

REVISTA

DIGITAL

GRUPO ASD

EDICIÓN No. 01 · 2021

Luis Velandia

Conoce su historia y su paso por Grupo ASD

Pág. 24

Pausas Activas

Pausas activas en el trabajo: Una forma de combatir y disminuir el estrés

Pág. 09

Área del Mes

Conoce quiénes fueron los que por su desempeño se destacaron en el primer trimestre del 2021

Pág. 29

| Departamento de **Comunicaciones**



CON TE NI DO

| Departamento de Comunicaciones

| Dirección y Redacción:

Roberto Castro Canedo
roberto.castro@grupoasd.com.co

| Diseño Gráfico:

Cristian Sánchez Hernández
csanchez@grupoasd.com.co

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 - 13 Pág

5. **POR TU
SEGURIDAD**
14 - 16 Pág

6. **PENSANDO
EN TI**
17 - 19 Pág

7. **TECNOLOGÍA**
20 - 22 Pág

8. **NUESTRA
GENTE**
23 - 25 Pág

9. **AMIGOS
COPA**
26 - 28 Pág

10. **ÁREA
DEL MES**
29 - 31 Pág

11. **OCIO Y
CULTURA**
32 - 34 Pág

EDITO RIAL

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021



2021

UN AÑO PARA HACERNOS MÁS FUERTES

Para algunos el 2020 pasó muy rápido y se quedó corto para todo lo que soñaron hacer. Para otros quizás, fue el año más largo del que tengan memoria y, claro, no fue un período común, no se pareció a ninguno, trajo preguntas impensadas, momentos que llevaron a buscar salidas inimaginables. Este fue un año de lecciones y aprendizajes, de preguntas y de ganancias.

El 2020 estuvo marcado por una palabra que el mundo pronunció y enfrentó sin olvidarla un solo día: COVID-19, que nos llevó a considerar muchas cosas, no solo como personas, sino como profesionales y como sociedad.

La pandemia visibilizó lo mejor de todos: el trabajo y el esfuerzo colectivo que permitieron, con apertura al cambio, visión e innovación, que en todas las áreas nos adaptáramos a las transformaciones en los procesos y en las modalidades de trabajo, y fortaleciéramos nuestras competencias para reaccionar a la altura de las exigencias y tener esa capacidad de reinención y de creación de nuevos productos con las cuales atenderíamos las nuevas demandas del mercado.

Siendo así, que avance el 2021 con mensajes y planes inspiradores, que nos lleve a ir un paso más allá y a descubrir razones poderosas para seguir aprendiendo y creciendo. Este nuevo año nos invita a ser más creativos, competitivos y proactivos.

Nuestro compromiso para este 2021 es seguir trabajando con y por la familia ASD.

Por: **Roberto Castro Canedo**
Comunicador Organizacional
roberto.castro@grupoasd.com.co

GRUPO ASD

LO QUE DEBES SABER

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

Conoce el nuevo Código de Colores para **LA SEPARACIÓN DE RESIDUOS**

La nueva normativa para la separación de residuos sólidos comenzó a regir el primero de enero de 2021 en todo el territorio nacional. En Colombia se producen 12 millones de toneladas de basura al año, de las cuales solo se recicla el 11%. Habrá multa para quienes no reciclen.

La separación de residuos se venía realizando de manera desordenada y poco efectiva en gran parte de los municipios del país. En pro de mejorar en este proceso, el Gobierno nacional decidió unificar el código de colores a nivel nacional, de tal suerte que ahora todos los prestadores de los servicios de recolección, aprovechamiento y tratamiento de residuos estarán obligados a hacerlo de acuerdo a lo estipulado en las nuevas disposiciones.

La nueva normativa aplicará en todas las regiones del país y se usarán los mismos colores con el fin de simplificar la tarea. La meta es que con este código se **incremente el índice de separación en la fuente y que se refleje en el cumplimiento de las metas del país en materia de la gestión integral de los residuos sólidos.**

Quien incumpla con el reciclaje podrá ser castigado con una **multa de 16 salarios mínimos legales vigentes** (más de \$ 460.000 pesos).



Abecé de la clasificación en casa

Más que hacerlo por moda o por evitar una multa, clasificar los residuos sólidos cobra importancia en tiempos de pandemia durante los cuales, la producción mensual de tapabocas, mascarillas y guantes de vinilo alcanzan los 10 millones, 100.000 y 40 millones, respectivamente, en Colombia.

Este nuevo código hace parte de la Estrategia Nacional de Economía Circular establecida en el Plan Nacional de Desarrollo, la cual es la consolidación de la cultura de la reducción, el reciclaje y la reutilización, en donde la separación adecuada de los residuos juega un papel importante.

Este es el uso de los colores:

Este código de colores deberá ser adoptado por los municipios o distritos que adelanten programas de aprovechamiento conforme a sus Planes de Gestión Integral de Residuos Sólidos (Pgirs) y permitirá simplificar la separación en la fuente en los hogares, preparando al país para el desarrollo e implementación de nuevos esquemas de aprovechamiento



Para depositar los residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, papel y cartón. Es imprescindible entregar los materiales limpios, sin cunchos, secos y sin grasas o sustancias líquidas.



Para depositar residuos no aprovechables como papel higiénico usado, servilletas usadas, papeles y cartones sucios o contaminados con comida, grasas, líquidos u otras sustancias; papeles metalizados y restos de alimentos cocidos. También irán residuos de protección del covid-19 como los tapabocas, guantes, etc.



Deposita en esta bolsa los residuos orgánicos aprovechables como restos de comida cruda y desechos agrícolas que podrán ser aprovechados como abono orgánico o compost.



GRUPO
ASD

POR TU SALUD

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

PAUSAS ACTIVAS

¿Que son las pausas activas?

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

¿Por que realizar pausas activas?

En el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece que las personas se descondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano. El entorno laboral representa un escenario ideal para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables.

El contenido de esas PA (Pausas Activas) será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y por lo tanto se deben trabajar las capacidades físicas que constituyen la condición física.

Al mejorar la condición física de los trabajadores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas ENT (Enfermedades no transmisibles) y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobreuso en el sistema osteo músculo articular.



Ejercicios de ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS

 **PAUSAS ACTIVAS**



Muñecas y manos

Llevando los brazos hacia arriba, girar las muñecas de izquierda a derecha. Sostén esta posición durante 15 segundos.



Brazos y hombros

Lleva los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, toma un codo con la mano contraria, empuja hacia el cuello. Sostén durante 15 segundos y cambia de lado.



Brazos

Lleva el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acércalo hacia el hombro. Realiza este ejercicio durante 15 segundos y luego hazlo con el otro brazo.



Cabeza hacia tu lado derecho / izquierdo

Hasta que tu mentón quede casi en la misma dirección que tu hombro. Sostén esta posición por cinco minutos y vuelve al centro. Luego realízalo al lado contrario. Repetir el ejercicio 3 veces.



Brazos y espalda

Con la espalda recta, cruza los brazos por detrás de la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Sostén esta posición durante 15 segundos.



Espalda y abdomen

De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, inclina el cuerpo hacia un lado. Puedes ayudarte cogiendo el codo con la mano. Sostén de 10 a 15 segundos.



Cabeza

Entrelaza las manos y llévalas detrás de la cabeza de manera tal que lleves el mentón hacia el pecho. Sostén esta posición durante 15 segundos.



Cuello

Con la ayuda de la mano lleva la cabeza hacia un lado, como si tocaras el hombro con la oreja, hasta sentir una leve tensión. Sostén durante 15 segundos y realízalo hacia el otro lado.





GRUPO
ASD

POR TU
**BIE
NES
TAR**

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021



8 PISTAS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

¿Qué tienen en común personas exitosas como Michelle Obama, Oprah Winfrey y Richard Branson?

Los tres, además de ser sinónimo de disciplina, pasión y vida sana, coinciden en que el éxito y la salud van de la mano. Pero, ¿no sabes cómo iniciar en la onda saludable? No te preocupes. Aprovecha este tiempo para aplicar estas ocho claves saludables que desde **Grupo ASD** te aseguramos, transformarán tu vida.

8. Adopta una buena nutrición

Una dieta equilibrada tiene efectos positivos sobre el organismo en general. Aumenta el consumo de frutas, verduras frescas, legumbres, granos integrales, pescados y disminuye la ingesta de grasas trans, de sal y de carbohidratos refinados. Por otro lado, fija horarios para tus comidas, mastica despacio y bebe mucha agua.

7. Duerme, duerme bien

Por nada del mundo pases por alto la importancia del buen descanso. El sueño desempeña un papel fundamental para tu salud y bienestar, pues tiene muchos beneficios para tu organismo: restaura, oxigena y revitaliza. La Organización Mundial de la Salud recomienda en el caso de un adulto sano, dormir de 7 a 8 horas diarias.





6. Sonríe más en pro de tu vida

¿Es cierto que una sonrisa lo cura todo? Diversos estudios corroboran los beneficios de esta práctica: reduce el dolor físico, elimina el estrés, genera seguridad, entre otras bondades. Sin importar la situación en la que te encuentres, cualquier momento es bueno para sonreír: es gratis y ayuda mucho. ¡Vive con alegría!



3. Dile ¡adiós al estrés!

¿Cuál es la actividad que más disfrutas realizar? Busca espacios de desconexión que te hagan feliz: correr, meditar, leer, escuchar música, ir a cine, sacar a tu perro al parque... Dedica tiempo para ti y para lo que te gusta.



5. Ten una vida más activa

¡A moverse! Está comprobado que el ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud. Sea cual sea la actividad: caminar, bailar, correr, montar 'bici'... dedícale al menos 30 minutos diarios.



2. El médico será tu mejor amigo

Mínimo una vez al año, visita a tu especialista para realizarte exámenes de rutina que permitan medir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, así como controlar el peso y el índice de masa corporal.



4. Hidrátate frecuentemente

Establece como regla general, beber mínimo dos litros de agua. Sí lo deseas puedes optar por una infusión, un té o unas rodajitas de limón en agua. Evita los zumos azucarados y el consumo de alcohol.



1. Organiza tu tiempo y disfruta tu vida

Prioriza tus tareas del día y organiza tu agenda según la importancia. Una buena idea es identificar las horas en las que tienes más energía, para desarrollar las actividades que te demandan mayor esfuerzo. Por favor, se realista con tu tiempo y pónete metas.



En Grupo ASD nos preocupamos por tu bienestar y el de tu familia, por eso te invitamos a poner en práctica estas recomendaciones para disfrutar de una vida saludable.

GRUPO
ASD

POR TU
SEGU
RIDAD

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

Smishing: el fraude de los SMS

Si pensabas que los ciberataques y engaños por parte de los ciberdelincuentes no podían ir más allá del phishing, te equivocas. El smishing utiliza la ingeniería social para enviarnos mensajes de texto maliciosos a nuestros dispositivos móviles.

¿Cómo funciona un Smishing?

Generalmente, su funcionamiento es idéntico al phishing, donde el atacante se hace pasar por otra persona o entidad para conseguir algo de este último. Veamos el siguiente ejemplo:

En este ejemplo, los ciberdelincuentes han mandado un SMS a sus víctimas informándoles de una supuesta ayuda económica del Estado para hacer frente al COVID-19, la cual es mentira. Sin embargo, si nos lo creemos y accedemos al enlace, llegaremos a un sitio web malicioso que nos solicitará todo tipo de datos personales, como la tarjeta de crédito, nombre y apellidos, correo electrónico, ID, etc., para usarlos de una manera fraudulenta.

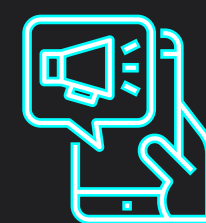


¿Cómo podemos protegernos?

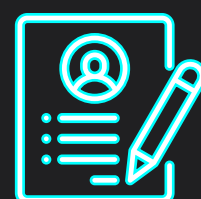
Por suerte para nosotros, las medidas de protección son muy fáciles de implementar y solo requieren que estemos concienciados y utilicemos un poco de sentido común. Hay algunas cosas que nos ayudarán a identificar y protegernos del smishing:



Desconfiar de remitentes desconocidos. Si recibimos un mensaje de una persona o entidad desconocida informándonos de un premio o solicitando información, lo más prudente será ignorar y eliminar el mensaje. De igual modo, desconfiaremos si se trata de números de teléfono sospechosos.



Desconfiar de promociones, cupones o concursos. Suelen utilizarse como anzuelos para obtener la atención de los usuarios y conseguir que accedan a enlaces fraudulentos o contactar con un número de teléfono de tarificación especial.



No facilitar nunca información personal. Una entidad de confianza jamás nos solicitará datos personales sin previo aviso, y mucho menos a través de un mensaje.



No hacer clic en los enlaces bajo ningún concepto, ya que pueden llevarnos a webs fraudulentas. Es mejor contrastar la información primero y acceder a las páginas oficiales tecleando la URL en el navegador.



No bajar archivos adjuntos, pueden contener malware con el que infectar nuestro dispositivo.



Proteger nuestras cuentas. Utilizar contraseñas robustas y sistemas de doble verificación permitirá añadir una capa extra de protección.



PEN SAN DO ENTI

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

GRUPO ASD



¿ES POSIBLE TENER AMIGOS EN EL TRABAJO?

Estudios, investigaciones y la vida cotidiana lo comprueban: tener amigos hace más llevadero el vaivén de los días. ¿Cómo fomentarlos en el ambiente laboral? Dos expertos dan consejos para distintos escenarios.

Las amistades sólidas son buenas para la salud (la Universidad de Harvard concluyó que su ausencia aumenta en un 50 por ciento la posibilidad de muerte prematura por cualquier causa) y para el desarrollo profesional. De acuerdo a la información de la multinacional Gallup, el 63 por ciento de las mujeres que tienen un mejor amigo en la oficina sienten que están totalmente comprometidas con su trabajo mientras que tan solo el 29 por ciento de personas que no tienen estos vínculos se siente realmente conectado.

Esta apatía, definida por la empresa como un estado zombi y de caminar dormido durante la jornada laboral, se puede contrarrestar con el surgimiento de una amistad: "Cuando los colegas atraviesan el estado de 'conocido' y pasan al reino de los amigos, su motivación se profundiza. Un esfuerzo poco entusiasta significa mucho más que un cliente insatisfecho o un gerente decepcionado; significa fallarle a un amigo", escribió la consultora de liderazgo Jessica Amortegui para el portal Fast Company. >>

¿Cómo dejar atrás el compañerismo básico en las salas de juntas para convertirlo en una amistad capaz de reinventar los días dentro y fuera del ámbito laboral?

No hay dos casos iguales

Cada relación tiene sus propias características, que dependen del contexto en el que se desarrolla, los tipos de personas involucradas y otros factores. “En ningún caso hay fórmulas mágicas para estrechar lazos porque todo varía según las preferencias y las características de cada quien”, explica Andrés Aljure Saab, profesor de felicidad con 25 años de experiencia y autor del libro *El Plan Estratégico de Comunicación*.

Saber comenzar

En términos generales, según el catedrático, un primer paso es hallar un interés compartido —objetivos comunes o gustos afines— que sirva como motivo para relacionarse. Otro aspecto importante es tener claro qué se espera de uno en esa amistad y, en la medida de lo posible, conversarlo de manera explícita. “Suponer es tan grave como mentir. Los supuestos pueden estar errados y llevar a consideraciones desacertadas. Es bueno saber claramente cuáles expectativas hay de uno como persona y de su rol como trabajador para saber cómo moverse”, agrega Aljure.

Saber comunicar

Las habilidades comunicativas son transversales a cualquier tipo de amistad laboral. Antes de saltar a lo desconocido —a relacionarse con los demás—, es buena idea aprender a escuchar y entender cómo respira ese ambiente particular, cómo es la cultura y qué se valora allí. Según Aljure, también son imanes de amistad: evitar las posiciones extremas, no tomarse nada personal —reconocer la diferencia entre tener un jefe que grita y un jefe que “me grita a mí”— y tener coherencia entre lo que se dice, lo que se hace y lo que se espera de uno.

Con superiores

Aquí la palabra clave es confidencialidad: reconocer al jefe como un humano con sueños, esperanzas, miedos y decepciones; y guardar ese universo exclusivamente para

uno. “La amistad nace cuando el jefe se da cuenta de que su colaborador tiene el alma tan grande que, a pesar de ser jerárquicamente inferior, es capaz de guardar sus secretos”, explica Sylvia Ramírez Rueda, coach de felicidad, conferencista internacional y autora del libro *Felicidad a prueba de oficinas*. ¿Los límites? La amistad no implica callar peticiones o acciones ilegales o que vayan en contravía a la visión de la compañía.

Sin importar cuánta confianza haya, conviene diferenciar el encargo profesional de la relación personal: los acuerdos laborales deben cumplirse y respetarse. “Para no tomarse confianzas que el jefe no espera que el colaborador se tome, es importante no perder de vista que esa persona sigue siendo el jefe y que uno sigue teniendo otra posición y otras responsabilidades concretas”, complementa Sylvia.

Por otro lado, Aljure recalca que esta relación implica también ayudar, con honestidad, a que el jefe quede bien delante de los demás: “Significa ayudarlo a que logre sus objetivos, a que se posiciona, a que sea creíble y a diferir sin desafiarlo”.

Con colaboradores

Cuando se es jefe, la esencia de la amistad con los empleados es el respeto. “Aunque el superior tenga la confianza de su subalterno y sepa que este necesita el trabajo para el bienestar suyo y de su familia, tratarlo con dignidad permite que el empleado vea en él un apoyo y no a una persona que le paga un cheque”, dice Sylvia. En ese sentido, es óptimo estar dispuesto a relajar algunas convenciones sociales y ser consejero en lugar de juez, sin llegar a perder la autoridad.

Otro aspecto clave para el jefe es ayudar, en su rol de poder y de capacidad de decisión, a que los colaboradores sientan que su trabajo tiene un propósito coherente con su proyecto de vida y su forma de vivir. “Esto significa conocerlo a profundidad, darle instrucciones claras, que estén a su alcance y que no den lugar a dudas, y recordarle constantemente cuál es su valor en la compañía y por qué es apreciado”, agrega Aljure.

Entre colaboradores

El compañero que se tiene al lado todos los días durante la jornada laboral no es una elección. Lo que sí se puede elegir es la clase de relación que se va a crear. ¿Si no estuvieran en los mismos 15 metros cuadrados cada día, querrían ser amigos? Para descubrirlo, lo mejor es viajar en el tiempo y aterrizar en el jardín infantil, en esa zona del pasado en la que recién nació la interacción con otros.

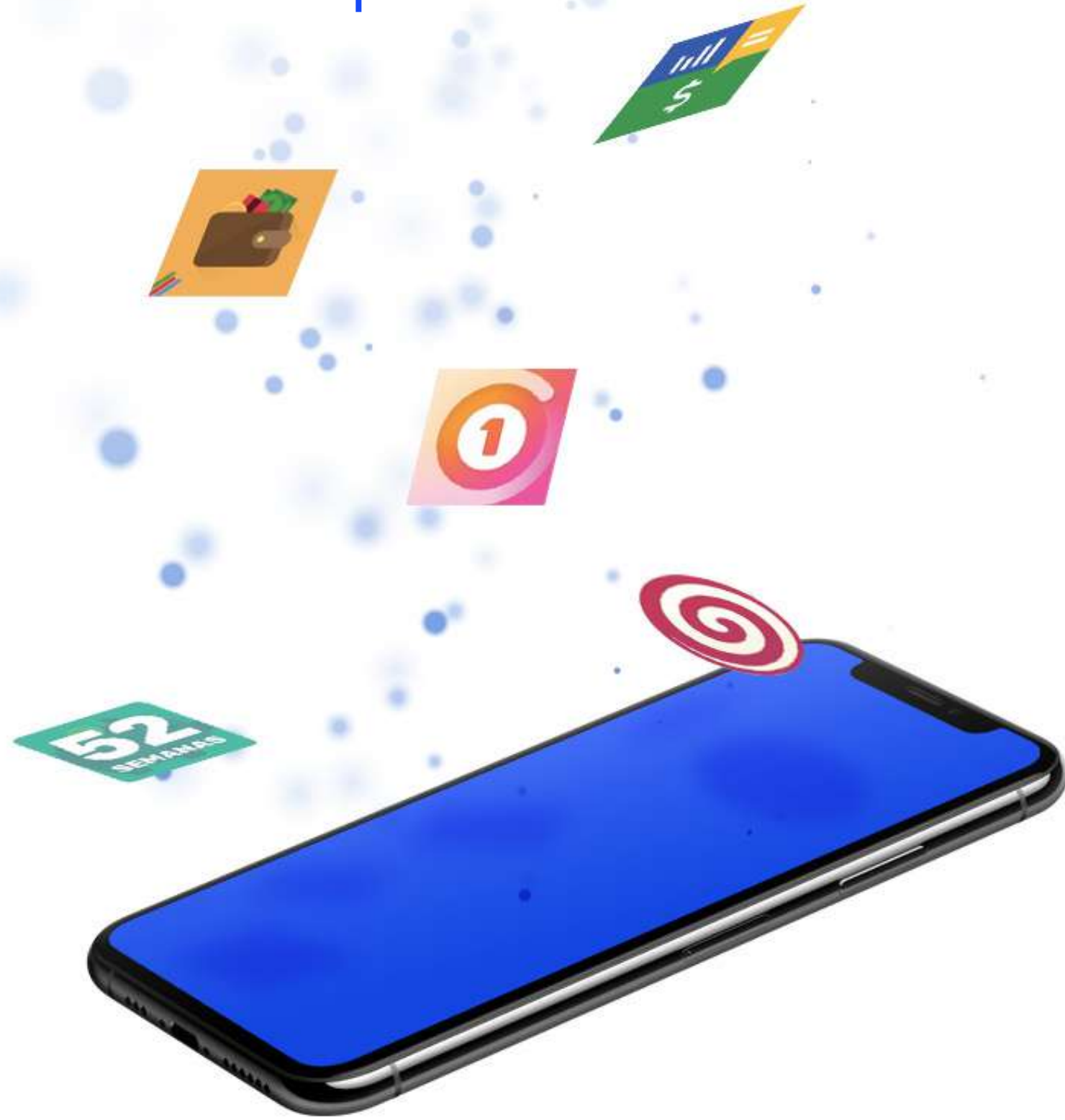
Como se hacía en ese momento, la manera más sencilla de vincularse es compartir con los demás cuáles son las creencias, sueños, gustos y valores propios. Si la otra persona se siente identificada con esa visión del mundo, poco a poco, va a surgir un vínculo espontáneo. “Cuando se trata de una amistad verdadera, los demás no llegan por cómo nos vemos o por el dinero que tenemos. Generalmente son los principios lo que unen a las personas”, concluye la autora.



TEC NO LO GIA

REVISTA **DIGITAL**





5 Aplicaciones recomendadas para ahorrar y controlar los gastos en la “nueva normalidad”

Permiten tener un control de ingresos y gastos, alarmas para recordar pagos, y gráficas que muestran el progreso del ahorrador.

Estar en casa durante un largo tiempo hizo que se redujeran varios gastos como salir al cine o a comer, ir al gimnasio o el transporte para moverse hasta la oficina. Si fuiste uno de los afortunados que pudo ahorrar durante la pandemia, pero con la “nueva normalidad” sientes que puedes pasar a gastar más, **Grupo ASD** te recomienda cinco aplicaciones con las que puedes controlar tus ingresos y gastos.

Y es que, precisamente, una de las grandes lecciones que ha dejado la situación es reconocer la importancia de ahorrar. Millones de empleos y negocios se han perdido, por lo que tener un “colchón de reserva” siempre va a ser una buena opción, ya sea para enfrentar una pandemia o viajar.



La primera es '**Mobills Finanzas Personales**', que te permite registrar tus ingresos y egresos de forma sencilla e incluso por ubicación, adjuntar archivos y fotos, así como crear presupuestos, tanto personales como familiares. Además, envía alertas al correo electrónico de cuentas por pagar, se puede sincronizar con la nube, posee un control para tarjeta de crédito integrado y ofrece un extracto de gastos e ingresos mensuales por categoría.



La segunda es **1Money**. En esta herramienta, además de registrar todos los gastos e ingresos de forma periódica, y hacer presupuestos de manera sencilla, los usuarios pueden manejar sus cuentas con múltiples divisas, de manera simultánea y los montos se mantienen actualizados automáticamente.



El hábito de ahorro no solo puede ser por una pandemia, debe interiorizarse y aplicarse de manera constante. La tercera aplicación para ayudarte a ahorrar es **Desafío:52** semanas de ahorro, esta app se ha destacado por ser motivadora. Consiste en retos de ahorro semanales durante todo el año. Por ejemplo, en los primeros siete días se ahorran \$1.000, en la segundo \$2.000 y en la tercera \$3.000. Así sucesivamente hasta la semana 52.



Otra aplicación que te puede ayudar a controlar tus gastos es '**Presupuesto Rápido**', que genera gráficas que te permiten ver de manera didáctica el uso de tus recursos.



Igualmente, **Toshi Finanzas**, que hace un resumen general del flujo de dinero mensual, así como la creación de presupuestos para distintos objetivos.

Si bien con la crisis las personas son más conscientes al momento de guardar dinero. Muestra de lo anterior es que la apertura de cuentas de ahorro, su uso por los titulares, así como el saldo de recursos depositados en estas, se dispararon en medio de la cuarentena. Según datos de la Superintendencia Financiera, entre **enero y abril de 2020 se abrieron más de 2,1 millones de cuentas de ahorro, 39,2% más que en el mismo periodo de 2019.**

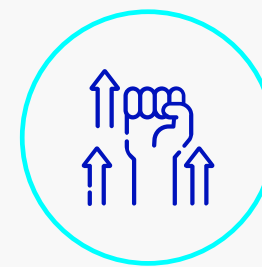
Este cambio en los hábitos de consumo, sumado a la incertidumbre económica que hay en la actualidad, llevaron a que el monto total en las cuentas de ahorro a mayo de 2020 aumentara 27% frente al mismo mes del año anterior.

Las soluciones digitales, tanto aplicaciones de bancos o para crear hábitos y control, como fintech, son las apuestas para que las personas **ahorren más y también puedan tener más educación financiera.**

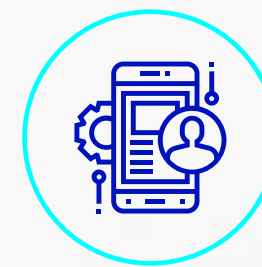
Recomendaciones PARA AHORRAR



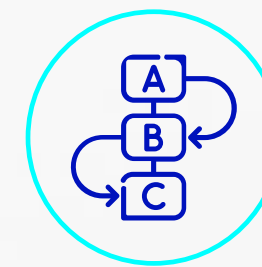
Crear el hábito



Buscar una motivación



Conocer herramientas de ahorro (Apps, Cdt, fiducias)



Priorizar gastos



Pensar en los beneficios

Cinco consejos para tener más liquidez

- El primero es crear el hábito, sin importar la cantidad, lo importante es hacerlo seguido.
- El segundo es buscar una motivación, es decir, tener un objetivo como comprar casa, carro o estudios.
- El tercero es conocer herramientas de ahorro, como un CDT o aplicaciones para controlar gastos.
- El cuarto es priorizar los gastos
- El quinto es pensar en los beneficios, como la tranquilidad.



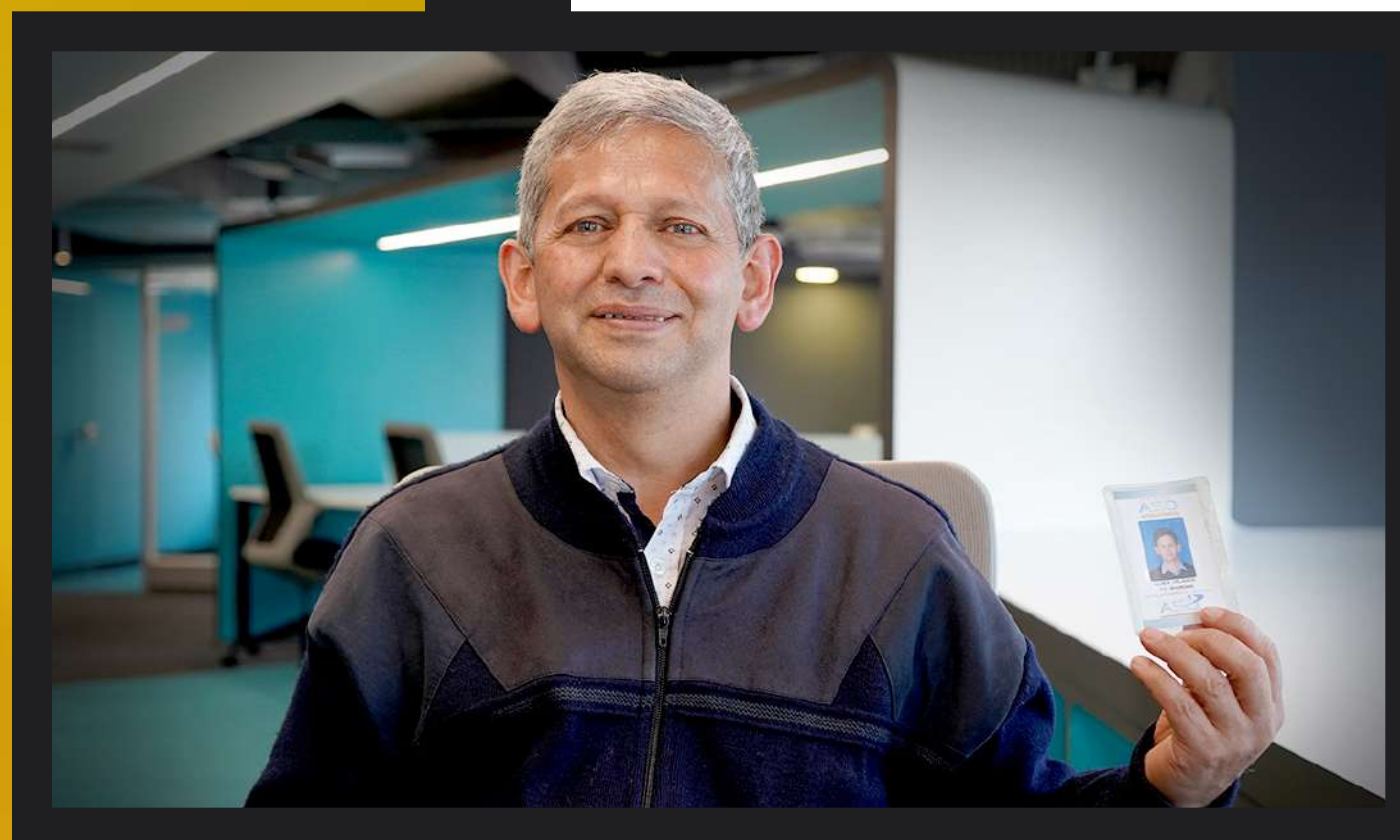
NUUESTRA GENTE

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

“Quiero acabar mi vida laboral en ASD”

Luis Velandia



Fotografías: **Roberto Castro Canedo**
Diseño: **Cristian Sánchez Hernández**
Acompañamiento: **Dirección de Gestión Humana**

Este espacio está dedicado a todas aquellas personas que se han desempeñado a lo largo del tiempo, han crecido y han ayudado a crecer a nuestra familia ASD.

Luis Velandia

Auxiliar de levantamiento de inventarios

Es la historia de un hombre que vive dentro de sí mismo, pero preocupado siempre por su familia, por la seguridad y bienestar de ellos.

Por: **Roberto Castro Canedo**

Don Luis -como lo llaman sus compañeros más cercanos- vivió una infancia en la que el trabajo se convirtió en su compañía permanente. Y sería justamente el trabajo, lo que a sus casi 60 años hizo de él una persona fuerte y a la vez bondadosa.

Hoy en él se perciben dos caracteres que por largos momentos se dejan escapar de su personalidad, mucho de humildad, pero igual el de una leve sinceridad. Sigue siendo el señor sonriente de siempre y utiliza con fuerte dejo “rolo” algunas frases que lo caracterizan. Cuando ríe lo hace en tono jocoso, casi como burlándose de sus historias, pero igual entra en profundos silencios, se entrecorta su voz y sus ojos azules profundos se tornan acuosos cuando recuerda momentos que le significan mucha tristeza o simplemente felicidad.

Hoy, cuando está próximo a cerrar su ciclo laboral, todo lo recuerda con miedosa exactitud. Hablar con Luis es asistir a una sucesión de fotogramas, pues cada relato está acompañado por una minuciosa descripción del momento. Uno de los episodios más trascendentales de su vida ocurrió cuando solo contaba con 5 años de edad, momento en el que a causa de un trágico accidente quedó huérfano de padre y tomó las riendas de su casa, iniciando así su larga vida laboral.

Al Grupo ASD llegó hace catorce años por recomendación de un conocido e inició -siendo bachiller- en el proyecto Davivienda por medio de SERVIS. Desde ese entonces, ha escalado y pertenecido a un sinnúmero de proyectos que hoy lo convierten en uno de los grandes conocedores de toda nuestra organización.

Duerme poco y no le hace falta. Su día empieza a las 4:00 A.m. Prepara para él y toda su familia el infaltable jugo de naranja. Da de comer a sus dos gatos. Desayuna. Toma una ducha. Todo esto antes de dirigirse a la labor que ocupa desde hace 7 meses en calidad de Auxiliar de Levantamiento de Inventario.

Al avanzar esta entrevista saca su billetera donde guarda cuidadosamente los carnés de sus anteriores trabajos, queriendo mostrar orgullosamente todo lo que ha logrado en su vida laboral.

Ha servido de ejemplo para su familia y para sus compañeros de trabajo. A sus 55 años ingreso a estudiar Logística en la Corporación Universitaria Minuto de Dios y aunque no ha terminado sus estudios, es uno de sus más grandes propósitos.



Familia Velandía - Juan Camilo, Ian Emanuel, Sindy Lorena, Etelevina, Luis Alberto, Felipe, Sebastián, Flor María y Diana Carolina.

¿Qué es lo que más valora del Grupo ASD?

La oportunidad que me ha dado de salir adelante personalmente y con mi familia. El aprender, el reconocimiento que tengo aquí, el aprecio de las personas de servicios generales hasta la presidencia, me siento bien acogido, me siento como en mi segundo hogar. Quiero acabar mi vida laboral en ASD.

¿Cuál es el logro del que se siente más orgulloso?

Con el ritmo de cómo va la vida uno de los logros laborales que he tenido es estar acá en ASD, en parte que me hayan aguantado esta cantidad de tiempo. Hoy en día la gente rota mucho, pero ha sido un logro, me considero bendecido por estar acá por tantos años y he podido llenar la expectativas de lo que la empresa ha querido. Personalmente, tener una familia por tantos años, ya tengo 34 años de casado, entonces he mantenido mi familia

unida, todos vivimos en casa, mi esposa, mis hijos y mis nietos, y otro de los logros de los cuales me siento orgulloso es que ahora estoy estudiando, el cambio de vida que trae eso es impresionante, a veces uno sin estudiar se pone a ver tv y de ahí no pasa, en cambio estudiando adquiere conocimiento.

¿Qué es lo que lo motiva a levantarse y trabajar día a día?

En principio mi familia, cuando yo llegue a ASD y se acabó el proceso de Davivienda, me acuerdo que un jefe me llamó para trabajar por prestación de servicio y yo le dije a él que si podía ayudarme a que me vincularan otra vez por contrato, porque siempre he pensado en la familia, en la seguridad y bienestar de ellos.

Ya estando acá y ver qué la empresa surge, yo surjo, porque si la empresa para, yo tendría que irme, entonces

tengo que hacer las cosas con compromiso para que sigamos adelante. En mi proceso de vida también me han apoyado mucho, por ejemplo, cuando he estudiado, esos compromisos me motivan.

¿Qué expectativas tiene después de los 2 años que le quedan para pensionarse?

Pienso que viajar no, porque se necesitan los medios. El dinero de las cesantías lo he gastado en estudios porque siempre he vivido a ras. Ya pasé los papeles, cuando salga la pensión avisaré a la empresa y decidirán si continúo o no, o si hay procesos en donde yo los pueda acompañar, como un proceso electoral u otros, yo estaré dispuesto, si no haré algunas cosas, uno no se queda quieto; como mensajería, apoyando a mis hermanos. La vida lo va direccionando a uno.

¿Qué ha aprendido por su paso por grupo ASD?

Muchísimo, yo era una persona un poco chocante, explosiva, acá he aprendido a madurar en ese sentido, mis jefes me han enseñado a tener discreción en las cosas, a ser muy paciente, porque trabajar con personas es muy difícil, ya que todos somos diferentes, no tanto amoldarnos, sino estar en la situación de cada persona, hay que tener paciencia.

Además, he obtenido muchos conocimientos de trabajo ya que he estado en muchas áreas en los catorce años que llevo en ASD.

¿Qué mensaje o consejo le daría a las personas que apenas están ingresando a su vida laboral?

Lo que yo le he dicho siempre a mis hijos, hagamos las cosas con amor, si no nos gusta lo que hacemos, es mejor dar un paso al costado y decir esto no es lo mío y retirarse o dejar que otra persona lo haga, porque no solo se va a perjudicar la persona como tal haciendo las cosas mal, sino que lo hará con muchas personas en el trabajo, entonces es mejor hacer las cosas bien para el bienestar de todos, porque así mismo se obtiene gratificación personal y de las personas que lo están empleando.

¿Qué cualidad considera debe tener una persona para trabajar en Grupo ASD?

Aparte de tener conocimiento para lo que se vaya a contratar, debe ser una persona carismática, amorosa de sí misma y de lo que va a hacer, tener un ideal para donde va, que no venga por pasar el tiempo, sino a prestar un servicio, desde que la persona quiera su trabajo va a hacer las cosas bien.●



Este es **Luis Alberto Velandía Vargas**. Han pasado casi catorce años desde su inicio en Grupo ASD y con determinación nos dice que el trabajo y su familia son lo más importante en su vida.



AMIGOS COPA

REVISTA DIGITAL

Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

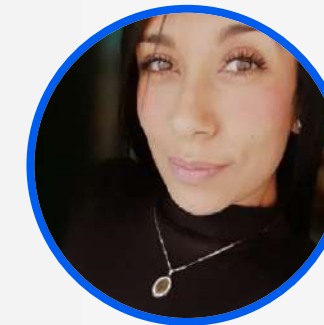
del mes de **Enero**



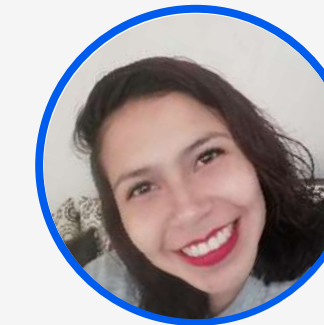
En este mes queremos resaltar a todos los
**que se destacaron por el cumplimiento
de los Protocolos de Bioseguridad**



DUFAY PARRA
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
ADRES



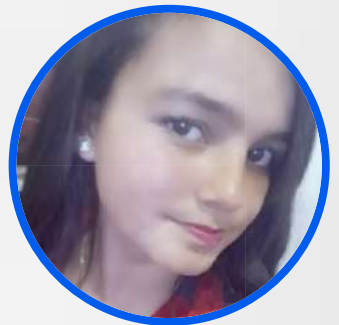
GINA ÁLVAREZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
COLMÉDICA



ANGIE PÉREZ
DIGITALIZADORA
DAVIVIENDA



INGRID MUÑOZ
ARQUITECTO RESIDENTE
ARQUITECTURA



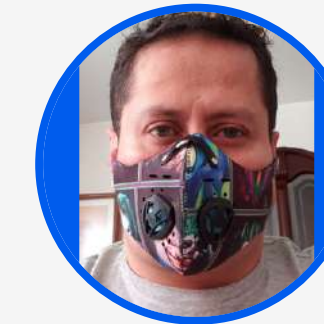
FLOR ORTÍZ
APRENDÍZ SENA
GISTI



LILI BEJARANO
RECEPCIONISTA
GESTIÓN HUMANA



ALEXI MENDOZA
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN
OPERACIONES - CALIDAD



MILTON VELANDIA
PRO. ESPECIALIZADO II
JURÍDICA



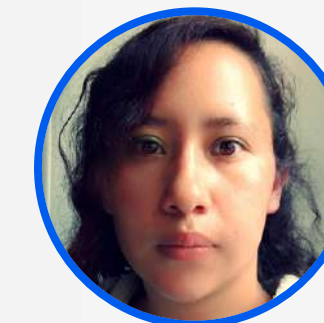
ANDREA LEGUIZAMON
LÍDER DE ANÁLISIS DE SOFTWARE
DISEÑO Y DESARROLLO



HECTOR BELTRÁN
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SEGUROS BOLÍVAR



MARISELLA RIAÑO
ANÁLISIS CONTABLE
CONTABILIDAD



JENNIFER LEYTON
APRENDÍZ SENA
GISTI



SEBASTIAN RUÍZ
APRENDÍZ SENA
GISTI



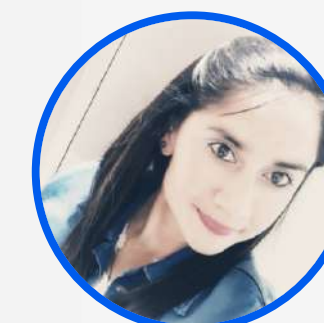
LEIDY ROJAS
TRANSCRIPTOR DE DATOS
NUEVA EPS



LEIDY ORTÍZ
APRENDÍZ SENA
PORVENIR



KATIA BRITO
AUX. DE RADICACIÓN
DIAN RIOHACHA



SANDRA SENEJO
AUX. DE RADICACIÓN
DIAN SOGAMOSO



GEORGE GONZÁLEZ
AUXILIAR DE ARCHIVO
ARAUCA



JULIETH GARCÍA
AUXILIAR DE ARCHIVO
TULUA



ADRIANA BOCACHICA
TRANSCRIPTOR DE DATOS
SALUD TOTAL



FABIAN HERRERA ENSISO
PROFESIONAL DE CALIDAD
CALIDAD



RODRIGO CASTRO TELLEZ
ASISTENTE DE ALMACEN DE MUEBLES Y ENSERES
SUMINISTRO, MANTENIMIENTO Y SOPORTE EQUIPOS



JEFFERY GUTIERREZ ACUÑA
SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN
ADRES

COLABORADORES
DESTACADOS



PAULA VANEGA ÁLVAREZ
ANALISTA SEGURIDAD FÍSICA
SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN



MARTHA CECILIA ARIAS
AUXILIAR MESA DE CONTROL
COLMÉDICA



ERNESTO GUTIÉRREZ
MENSAJERO MOTORIZADO
LOGÍSTICA Y ACTIVOS



YENNY CAROLINA CAMELO
AUXILIAR DE CONTABILIDAD
DIRECCIÓN CONTABLE



YOLANDA MANCERA LÓPEZ
ANALISTA DE GESTIÓN HUMANA Y ARCHIVOS
GESTIÓN DOCUMENTAL



DIEGO CAPADOR NIÑO
SUPERVISOR DE CORRESPONDENCIA
FOSYGA



OLGA CUELLAR RODRÍGUEZ
TRANSCRIPTOR DE DATOS
PORVENIR OBLIGATORIAS



NUBIA PIÑEROS NORATTO
TRANSCRIPTOR DE DATOS
PORVENIR OBLIGATORIAS



BRIGGETH CAROLINA GARAY
DIGITALIZADOR
SEGUROS BOLÍVAR



CARMEN LÓPEZ ORTIZ
AUXILIAR MESA DE CONTROL
NUEVA E.P.S. AFILIACIONES



FRANCIA HERNÁNDEZ J.
TRANSCRIPTOR DE DATOS
DAVIVIENDA MONEDA EXTRANJERA



CARMEN CUBILLOS RAMÍREZ
JEFE DE PROYECTOS
DIRECCIÓN DE PROYECTOS



LINDA PÉREZ GUTIÉRREZ
DIGITALIZADOR
SALUD TOTAL CUENTAS MÉDICAS



SANDRA BAÑOS LINERO
EJECUTIVO DE COMPRAS
COMPRAS



ELSA MORALES PEDROZA
AUXILIAR
COLMÉDICA



ANDREA MARTÍNEZ C.
RESIDENTE ADMINISTRATIVO
ARQUITECTURA



JHON MARIO OBANDO
ADMINISTRADOR DE SERVICIOS DE TI
TECNOLOGÍA



JAIME ANDRÉS GONZÁLEZ
ASESOR JURÍDICO
DIRECCION JURÍDICA



FERNEY RAMÍREZ
JEFE DE PRODUCCIÓN
UT APOYO DOCUMENTAL
SG-DIAN BOGOTA



MAGDA FONSECA LÓPEZ
SEGUROS BOLÍVAR

Felicitaciones a nuestro

AMIGO COPA

del mes de **Febrero**

“Gestores de Innovación, que se destacaron por su buena labor en la Donación de Útiles escolares”.



ÁREA DEL MES

GRUPO ASD

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

DIRECCIÓN DE **ARQUITECTURA E INFRAESTRUCTURA FÍSICA**

Durante este primer trimestre reconocemos el valor, compromiso y dedicación de quienes conforman el equipo de Arquitectura, destacados por planear, ejecutar y controlar la implementación de nuevas soluciones de infraestructura en la compañía. Hoy los reconocemos por ser los artífices de lo conseguido durante los tres primeros meses del 2021.

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.

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

El desafío mas grande es lograr que se desarrollen y entreguen los proyectos que ofrecemos en los tiempos establecidos, entendiendo nuestra funcionalidad y la del cliente.

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

Para mi estar siempre dispuesto a colaborar con cualquier tema, ser amable y con muchas ganas de aprender y compartir el conocimiento.

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

Creo que mas que anécdotas ha sido el constante aprendizaje que nos ha dejado cada uno de los errores que hemos podido cometer, dándonos permiso para corregirlos y entregar siempre lo mejor que damos como profesionales.

Eduardo Montejo
Director de Arquitectura



Anderson Sierra

Arquitecto Residente

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

Como arquitectos e ingenieros desempeñándonos en una empresa de tecnología siempre ha sido un desafío constante. La adquisición de nuevos conocimientos para dar respuestas coherentes con el Core de negocio.

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

En el equipo contamos con personas comprometidas, honestas, profesionales y con la mejor actitud para obtener los mejores resultados.

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

Las anécdotas de trabajar en un equipo integro, profesional y humano que día a día trabaja por lograr un objetivo en común.



Luis Fernando Figueroa

Ingeniero Residente de Obra Eléctrico

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

La intensidad con la que planeamos y ejecutamos los proyectos. Entendemos las necesidades de nuestros clientes internos y externos y por lo tanto damos de nuestro mejor esfuerzo.

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

Resiliencia: interactuamos con muchos departamentos y clientes externos, recibimos muchas observaciones y comentarios por lo que siempre debemos tomar lo bueno, aprender quizás de lo malo, corregir y seguir adelante.

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

Hay varios, en lo que corresponde a mi equipo, el día que realizamos la maniobra para energizar de forma provisional la Torre Colseguros y otro cuando el Señor Armando Flórez compartió la noticia con nosotros la adquisición de la torre Bancolombia.



Nataly Pineda

Ingeniero Eléctrico

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

Entregar proyectos de calidad en tiempos cortos cumpliendo todos los requerimientos normativos y del cliente.

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

Compromiso y determinación para asumir cada reto y darles continuidad a todos los procesos de la compañía de forma eficaz.

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

Haber hecho parte del proyecto Torre Colseguros como interventora externa y ahora ser parte del equipo de Arquitectura.



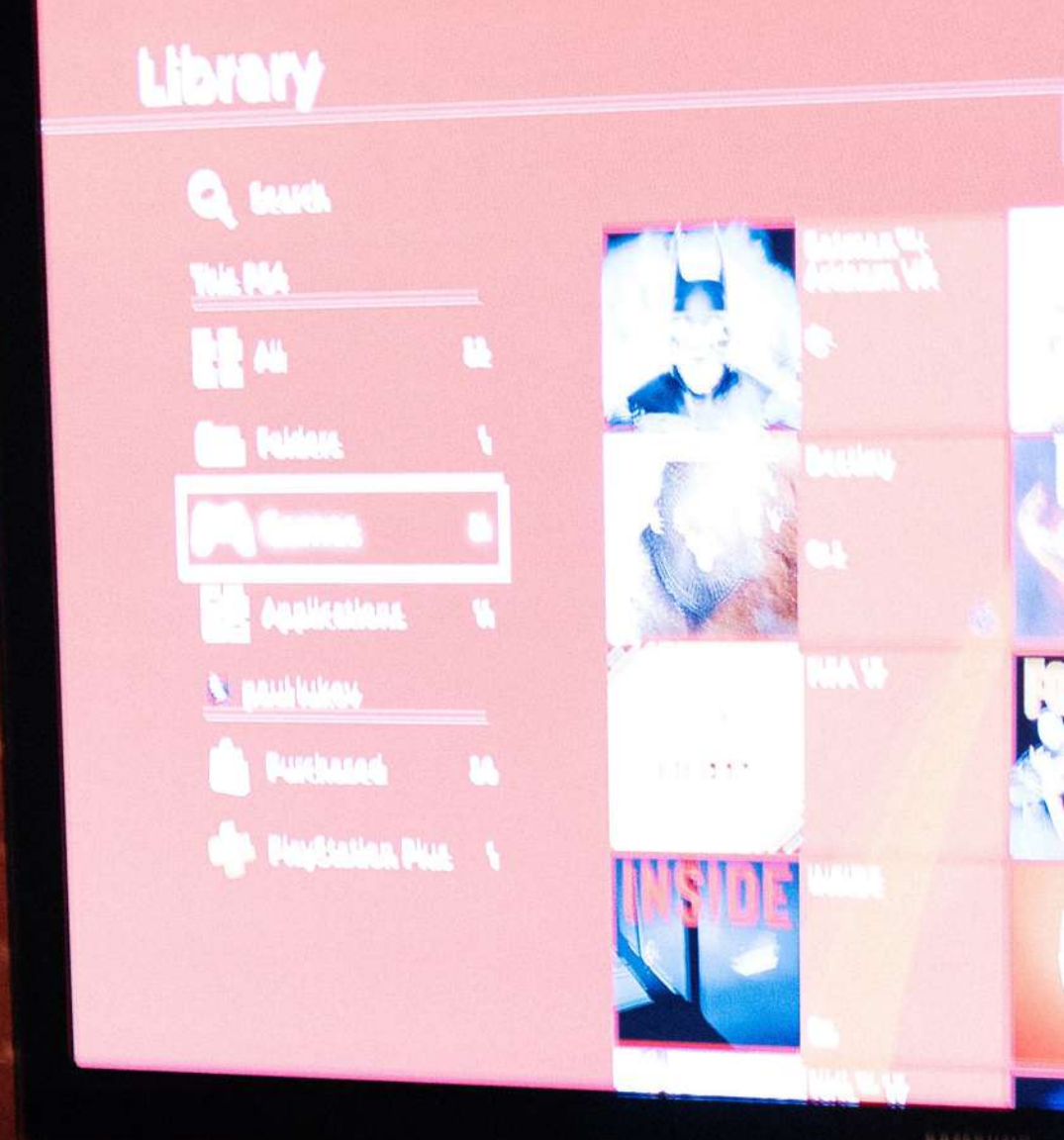
OCCIO Y CULTURA

REVISTA DIGITAL

PRIMERA EDICIÓN | 2021

TOP 5 DE SERIES CON AIRE DE TELENOVELA EN NETFLIX, AMAZON PRIME Y HBO

Tienen lágrimas, pero también humor y en esa mezcla estas producciones han alcanzado el éxito.



Con el estreno en Netflix de “Madre Solo Hay Dos”, serie que explota los tópicos de ricos versus pobres, que analiza un conflicto maternal en la aventura de dos mujeres que acaban de tener cada una una bebé, se reactiva la idea de que las plataformas de contenidos de TV están mirando con más atención historias que tienen aroma de melodramas telenovelescos, pero los afronta con un poco de humor y un estilo más arriesgado y contemporáneo.

La fórmula ha sido tan exitosa, que nos aventuramos a presentar a algunos ejemplos de **Amazon Prime Video**, **HBO GO**, **Netflix** y **Disney Plus**.



DE BRUTAS NADA

Una nueva versión de Los caballeros las prefieren brutas, en la que Cristina, la protagonista trata de dar un giro a su vida entre engaños, aventuras amorosas y envidias. La serie tiene disponibles dos temporadas y pronto en Amazon Prime Video.



100 DÍAS PARA ENAMORARNOS

Se lanzó en Telemundo, pero realmente consiguió la atención cuando llegó a Netflix. En ella una pareja decide darse un tiempo de separación y eso da paso a un gran conflicto de lágrimas y un poco de humor.

NETFLIX



LA CASA DE LAS FLORES

Una mirada irónica al drama de telenovela, en realidad era la historia de una familia llena de secretos. Tuvo tres temporadas pero la mejor fue la primera, con una estrella de culebrones: Verónica Castro. También disponible en Netflix.

NETFLIX



VIDA PERFECTA

Tres amigas han llegado a los 30 años y se dan cuenta que no han cumplido los sueños y metas que se habían trazado en sus vidas, hasta que deciden revelarse. Está disponible en HBO Go.

HBO GO



BIA

Bia Urquiza es una joven que encuentra en la música y en sus amigos un aliciente para vivir. Pierde a su hermana, se enamora y no desfallece en esta telenovela juvenil de Disney +.

Disney+



REVISTA

DIGITAL

EDICIÓN No. 01 · 2021

GRUPO ASD

 / @grupoasdsas

www.grupoasd.com.co