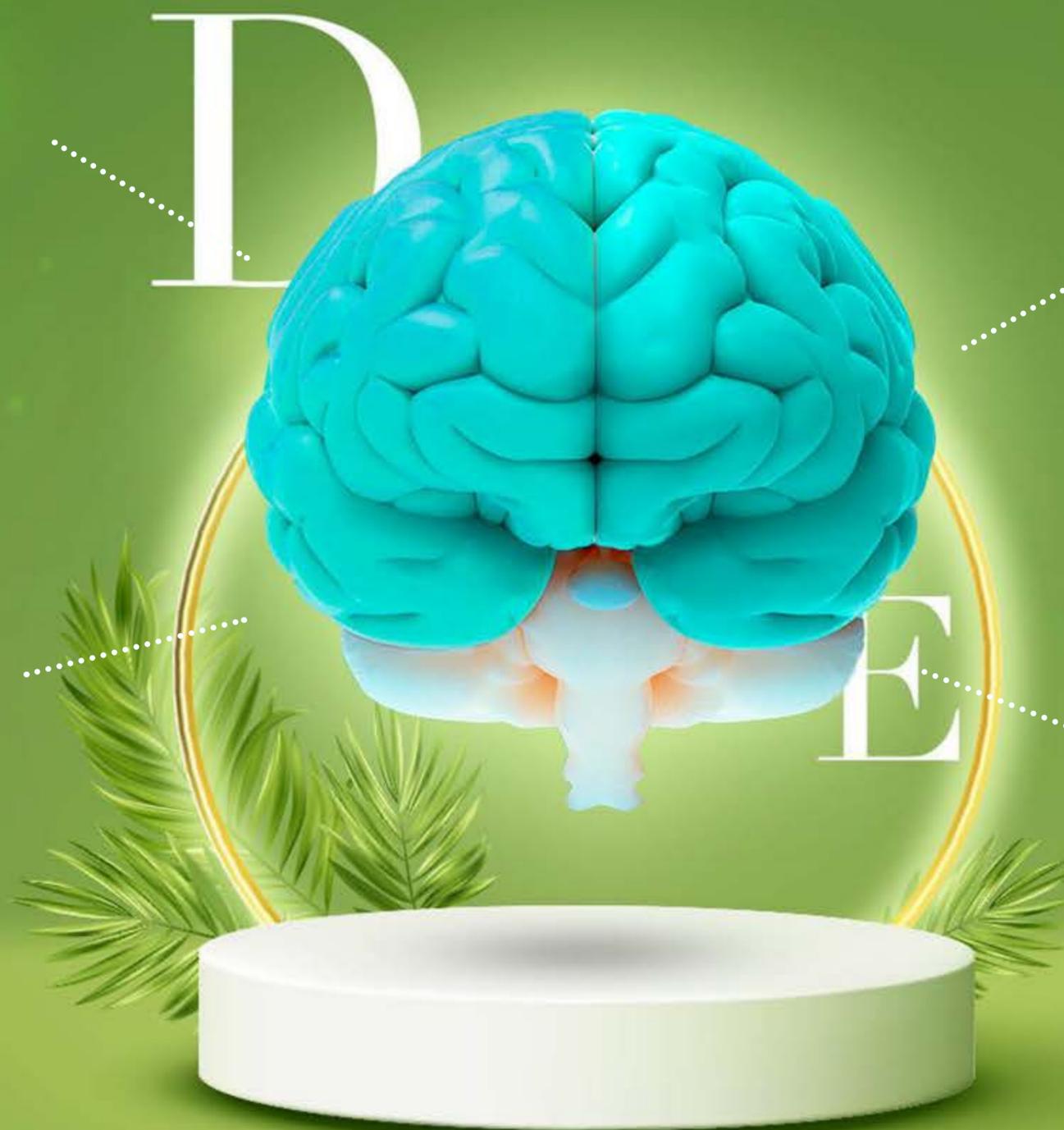


En el caso específico de Colombia, la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social según análisis, el DANE se basó en los resultados de la Encuesta de Pulso Social, una operación estadística en 2020 evidenció que **alrededor del 52,2%** de los jóvenes encuestados presentaba entre **uno o dos síntomas de ansiedad**, así como se identificaba que, **alrededor del 36,6% de la población encuestada entre 12 y 17 años consideraba que su estado de salud era excelente**; por su parte alrededor del 47,6% la población de 60 años y más consideraba que su estado de salud era bueno, mientras que el 23,8% de la población encuestada perteneciente a este grupo consideraba que su estado de salud era excelente.

Durante el periodo comprendido entre el 13 de abril de 2020 y el 13 de abril de 2021, la opción 4 de la Línea 192 registró 18.089 solicitudes de atención. El 70,8% de las intervenciones realizadas fueron por demanda espontánea, mientras que el 29,2 % restante hicieron parte de la búsqueda activa de casos y procesos de canalización en el marco de acciones de articulación intersectorial. (informe Ministerio de Salud y Protección Social)

“Las personas que más buscan atención en la línea 192 opción 4 son mujeres, con un 60,90 %; las edades más frecuentes oscilan entre los 15 y 39 años; y los motivos de la llamada están relacionados mayoritariamente con síntomas de ansiedad, reacciones al estrés y síntomas de depresión, en un 46,45 %”, aseguró la subdirectora de Enfermedades No Transmisibles.

En cuanto a primera infancia, las llamadas fueron recurrentes para solicitar información sobre crianza, manejo de problemas de conducta y reacciones al estrés. A partir de la adolescencia se inicia la consulta referida a problemas asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y se incrementa progresivamente la consulta por síntomas de ansiedad y depresión; así como por exacerbación de trastornos mentales previos -al igual que en los adultos mayores.



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarte a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a tu comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar tu completo potencial

Los trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores que pueden afectar tu salud mental, entre ellos están:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Tu estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias
- También puedes modificar tu salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación, usar técnicas de relajación y ser agradecido.



¿Puede cambiar con el tiempo mi salud mental?

Con el tiempo, tu salud mental puede cambiar, por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un paciente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarse y abrumar tu capacidad de lidiar con ella. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de tus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en tus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfrutas
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puedes sacar de tu cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarte a tí mismo o a otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a tus hijos, ir al trabajo o la escuela

¿Qué debo hacer si creo que tengo un problema de salud mental?

Si crees que puedes tener un problema de salud mental, busca ayuda. La terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabes por dónde comenzar, habla con un profesional de la salud.

PROTEGE TU MENTE

- Duerme 7 u 8 horas diarias para evitar la pérdida de energía y la aparición de fatiga.
- Come sano y variado para tener una dieta saludable y equilibrada.
- Practica una actividad deportiva varias veces a la semana o intenta pasear una hora al día.
- Sal y diviértete con tus amigos/as, familia, vecinos/as, apoya y ayuda a otras personas.
- Controla el consumo de alcohol, tabaco, café, fármacos.
- Manualidades, ir al cine, leer un libro, ir a un concierto.
- Mantener aficiones te ayudará a desconectar.
- Echarte una siesta, ir a la peluquería, darte un capricho, es necesario dedicarte tiempo a ti mismo/a.
- Haz una lista con las tareas que vas a hacer y reconoce tus limitaciones. A veces la "sobrecarga" diaria se puede compartir con otras personas.
- Interpreta los obstáculos como desafíos a superar y como oportunidades para aprender nuevas formas de enfrentarte a los problemas.
- Insomnio, caída del cabello, tristeza, irritación, nerviosismo, aprende a detectar los síntomas del estrés e intenta aminorar sus efectos. Si no puedes controlarlo, solicita apoyo a un profesional.

GRUPO
ASD

POR TU
SEGU
RIDAD

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021



APRENDE COMO PIENSAN LOS CRIMINALES

PARA EVITAR CAER EN SUS TRAMPAS.

¿Has recibido una llamada dudosa de un supuesto funcionario de un banco?

Si te has enfrentado a una incómoda situación de estas, puede que hayas vivido un intento de **"Vishing"**, se conoce como un tipo de estafa que se practica a través de llamadas telefónicas o mensajes de voz que utilizan personas inescrupulosas para engañar a víctimas y sustraer información sensible que puede ser de tipo financiera o datos claves para el robo de identidad.

Durante los últimos años esta modalidad de robo se ha incrementado, debido a la confianza de muchos usuarios que al recibir estas llamadas no logran identificar, puesto que los estafadores manejan una gran destreza para convencer, muchos de ellos son tan hábiles, poseen bases de datos con información personal que solo podrían manejar las entidades.

¿CÓMO OPERAN LOS CIBERDELINCUENTES?

1. Se hacen pasar por funcionarios de bancos o vendedores de algún servicio o producto, se ganan tu confianza confirmando algunos datos personales o productos bancarios.
2. Desconfía cuando recibas llamadas y aparezca como "Números Desconocidos".
3. Cautivan tu atención ofreciéndote promociones increíbles y ofertas exclusivas.
4. ¡Cuidado! Para los ciberdelincuentes la táctica más efectiva es cuando te indican que se han detectado movimientos inseguros en tus productos o cuentas bancarias, de esta manera aprovechan la preocupación o urgencia para captar tus datos.

¡Ten cuidado! Los ciberdelincuentes están acechando en cada momento y escogen a sus víctimas de manera aleatoria; aprende a identificarlos:

- Sospecha de una llamada en la que te ofrecen grandes beneficios y ofertas exclusivas con tiempos limitados de vencimiento en horas.
- ¡Alerta! Si atiendes una llamada de un banco donde te pidan claves de seguridad de tus cuentas para la aprobación de una transacción o verificación de algún movimiento que no hayas realizado.
- Las llamadas en las que te indiquen que hay un inconveniente de seguridad con tus productos, cuelga y comunícate de inmediato con la línea de atención de tu banco para verificar que sea cierto.

- Jamás entregues tu número de identificación personal, números de tarjeta, códigos de seguridad o contraseñas bancarias por medios no autorizados.
- Nunca ingreses tu PIN o contraseña en el teclado de tu teléfono o celular mientras estás en la llamada. Los ciberdelincuentes poseen programas especializados para descifrar tus claves.
- Si te preguntan por qué medio o lugar hiciste tu última transacción o la cantidad de dinero que tienes en tus cuentas. Por ningún motivo compartas tu información confidencial con ellos. Los delincuentes son hábiles para la ingeniería social, tú debes estar un paso adelante.
- Si no te sientes cómodo con las preguntas que te hacen por teléfono, no respondas y suspende la llamada y comunícate con el banco para validar que la llamada fue legítima o denunciar.

¡Mantente alerta! los ciberdelincuentes no cesan en su empeño de atacar y siempre con nuevas tácticas, debes tomarte muy en serio este asunto e implementar protocolos y acciones al momento de recibir este tipo de llamadas o mensajes.

Recuerda que tu seguridad es importante para Grupo ASD.



PEN SAN DO ENTI

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021



¿Sueñas con tener VIVIENDA PROPIA?

Adquirir una vivienda nueva, es sin lugar a dudas uno de los sueños más frecuentes que tenemos los colombianos no solo por el deseo de tener un lugar propio donde vivir, ya sea como independiente o en familia, sino por todo lo que representa tener una propiedad, pues adquirir un techo asegura en gran parte una estabilidad.

Hacer realidad este sueño de tener un hogar propio es cada vez más fácil, gracias a los diversos programas del Estado y empresas privadas, que nos permiten acceder a planes de financiación o subsidios. **Pensando en ti**, te dejamos información importante para que puedas conocer más acerca de los programas vigentes y empieces a hacer realidad tus sueños.

Tipos de subsidios a los que puedes aplicar

1. Mi Casa Ya

Programa liderado por el Gobierno Nacional que facilita la compra de vivienda nueva, busca apoyar a los colombianos en el pago de la cuota inicial de su nuevo hogar. Otorgando subsidios para compra de vivienda nueva que estén entre los 70 y 150 SMLV al igual que subsidia el porcentaje de la tasa de interés entre 4 y 5 puntos del crédito hipotecario o leasing habitacional.

2. Nuevo subsidio Compra de vivienda VIS y no VIS

El Gobierno Nacional ha destinado 200 mil subsidios para la compra de vivienda nueva, los cuales distribuyó de la siguiente forma: 100 mil para familias con ingresos de hasta 4 SMMLV y que deseen obtener una vivienda de interés social (VIS) y, otros 100 mil subsidios, serán para familias que tengan cualquier nivel de ingreso económico y quieran comprar vivienda en Colombia, siempre y cuando el valor del inmueble sea superior al de una vivienda de interés social y no supere los \$438 millones.

3. Subsidio Jóvenes propietarios

Programa diseñado por el Gobierno Nacional para la población entre 18 y 28 años. Consta de tres componentes: condiciones preferenciales en el crédito de vivienda de interés social (VIS), garantías para el crédito hipotecario 100% subsidiadas por el Gobierno Nacional y acompañamiento personalizado durante todo el proceso.

4. Subsidio Concurrente

El Subsidio Concurrente es la combinación de las ayudas para compra de vivienda del programa Mi Casa Ya y los subsidios que otorgan las Cajas

de Compensación Familiar para los hogares que devengan hasta 2 SMMLV.

5. Cajas de Compensación

Estos subsidios son un aporte que se concede a los colaboradores vinculados a las cajas de compensación familiar que cumplan con los requisitos y devenguen máximo hasta 4 SMML, estos se entregan solo por una vez ya sea para la construcción de un espacio propio, mejoramiento o compra de vivienda.

Ahora bien, ¿Cuáles son los requisitos básicos necesarios para pensar en cualquiera de estas ayudas?

Requisitos subsidios de vivienda con el Gobierno

1. No ser propietario de una vivienda.
2. No haber sido beneficiario de las coberturas a la tasa de interés.
3. Tener ingresos totales del grupo familiar de hasta 4 Salarios mínimos (3´634.104).
4. No haber recibido subsidios del Gobiernos Nacional ni distrital anteriormente.
5. No haber sido beneficiario de subsidios de caja de compensación familiar.

Requisitos subsidios Caja de compensación Familiar

1. Ser afiliado a la Caja Colombiana de Subsidio Familiar-Colsubsidio como: Empleado aportante, pensionado aportante del 2% sobre su mesada pensional o trabajador independiente aportante del 2% sobre sus ingresos, debe coincidir con lo aportado a seguridad social.

2. No ser propietario o poseedor de vivienda en el territorio nacional.
3. Tener ingresos totales del grupo familiar de hasta 4 Salarios mínimos (3´634.104).
4. No haber sido beneficiarios de un Subsidio Familiar de Vivienda o gobierno anteriormente.

¿Cómo funciona el subsidio de vivienda con el Gobierno Nacional o caja de compensación?

Consiste en aporte en dinero para la cuota inicial de la vivienda.

- Hogares con ingresos menores a 2 SMLMV (\$1.817.052) podrán acceder a 30 SMLMV, es decir \$27.255.780 para el año 2021.
- Hogares con Ingresos entre 2 SMLMV y hasta 4 SMLMV (\$1.817.052 y \$3.634.104), podrán acceder a un subsidio para la cuota inicial de la vivienda correspondiente a 20 SMLMV, es decir \$18.170.520 para el año 2021.
- Vivienda de Interés social (VIS) Hasta 150 SMMV de \$136.278.900, Cobertura de un porcentaje de la tasa de interés del crédito 5 puntos porcentuales.
- Vivienda de interés prioritario (VIP) Hasta 90 SMMV de \$81.767340, Cobertura de un porcentaje de la tasa de interés del crédito 4 puntos porcentuales.

Ahora, ten en cuenta estos consejos prácticos para hacer lo correcto al momento de iniciar tu sueño:

- Infórmate lo que más puedas con las entidades financieras y con la caja de compensación a la que te encuentres afiliado.

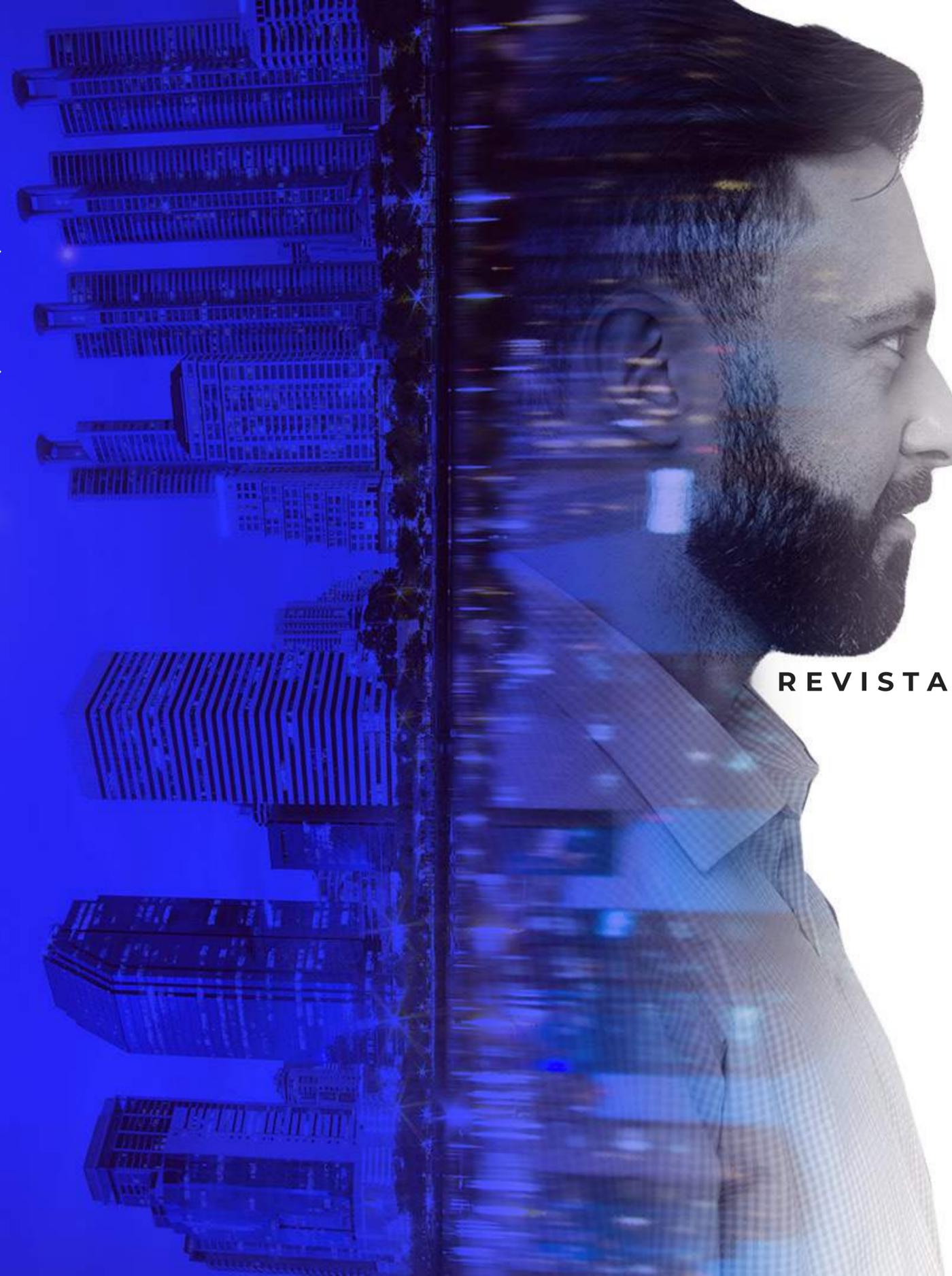
- Analiza y escoge la mejor entidad financiera, aquellas que te ofrezcan mejores opciones y beneficios en tu proceso de pago.
- Haz una lista de los gastos que se presentan al comprar vivienda y ahorra.
- Ten varias alternativas en cuanto a tu vivienda o tipos de subsidio.
- Llénate de paciencia hasta encontrar el lugar indicado.
- No sobrepases los límites de lo que puedes pagar.
- Proyecta tus finanzas para cumplir con el pago de tu vivienda nueva.
- Debes ser perseverante.

Para finalizar recuerda que debes ser consciente de lo que haces cuando consigues tu casa, los cambios y el compromiso que obtienes. Para nadie es un secreto que la economía es cada vez más difícil, pero lo importante es recordar constantemente que estás invirtiendo en tu futuro, que cada peso que ahorras es para comprar cumplir tus metas; los sacrificios valen la pena. La recomendación es que encuentres el equilibrio para manejar tus finanzas y darle prioridad al pago de tu inmueble.



TEC NO LO GIA

REVISTA **DIGITAL**



LO QUE NO SABES AÚN ACERCA DE

5G



“ LA IDEA DE UNA RED 5G NACE DESDE EL 2012 CON LA FILOSOFÍA DE CREAR UNA RED CELULAR 5G (MUY RÁPIDA Y CON BAJA LATENCIA) CON LA CAPACIDAD DE BRINDAR SOLUCIONES A DIFERENTES NECESIDADES EVITANDO QUE LA IMPLEMENTACIÓN DE NUEVOS SERVICIOS IMPACTE A LOS QUE YA SE ENCUENTRAN EN USO. ”

¿CUÁL ES LA PROMESA A LARGO PLAZO DEL 5G?

Este tipo de redes 5G prometen;

- **Ancho de banda mejorado o más avanzado**, lo cual, para el usuario del común se traduce en una mejor velocidad de descarga y/o carga para producir y consumir contenido (banda ancha extrema en móviles o en inglés Enhanced Mobile Broadband).
- Bajar la latencia o en términos simples, **reducir el tiempo que se demora un paquete en ir del punto A al B, independiente de la velocidad**. Entre más bajo es este tiempo, mucho mejor y más consistente va a ser la conexión para evitar distorsión en la comunicación.
- **Comunicación confiable de bajo consumo para casos de uso como el Internet de las Cosas (IoT)** que, requiere comunicación constante, de bajo costo y con un consumo de energía controlado para que la carga dure bastante.

¿VALE LA PENA TENER UN TELÉFONO 5G DESDE AHORA?

Antes de hablar acerca de las terminales (smartphones), es necesario entender cómo funciona el 5G, ya que **existen dos tipos de frecuencias**, las bajas FRI que están por debajo de los 6 GHz que tienen más alcance o cobertura (pueden llegar más lejos) y las altas o Milimétricas que tienen un ancho de banda más grande y menor alcance.

Las implementaciones más frecuentes en Colombia y en algunos países de Latinoamérica son las que **están por debajo de los 6 Gbps**. La masificación del 5G puede darse por medio de dos procesos:

1. Dado que algunas frecuencias ya están en uso en las bandas de 2G, 3G y 4g pero, siempre y cuando se cuente con la bendición del regulador local, **es posible compartir dicho espectro por medio de un proceso llamado "Refarming"**. Así las cosas, es posible reasignar esas frecuencias para un nuevo servicio por medio de un proceso "Non Stand Alone" agregando dispositivos 5G a una red cuyo núcleo es 4G compartiendo el espectro de manera dinámica (*en inglés Dynamic Spectrum Share*).
2. La segunda opción, es hacer las subasta de nuevas frecuencias para que **cada operador pueda comprar el Spectro según su conveniencia y necesidad**, haciendo una red en la cual el núcleo sea 5G (*Stand Alone*).

Generalmente, el primer paso para obtener redes de quinta generación es tener una red híbrida, usando la base 4G con algunas torres 5G para obtener velocidades hasta de 1 Gbps.

Teniendo todo lo anterior en mente, sólo con un teléfono 4G de gama alta premium (*cuyo costo aproximado puede ser de 800 a 1000 dólares*) actualmente, es posible sacarle provecho a las redes Avanzadas LTE usando MIMO y 256 QAM (*cuyas siglas en inglés vienen de Quadrature Amplitude Modulation*) en las pocas celdas que pueden estar disponibles en el país. En cambio, con un teléfono 5G gama media premium, cuyo costo está alrededor 300 dólares, es posible usar obtener prácticamente el mismo beneficio en una red de quinta generación.

“ EN RESUMEN, PUEDE SER UNA BUENA IDEA TENER UN SMARTPHONE A PRUEBA DE FUTURO EN CASO QUE, LA RED ESTÉ DISPONIBLE Y LA VELOCIDAD SEA PRIMORDIAL PARA SU CASO DE USO. ”

¿ES POSIBLE SACAR PROVECHO DEL 5G EN CASA USANDO EL WIFI?

De hecho es toda una tendencia que los operadores celulares ofrezcan ese tipo de servicio por medio de un Router 5G que, se usa para cumplir las premisas del consumidor o usuario (viene de las siglas en inglés 5G Customer Premise Equipment). **Este tipo de hardware en lugar conectarse a redes de fibra óptica o cobre, se conecta a redes de quinta generación logrando velocidades hasta de 4.7 Gbps con todas las ventajas del chipset T750 como lo son el WiFi, beamforming, 4x4 MIMO, 256 QAM, EPS fallback y más.**

Ahora bien, hay que tener en cuenta que, el dispositivo que hace las veces del cliente (smartphone, PC y similares), debe ser compatible con la tecnología 5G.

¿CUÁNDO VEREMOS 5G DE MANERA MASIVA EN COLOMBIA?

Lastimosamente, las pruebas y las predicciones han sido muy optimistas pero, según Amikam Yalovetzky (gerente de ventas senior para MediaTek en América Latina), no vamos a tener una **oferta masiva de 5G en Colombia sino hasta el año 2025 debido a la geografía y los retos locales.**



GRUPO
ASD

NUESTROS PROTA GONISTAS

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021



Embajadores de la

BUENA ONDA

► Buena Onda son esas personas que consiguen caer bien a todos, son muy agradables, logran que los demás los vean y los sientan confiables y amigables.

En este espacio resaltamos a algunos de los **embajadores Buena Onda de la Familia ASD**, aquellos colaboradores optimistas que se caracterizan por regalarnos en todo momento una gran sonrisa, sin importar las dificultades siempre ven la oportunidad de entregar lo mejor de sí, "Ven el vaso medio vacío porque siempre quieren llenarlo", no se rinden ante las dificultades, y sienten la vida desde la perspectiva de la felicidad.

Cada uno de ellos utiliza su sonrisa y buena energía como sus armas más poderosas a la hora de causar buena impresión a los demás, a la hora de caer bien, a la hora de generar buena onda con todos. Nos regalan sonrisas en cada momento porque saben que son "Gratis" y lo utilizan como hilo conductor para contagiarnos de esa energía positiva.

Los miedos los asustan con su buena actitud y terminan desapareciendo ante las ganas de seguir adelante. Nuestros **Buena Onda** no se conforman con nada y nos demuestran que son capaces de todo, colaborando siempre a los demás de manera desinteresada.

BUENA ONDA

BUENA ONDA

Ernesto Gutiérrez Rodríguez MENSAJERO MOTORIZADO

Don Ernesto es un hombre totalmente Buena Onda, carismático en todas sus acciones, lleva 9 años en Grupo ASD, ha aprendido a ganarse a sus compañeros de una manera positiva, es decir, su personalidad brinda confianza y amistad a todos aquellos que le ofrezcan un saludo con una sonrisa. A sus 60 años tienes sus metas y sueños claros, está en función de su crecimiento personal y profesional contantemente, actualmente quiere estudiar derecho, meta que tiene pensada a corto plazo.

¿Por qué considera que lo escogieron como un colaborador buena onda?

Creo que es por la disposición que tengo frente a los demás y a mi trabajo, me considero una persona servicial que le gusta ayudar a los demás, siempre busco el bienestar común más que el individual.

¿Qué es lo que más le gusta de trabajar en Grupo ASD?

El dinamismo y variedad de las labores que realizo, soy una persona que disfruto aprender y mi trabajo me lo permite.

¿Cuál es su mayor motivación, eso que lo hace ser un buena onda?

Yo lo asocio a las personas que me rodean, no solo en mi vida profesional si no en mi vida personal, tener mis 3 tesoros (hijas), verlas cada mañana me dibuja una sonrisa en la cara para todo el día y ellas son las que me dan el aliento, fortaleza y la alegría para ser un hombre feliz y poderlo expresar en mi trabajo, con mis compañeros y jefes. Ellas son todo en mi vida y por ellas soy una buena onda.

¿Cuáles cree que son esos valores, principios o fortalezas que le permiten ser un buena onda?

La honestidad y la colaboración. Considero que, si uno tiene una buena disposición antes las personas que lo rodean y la vida, uno puede ayudar en todo sentido, en el trabajo, por ejemplo, yo sirvo a los demás por el bien común por tener un ambiente laboral agradable y obvio por sacar adelante los proyectos o procesos de la empresa.

¿Qué mensaje le dejaría a todos los colaboradores de Grupo ASD?

Que hagamos nuestras labores con una buena disposición de servir a los demás, pensando siempre en ayudar y colaborar por el bienestar de todos y de la empresa.

Sin duda alguna, Don Ernesto es una persona que contagia a cualquiera que interactúe con él por su entusiasmo y su buena energía.



Ubervil Carrillo Vega LÍDER DE PROYECTO

Es una reliquia en Grupo ASD, con 20 años en nuestra compañía, Uber, cómo lo llaman su más cercanos amigos y compañeros, le debe todo a esta organización; su crecimiento personal y profesional.

Trabajó durante más de 15 años como Ingeniero de Desarrollo en el proyecto RUA, hoy es uno de los líderes del proyecto más destacado de la Compañía: el Proceso Electoral Colombiano.

¿Qué es para ti ser buena onda?

Es tener un contacto cercano con las personas, no juzgar antes de. Muchas veces se prejuzga sin conocer, debemos comprenderlos. Seguramente hay muchas personas que son buena onda, pero tuvieron un mal día, lo que hago es entender, y tener empatía, para mí eso es ser buena onda.

¿Cuáles cree que son esos valores, principios o fortalezas que te permiten ser un buena onda?

Los valores que me destacan son la paciencia y la empatía. Si la persona está de mal genio, trato de meterle chispa y humor a las cosas para que no entremos en conflicto, y sobretodo tratar de ponerme en los zapatos de los demás, trato de hablarles para que vayan soltando.

Mi mayor fortaleza es estar siempre con el humor por delante, como para que las personas se sientan en confianza y dejen atrás sus preocupaciones o situaciones.

¿Qué valores del Grupo ASD?

Lo que más valoro son las amistades que logramos conseguir en esta compañía, hay mucha hermandad en ASD, es toda una familia.

¿Cuál es su mayor motivación, eso que lo hace ser un buena onda?

Me motiva mi familia; mis tres milagros (Juan Sebastián, Samuel y Tomas) y a nivel profesional lo que me motiva son los retos de la organización, ahora tengo un gran reto y es el Proceso Electoral Colombiano, un mundo que desconocía por completo.

¿Qué mensaje les dejaría a todos los colaboradores de Grupo ASD?

Entendamos a las personas, no prejuzguemos, todos los seres humanos no estamos todos los días con la misma actitud porque todos tenemos dificultades, lo esencial es no traer los problemas personales a los laborales. Un buena onda es tener la mejor actitud así tengas todas las situaciones del mundo.

BUENA ONDA

BUENA ONDA

BUENA ONDA

TERCERA EDICIÓN | 2021



Víctor Andrés Romero Hurtado
AGENTE DE ATENCIÓN EN SITIO NIVEL II EN GISTI

Víctor un embajador buena onda, reconocido por muchos gracias a la labor que desempeña en la compañía, y como lo expresa él, ser buena onda es la actitud que él aplica en cada acción de su vivir. y así lo ha reflejado diariamente durante los 5 años que ha laborado en Grupo ASD.

¿Por qué consideras que lo escogieron como un colaborador buena onda?

Me pongo en la situación de los demás, entender que ellos cumplen una labor y necesitan tener todo funcionando para efectuar con su trabajo diario al igual que yo, mi cargo me permite ser el medio para dar solución a los inconvenientes que se presenten, por ende, busco prestar el servicio con muy buena actitud y siempre en pro de colaborar.

¿Cuáles crees que son esos valores, principios o fortalezas que te permiten ser un buena onda?

La más importante es la honestidad es un principio que tengo al momento de llevar a cabo mi trabajo, siempre busco la forma de encontrar el problema y dar pronta solución; sin hacer las cosas a la ligera o como dicen por salir del paso. No me gusta incumplir con lo pactado y que la gente se lleve una mala imagen de mí. El Respeto es indispensable para mí ya que el trato que uno de es recíproco y más cuando tengo relación con los clientes, comprender su preocupación o problema es mi deber ya

que una falla puede estar afectando su proceso laboral. Y Por último la amabilidad, no solo es llegar donde la persona y entrar a mirar que pasa, es importante escuchar al cliente tanto interno como externo, siempre siendo cordial y respetuoso.

¿Consideras que en el tiempo que llevas en la compañía has establecido lazos de amistades y compañerismo?

Yo encajo muy bien en mi área, considero que tengo la capacidad de establecer buenas relaciones, y destaco a mi área porque somos muy unidos, velamos por trabajar en equipo y así mismo sacar resultados, siempre se da la mano al que lo necesite y el entorno laboral nos ha permitido establecer relaciones de amistad.

¿Qué es lo que te motiva todos los días a venir a trabajar y estar siempre con esa buena actitud?

Siempre he diferenciado entre mi vida personal y laboral, cuando llego a la compañía cambio el chip y me pongo en modo trabajo, donde debo estar concentrado en mis acciones, mi motivación es resaltar por mi desempeño y dejar una excelente impresión tanto en lo profesional como personal.

¿Qué es lo que más te mueve o te gusta de tu trabajo?

Todos los días son diferentes, me enfrento a situaciones que me permiten adquirir nuevos conocimientos y evolucionar a nivel profesional, lo mejor es poder conocer a muchas personas de diversas áreas y su trabajo, eso me permite conocer todo lo que hace Grupo ASD.

BUENA ONDA

Verónica Gaviria Guasca
SUPERVISORA DE PRODUCCIÓN

La historia de Verónica está llena de oportunidades, crecimiento y logros. Llegó hace 8 años a la Compañía como auxiliar de mesa de control, pasó por varios cargos como lo fueron: transcriptor de datos, auxiliar operativo y actualmente es la Supervisora de Producción del proyecto Colmédica.

Pese a diferentes obstáculos, nunca dejó de creer que el que trabaja duro, tarde o temprano obtiene su recompensa, se formó de carácter para convertirse en un ser lleno de virtudes y talentos que hoy la mantienen en pie como una de las personas más queridas de la Organización.

¿Cuáles cree que son esos valores, principios o fortalezas que te permiten ser un buena onda?

Sin duda es mi actitud. Enfrentar el día a día y motivar a mi equipo de trabajo, es lo que he hace feliz. Me gusta que ellos estén bien, que estén motivados a venir a trabajar, en Grupo ASD estamos cerca del 90% del día, debemos estar a gusto.

¿Durante tu paso por Grupo ASD, has logrado tener muy buenos amigos?

Soy de muy pocos amigos, pero si he conseguido unas muy buenas amistades, en ASD hay una excelente calidad

humana, tenemos muy buenas personas. Destaco como “súper parceros” a Joao Ballén, Ferney Ramírez, Fabián Herrera y Hugo Rodríguez, ellos me han ayudado muchísimo, me han incentivado y aprendo cada día. Siempre me gusta escucharlos y que ellos me guíen, siempre les pido consejos de verdad son muy buenos amigos.

¿Qué valoras del Grupo ASD?

Valoro todo el apoyo. Estoy muy contenta de ser parte de esta familia, para mi Grupo ASD ha sido el gran escalafón que me ha hecho crecer todo lo que he querido y cumplir todas mis metas, y ya casi la voy a cumplir la más grande de todas y es graduarme de profesional.

¿Qué te motiva día a día a venir a trabajar?

Mi hijo y mi familia, mi hijo sobre todas las cosas, es lo mas grande que yo tengo en la vida.

¿Qué mensaje les dejaría a todos los colaboradores de Grupo ASD?

No se limiten, vean más allá, todos los sueños son posibles. Para lograr todas sus metas hay que detenerse por un momento a pensar y mirar como iniciamos a construir esa base, al final del camino seguramente lo podemos lograr. Debemos valorar mucho a la familia y a las personas que lo motivan, la familia es todo para uno, por ellos es que uno tiene que seguir y crecer.



BUENA ONDA

Joao Ballén Cifuentes
COORDINADOR DE CUENTAS MÉDICAS

Visionario, con valores humanos bien cimentados por su familia y un profundo amor por servir. Joao se define como una persona cercana, orgulloso de su trabajo, agradecido y con los pies en la tierra.

Ya son 13 años de haber llegado al Grupo ASD como analista, después de haber presentado una prueba como transcriptor. Su carrera profesional en la compañía la ha labrado a pulso, con dedicación y esfuerzo demostrando sus capacidades y eficacia, cualidades que le han permitido articular sus conocimientos en diversos procesos y proyectos que le han posibilitado su ascender a nivel laboral.

¿Cuáles cree que son esos valores, principios o fortalezas que te permiten ser un buena onda?

EL principal valor que me destaca es el respeto, pienso que si hay respeto hay la habilidad de poder entendernos entre todos y buscar soluciones. Lealtad a mis principios y a la organización, ese valor me ha ayudado a saber que lo que he hecho hasta el momento es sin pasar por encima de mis principios y de los demás.

¿Por qué consideras que lo escogieron como un colaborador buena onda?

Creo que es porque he sido muy abierto a toda la organización, cada uno tiene una manera de ver las cosas, es respetar lo que piensan los demás, creo que ese manejo y el buen entendimiento que he tenido con toda la organización he sido elegido, por el buen trato, si uno da respeto, no va a recibir

algo diferente al respeto y a la retribución a la manera en que usted se dirige, que habla y que intenta comunicar las cosas.

¿Durante tu paso por Grupo ASD, has logrado tener muy buenos amigos?

En la vida no he sido de amigos, tengo la filosofía en que uno no tiene amigos, de pronto porque desde muy pequeño me he encontrado con muchas cosas que me hacen pensar así, eso ha provocado que sea un poco incrédulo en el tema de la amistad. A pesar de eso, en Grupo ASD, he conseguido personas muy especiales que han estado en momentos difíciles, momentos duros en los cuales hemos perdido familiares y ellos han estado ahí, momentos en los cuales he estado enfermo o mis hijos han tenido problemas y han estado muy pendientes, eso lo agradezco y lo valoro.

¿Qué te motiva a levantarte cada día con buena onda?

Mi familia, como a todos, los hijos o las personas con las que viven son el motor principal. Segundo, mi crecimiento personal, en la manera en que yo me levante positivamente y haga las cosas bien, eso mismo voy a reflejar a todo el equipo de trabajo.

¿Qué mensaje les dejaría a todos los colaboradores de Grupo ASD?

Debemos ponernos en los zapatos de los demás, con respeto y empatía para así poder ayudar a los demás, cada día seguramente amanecemos con situaciones o problemas, debemos ayudar a cambiar esa tristeza o preocupación por una sonrisa.



BUENA ONDA





AMIGOS COPA

REVISTA **DIGITAL**

TERCERA EDICIÓN | 2021



Queremos resaltar a todos los que sobresalieron **por su sentido de Disciplina en el mes de Julio, destacándose por su capacidad de cumplir cabalmente con el Reglamento interno de la organización, asumiendo sus responsabilidades y acatando las instrucciones día a día con actitud y compromiso.**

Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

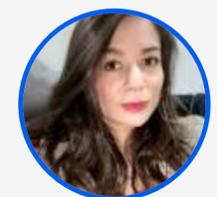
del mes de Julio



YAMILE LEÓN GARZÓN
AUXILIAR MESA DE CONTROL
COLMÉDICA



CARLOS ORLANDO MEZA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
DAVIVIENDA



VIVIANA ÁLVAREZ
ARQUITECTO RESIDENTE
ARQUITECTURA



MARICELA TOPA CUPITRE
AUXILIAR DE SERVICIOS GRALES
INFRAESTRUCTURA



JAIME ANDRÉS GONZÁLEZ
ASESOR JURÍDICO
DIRECCIÓN JURÍDICA



CARLOS BELTRÁN
ANALISTA DE CALIDAD ASEGURAMIENTO
DIRECCIÓN DE CALIDAD



JUAN SEBASTIAN HERRERA
AUXILIAR DE COMPRAS
DIRECCIÓN DE COMPRAS



EMELY AMAYA BASTILLA
AUX. DE GESTIÓN DOCUMENTAL
DIRECCIÓN DE CONTABILIDAD



FREDY BELTRÁN BELTRAN
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN
DIRECCIÓN DE OPERACIONES
GESTIÓN DOCUMENTAL



LUZ YOLANDA SOLORZANO
TRANSCRIPTOR DE DATOS
NUEVA EPS



ERIKA HIGUERA MESA
ANALISTA DE SERVICIO DE SOFTWARE I
DISEÑO Y DESARROLLO



MARÍA ANGELICA CHAVES
JEFE JURÍDICA DE APOYOS Y
CONCEPTOS TECNICOS
FOSYGA



MATEO TANGARIFE
ANALISTA DE CAPACIDAD Y
DISPONIBILIDAD
GISTI



NUBIA PIÑEROS N.
TRANSCRIPTOR DE DATOS
PORVENIR



LEIDY ROZA AGUIRRE
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SALUD TOTAL
CUENTAS MÉDICAS



BRIAN SAAVEDRA MEJIA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SEGÜROS BOLIVAR



ELSA MILENA CHÁVEZ
LÍDER OPERATIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN BOGOTÁ



HECTOR RAMÍREZ CABANZO
LÍDER DE TRANSFERENCIA
DE CONOCIMIENTO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN BOGOTÁ

“ Queremos resaltar a todos aquellos que sobresalieron por su sentido de **Adaptabilidad** en el mes de Agosto, destacándose por su **capacidad de afrontar los cambios en las situaciones laborales, sin tener que disminuir su compromiso, rendimiento y eficacia.** ”



MYREYA VERÓNICA GAVIRIA G.
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
COLMÉDICA



EMILSE HOLGUIN
AUXILIAR MESA DE CONTROL
DAVIVIENDA



YURANIS PACHECO M.
ESTRUCTURADOR DE MODELOS
DE NEGOCIO II
DIRECCIÓN COMERCIAL



ANDERSON SIERRA H.
ARQUITECTO RESIDENTE
DIRECCIÓN ARQUITECTURA



JOHANA ANDREA LEMUS B.
ANALISTA DE CALIDAD DOCUMENTADOR
DIRECCIÓN DE CALIDAD



MAYRA ALEJANDRA PARRA
AUXILIAR DE COMPRAS
DIRECCIÓN DE COMPRAS



SANDRA MILENA VILLAMIL
AUXILIAR DE NÓMINA
DIRECCIÓN DE CONTABILIDAD



LUCY ANDREA GALLEGO
AUX. DE GESTIÓN DOCUMENTAL
GESTIÓN HUMANA



BORIS CASTRO M.
COORDINADOR DE GESTIÓN
DOCUMENTAL
DIRECCIÓN DE OPERACIONES



MARTHA LUCÍA MALDONADO
ABOGADO DE DEFENSA JUDICIAL
FOSYGA



MARTÍN ALFONSO GALINDO
AGENTE DE ATENCIÓN EN SITIO I
GISTI



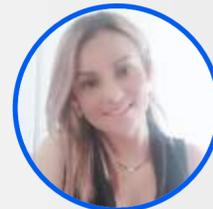
JUAN CARLOS GÓMEZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
NUEVA EPS



MANUELA FUENTES ROJAS
TRANSCRIPTOR DE DATOS
PORVENIR



CRISTIAN SANTOS RODRÍGUEZ
AUX. SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN
SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN



LINA MARIA AVILA AVILA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SEGUROS BOLÍVAR



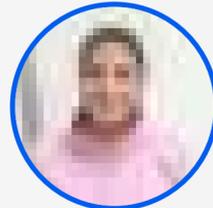
DUFAY STIVENN PARRA
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
UT ASD-IQ - SECRETARÍA
DE SALUD



NIDIA JANNETH RODRÍGUEZ
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN BOGOTÁ



NANCY JOHANA MARTIN
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN PEREIRA



ANDREA MARCELA ARIAS
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SALUD TOTAL
CUENTAS MÉDICAS



PAULA LEÓN IBÁÑEZ
ANALISTA DE PRUEBAS
Y REQUISITOS DE SOFTWARE
DIRECCIÓN DE SISTEMAS

Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

del mes de **Agosto**

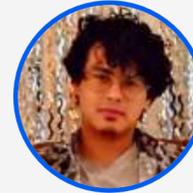
Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

del mes de Septiembre



ANA MARÍA RODRÍGUEZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
COLMÉDICA



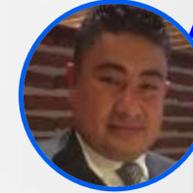
CRISTIAN SÁNCHEZ
DISEÑADOR GRÁFICO
COMUNICACIONES



CLAUDIA RODRÍGUEZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
DAVIVIENDA



JUANA FLÓREZ MORA
ASESORA DE PRESIDENCIA
ARQUITECTURA



FABIAN HERRERA ENSIO
PROFESIONAL DE CALIDAD
DIRECCIÓN DE CALIDAD



JOHANA LEMUS BARRERA
EJECUTIVO DE COMPRAS SENIOR
DIRECCIÓN DE COMPRAS



SANDRA MUÑOZ LÓPEZ
AUX. DE GESTIÓN DOCUMENTAL
DIRECCIÓN DE CONTABILIDAD



JOAO BALLEEN CIFUENTES
CÓOR. DE CUENTAS MÉDICAS
DIRECCIÓN DE OPERACIONES
GESTIÓN DOCUMENTAL



ANDREA ACOSTA NOVOA
ANALISTA DE GESTIÓN
DE LA DEMANDA ÁGIL
DIRECCIÓN DE PRODUCTO



ERIKA CORREDOR BUSTOS
PROFESIONAL II JURIDICO
DIRECCIÓN JURÍDICA



JOHANNA GÓMEZ BELTRAN
ANALISTA DE PRUEBAS DE SOFTWARE II
DISEÑO Y DESARROLLO



HAROLD JUNCO AVILA
ANALISTA DE RELACIONES
LABORALES
DIRECCIÓN DE GESTIÓN HUMANA



ANDREA FORERO HUERTAS
ANALISTA DE APLICACIONES
JUNIOR
GISTI



JUAN GABRIEL GARCÍA
AUXILIAR OPERATIVO
NUEVA EPS



LIZ KATHERINE MONTAÑA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
PORVENIR



LINA MURILLO GUTIÉRREZ
AUXILIAR MESA DE CONTROL
SALUD TOTAL CUENTAS
MÉDICAS



NIDIA ISABEL SALAZAR
AUXILIAR SEGURIDAD DE
LA INFORMACIÓN
SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN



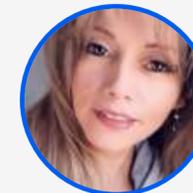
LINA MARÍA ÁVILA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SEGUROS BOLIVAR



MELISA ARANGO MANCO
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN MEDELLÍN



BADER VIDAL HURTADO
AUXILIAR DE ARCHIVO
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN CALI



AURA SOTAQUIRA
AUXILIAR DE RADICACIÓN
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN TUNJA



SANDRA RUBIO
AUXILIAR DE RADICACIÓN
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN TUNJA

Queremos resaltar a todos los que sobresalieron por su **sentido de Amistad y Compañerismo en el mes de Septiembre**, destacándose por su capacidad de brindar aprecio y afecto a sus semejantes sin esperar nada a cambio, manteniendo siempre el carisma, la empatía y energía positiva para la generación de relaciones sólidas



GRUPO
ASD

ÁREA DESTA CADA

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021

SUMINISTRO Y SOPORTE DE EQUIPOS DE CÓMPUTO

SYSEC

Durante esta edición de la Revista Digital, queremos destacar la ardua labor del área de SYSEC, encargados de planear, ejecutar y controlar la prestación del servicio de suministro y soporte de equipos de computo y periféricos relacionados para clientes internos y externos de la organización.

Hablamos con algunos integrantes del equipo sobre los desafíos y las cualidades que se requieren para pertenecer a este grupo y la experiencia de hacer parte de él.

GUSTAVO FLÓREZ PINZÓN COORDINADOR ALQUILER DE EQUIPO

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar haciendo parte del equipo de SYSEC?

Han sido varios, pero en especial el alistamiento y despacho de recursos tecnológicos para el proceso DPS (Departamento Protección Social). Fue un programa de la Presidencia de la República y fue un trabajo enorme, porque tocó mover por todo el país unos kits definidos (portátil, impresora, escáner, etc.) y con tiempos muy cortos y a lugares distantes.

Otro de los grandes desafíos ha sido el Proceso electoral, especialmente el de plebiscito (año 2016) porque prácticamente en una semana toco despachar todos los recursos tecnológicos para 20 departamentos.

Por último y no menos importante fue el traslado o trasteo del proceso SySEC a diferentes lugares de Bogotá (se hicieron fácilmente más de 10 movimientos que implicaban días y transporte en varios camiones (más de 8 camiones grandes). Fuimos nómadas o gitanos.

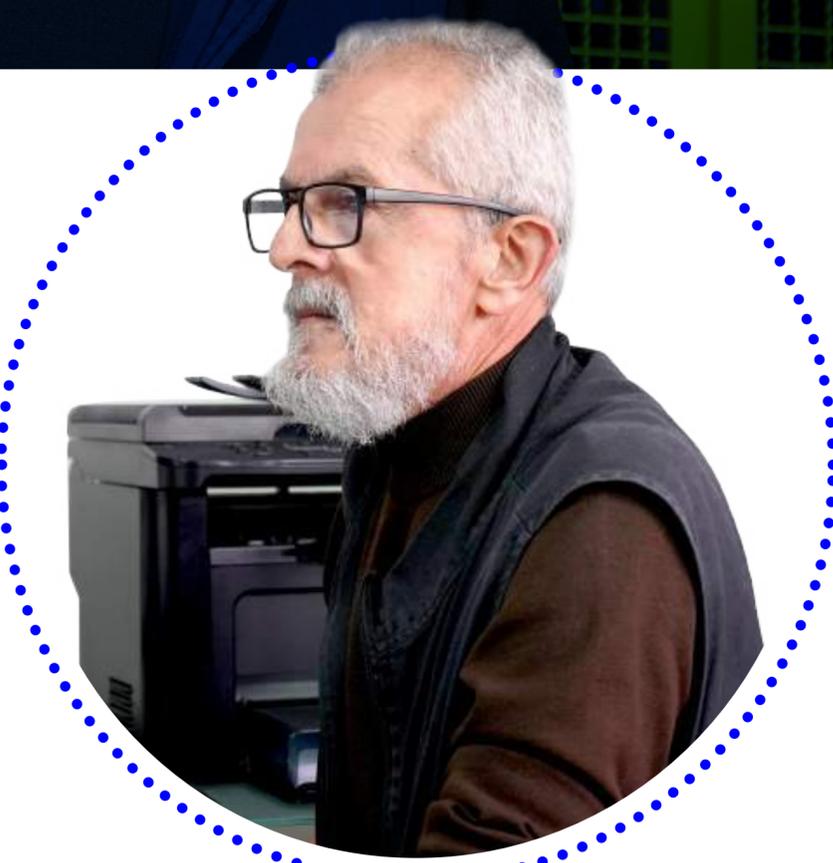
¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para trabajar en el equipo de SYSEC?

Responsabilidad laboral en todo sentido. Tener claro nuestro compromiso con la empresa y con nuestros usuarios. Honestidad tanto en nuestro trabajo como con los activos encomendados. Respeto a ellos mismos, entre ellos y con los usuarios.

Entender que nosotros somos facilitadores. Cuidado constante de los activos de la compañía. Deseo de aprendizaje constante.

¿Qué momentos o anécdotas te hacen recordar al Grupo ASD?

Hay uno en especial, en la Sede Administrativa, cuando se estaba interviniendo fue la época de lluvias fuertes en el país y en la remodelación se demolió un mezzanine en el último piso y eso hizo que el agua cayera internamente a todos los pisos, incluido el sótano. Los equipos de alguna manera comenzaron a ser afectados entonces toco trasladar el proceso a una sede que se tenía en la calle 127.





ENRIQUE CASALLAS SÁNCHEZ
TÉCNICO DE SOPORTE

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar haciendo parte del equipo de SYSEC?

Personalmente, durante la época crítica de la pandemia, tuve una pérdida muy cercana, lo cual no fue nada fácil de afrontar, pero a pesar de eso, la Compañía me brindó todo el apoyo y el acompañamiento en esa situación tan dolorosa.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para trabajar en el equipo de SYSEC?

Para ser parte del equipo de SYSEC, se debe tener mucho compromiso y honestidad, ya que manejamos cientos de equipos tecnológicos.

¿Qué momentos o anécdotas te hacen recordar al Grupo ASD?

Dentro de todos estos 10 años que llevo en Grupo ASD, cada día se viven momentos especiales, ha sido un crecimiento importante, yo vivo agradecido con la Compañía por haberme acogido y hacerme parte de esta gran familia.



ANDRÉS EDUARDO GONZÁLEZ
TÉCNICO DE MANTENIMIENTO

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar haciendo parte del equipo de SYSEC?

Han sido varios durante mi paso por la empresa, principalmente estar concentrado en el Proceso Electoral, este es un proceso complejo y complicado, exige que todos estemos inmersos y de lleno en el.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para trabajar en el equipo de SYSEC?

Debe tener un alto nivel de compromiso, además del conocimiento de lo que se está realizando y ser muy paciente, porque hay situaciones que son complejas y que se convierten en estrés, lo que se debe hacer es canalizar esas energías para lograr que todo salga bien.

¿Qué momentos o anécdotas te hacen recordar al Grupo ASD?

Cuando la empresa me envía a sitios lejanos, como por ejemplo, Guainía, donde existen distintos choques culturales y costumbres raras, donde no se sabe como reaccionar o comportarse ante esas situaciones.



JAIME MORENO VARGAS
AUXILIAR DE BODEGA

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar haciendo parte del equipo de SYSEC?

Conocer más de cerca los equipos de computo, los scanners, impresoras y demás elementos que no los había podido ver de cerca.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para trabajar en el equipo de SYSEC?

Ser puntual, responsable y honrado.

¿Qué momentos o anécdotas te hacen recordar al Grupo ASD?

Durante toda la pandemia y como compromiso, trabajamos siempre presencialmente, ya que nuestra labor lo exige, era un poco complicado por la incertidumbre y todo el riesgo que corríamos, sin embargo, siempre estuvimos con actitud y disposición para sacar adelante nuestro proceso.



GRUPO
ASD

NUESTRA GENTE

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021



Lo mejor de cumplir **39 años** ha sido celebrarlos en compañía de nuestra **Familia ASD**. Un **momento especial** que nos recargó de optimismo para ir por más.





ÁNGEL GUARDIÁN

GRUPO ASD

Gracias a todos los colaboradores que participaron y plasmaron con colores lo que significan los **Ángeles Guardianes ASD**.

Nuestros Ángeles Guardianes de la Familia ASD se estarán capacitando y entrenando en los siguientes temas:



EVACUACIÓN



PRIMEROS AUXILIOS



BÚSQUEDA Y RESCATE



MANEJO DE EXTINTORES Y CONTROL DE INCENDIOS



#Siempre Juntos

Gracias por compartir con nosotros y hacer parte de nuestra Familia ASD en este mes del **Amor y Amistad**



Recuerda seguirnos en nuestro grupo en facebook **FamiliaASD**



FELICIDADES A TODOS NUESTROS

AMIGOS COPA



O C I O Y C U L T U R A

REVISTA DIGITAL

TERCERA EDICIÓN | 2021

ACTIVA TU CEREBRO Y MANTÉN JOVEN TU MENTE

El cerebro como cualquier otro parte u órgano de nuestro cuerpo necesita ejercitarse constantemente para no perder sus funciones. A medida que asimilamos rutinas en nuestra vida cotidiana, estas se van volviendo automáticas, por lo que le demandan cada vez menos esfuerzo a nuestro cerebro. La mayoría de las personas comienzan a preocuparse por su memoria con el paso de los años, cuando empiezan a notar dificultades en la recordación de pequeñas acciones del día a día como acordarse de donde dejó las gafas o llaves u olvidar hacer actividades frecuentes. Y es que, las fallas en la memoria son, sin duda, una de las principales señales de envejecimiento de nuestro cerebro.

Te has preguntado ¿Cuándo fue la última vez que llenaste una sopa de letras, practicaste ajedrez, leíste un libro o resolviste un problema? Así como te preocupas por mantener tu cuerpo sano, es importante que también ejercites tu mente buscando aprender algo nuevo; algo que le exija a la mente establecer nuevos hábitos y rutinas neuronales que lo obliguen a mantenerse activo y permitan mantener activas las rutinas que ya conoce.

Algunos consejos para cuidar tu salud mental mientras haces tus actividades diarias son:

LEER, LEER Y LEER

Ya sea una novela romántica, una historia de ficción, una obra histórica. Pocas actividades estimulan más el cerebro que una buena sesión de lectura. ¿Las razones? Esta práctica aumenta la concentración, mejora la reserva cognitiva y activa la imaginación y el raciocinio.

PON A PRUEBA TU MEMORIA

Incluye en tu rutina diaria acciones nuevas para fortalecer la memoria como: aprender nuevas palabras de un idioma diferente, llena crucigramas, juega sudoku en línea, pinta mandalas poniendo un orden a los colores o realiza acertijos que constantemente se publican por internet.



CAMBIA LA RUTINA MATINAL

Nuestro cerebro trabaja cuando encuentra en su rutina algo nuevo. por esta razón es importante que algunos días de la semana hagas pequeñas modificaciones a tu rutina. ¿Cómo cuáles?, toma una ruta distinta para ir a trabajar o a casa, cambia el orden de las tareas, escucha la radio en vez de ver televisión, memoriza los números de teléfono de tus amigos o familiares uno o dos al día, y si eres de los que se le dificulta memorizar nombres de personas, trata de asociarlos con objetos, frutas, animales o actividades de trabajo.



JUEGO DE MANOS

Ya sea que seas diestro o zurdo, te retamos a usar la mano no dominante para realizar alguna tarea como: empezar a escribir una o dos frases diarias y ve aumentando, cepillarte los dientes, usar el mouse o utilizar los cubiertos. Estas actividades te ayudarán a fortalecer el lado opuesto del cerebro y sacarlo de su estado de confort.



MÁS ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física contribuye a generar neuronas, minimiza el estrés y mejora la capacidad de concentración. ¡Un tip! Inspírate en una actividad que te guste y con la que te sientas identificado (a), puede ser bailar, saltar lazo, hacer Yoga, entre otras.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Además de evitar la obesidad, una dieta balanceada influye en la salud de tu cerebro, una alimentación donde se incluyan frutas, verduras de hojas verdes, pescados como salmón, trucha o atún, chocolate con alto porcentaje de cacao, frutos secos, té verde y muchísima agua, te aportaran no solo energía sino un mejor rendimiento en uso de tu mente.



Te dejamos algunas opciones de páginas con juegos y acertijos para que inicies a fortalecer tu mente y cerebro, esperamos tus respuestas en nuestro Grupo Familia ASD.

Si prefieres entrenar tu mente de manera activa; en esta página encontrarán diversos juegos que te llevarán a cumplir con tu meta

WWW.COGNIFIT.COM/ES/JUEGOS-MENTALES

Si por el contrario eres de los que disfruta resolver acertijos y las matemáticas, te recomendamos esta página, en ella encontrara muchísimos problemas para resolver

WWW.POCOYO.COM/ADIVINANZAS/MATEMATICAS

REVISTA

DIGITAL

EDICIÓN No. 03 · 2021

¡Siguenos en todas nuestras redes sociales!



@grupoasdsas

