

REVISTA DIGITAL GRUPO ASD

EDICIÓN No. 10 · 2024

COMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Consejos prácticos para una vida más saludable

Pág. 9

CONOCE LAS HISTORIAS ENTRE NUESTROS COLABORADORES Y SUS AMIGOS PELUDOS

Pág. 17

EL PODER SANADOR DEL AMOR ANIMAL



CONTENIDO

| Redacción:
Roberto Castro Canedo
rcastrroc@grupoasd.com

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

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. **NUESTROS PROTAGONISTAS**
17 - 24 Pág

7. **NUESTRA GENTE**
25 - 29 Pág

8. **OCIO Y CULTURA**
30 - 32 Pág

EDI TO RIAL

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

En la sociedad actual, marcada por el ajetreo diario y las presiones constantes, cada vez más personas están recurriendo a la compañía de una mascota para encontrar consuelo, alegría y compañía. Más allá de ser simples animales domésticos, las mascotas juegan un papel fundamental en nuestras vidas, proporcionando beneficios físicos, emocionales y sociales que influyen positivamente en nuestro bienestar general.

Una de las razones más evidentes de por qué tener una mascota es importante es el impacto que tienen en nuestra salud física. La responsabilidad de cuidar a una mascota nos obliga a adoptar hábitos más saludables, como salir a pasear o hacer ejercicio regularmente. Los dueños de mascotas suelen tener niveles más bajos de presión arterial, colesterol y triglicéridos, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, la interacción con mascotas ha demostrado aumentar la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar y la reducción del estrés.

Sin embargo, los beneficios de tener una mascota van más allá de lo físico y también tienen un impacto significativo en nuestra salud emocional. Las mascotas ofrecen un apoyo incondicional y una compañía constante, lo que puede ser reconfortante durante momentos de soledad o angustia. La presencia de una mascota en el hogar puede ayudar a reducir la sensación de ansiedad y depresión, así como mejorar la autoestima y la sensación de autoeficacia. Incluso en situaciones de duelo, las mascotas pueden proporcionar consuelo y estabilidad emocional a sus dueños.

Además, las mascotas juegan un papel crucial en la construcción y mantenimiento de relaciones sociales. Pasear a un perro, por ejemplo, puede ser una excelente manera de conocer a otras personas y establecer conexiones con la comunidad. Las mascotas también pueden actuar como facilitadoras de conversaciones, brindando a sus dueños temas de discusión comunes con otras personas que comparten su amor por los animales. Este aspecto social de tener una mascota puede ser especialmente beneficioso para personas que experimentan dificultades para conectarse con los demás.

Es importante destacar que la relación entre una mascota y su dueño es verdaderamente única y especial. Las mascotas no solo nos brindan compañía, sino que también nos enseñan lecciones importantes sobre el amor incondicional, la responsabilidad y la empatía. Cuidar a una mascota nos ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo, paciencia y compromiso, cualidades que son valiosas tanto en nuestras relaciones personales como en nuestra vida profesional.

Tener una mascota en nuestras vidas puede aportar una riqueza incomparable en términos de salud física, emocional y social. Desde proporcionar consuelo en tiempos difíciles hasta fomentar la actividad física y mejorar nuestras habilidades sociales, las mascotas desempeñan un papel indispensable en nuestro bienestar general. Por lo tanto, cuidar y valorar a nuestras mascotas no solo es un acto de amor, sino también una inversión en nuestra propia felicidad y calidad de vida.

Pet Day

El Poder

Terapéutico

de las

MASCOTAS



GRUPO
ASD

LO QUE DEBES SABER

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

Impulsando el CRECIMIENTO PROFESIONAL:

Recursos Recomendados para la Capacitación y el Aprendizaje Continuo

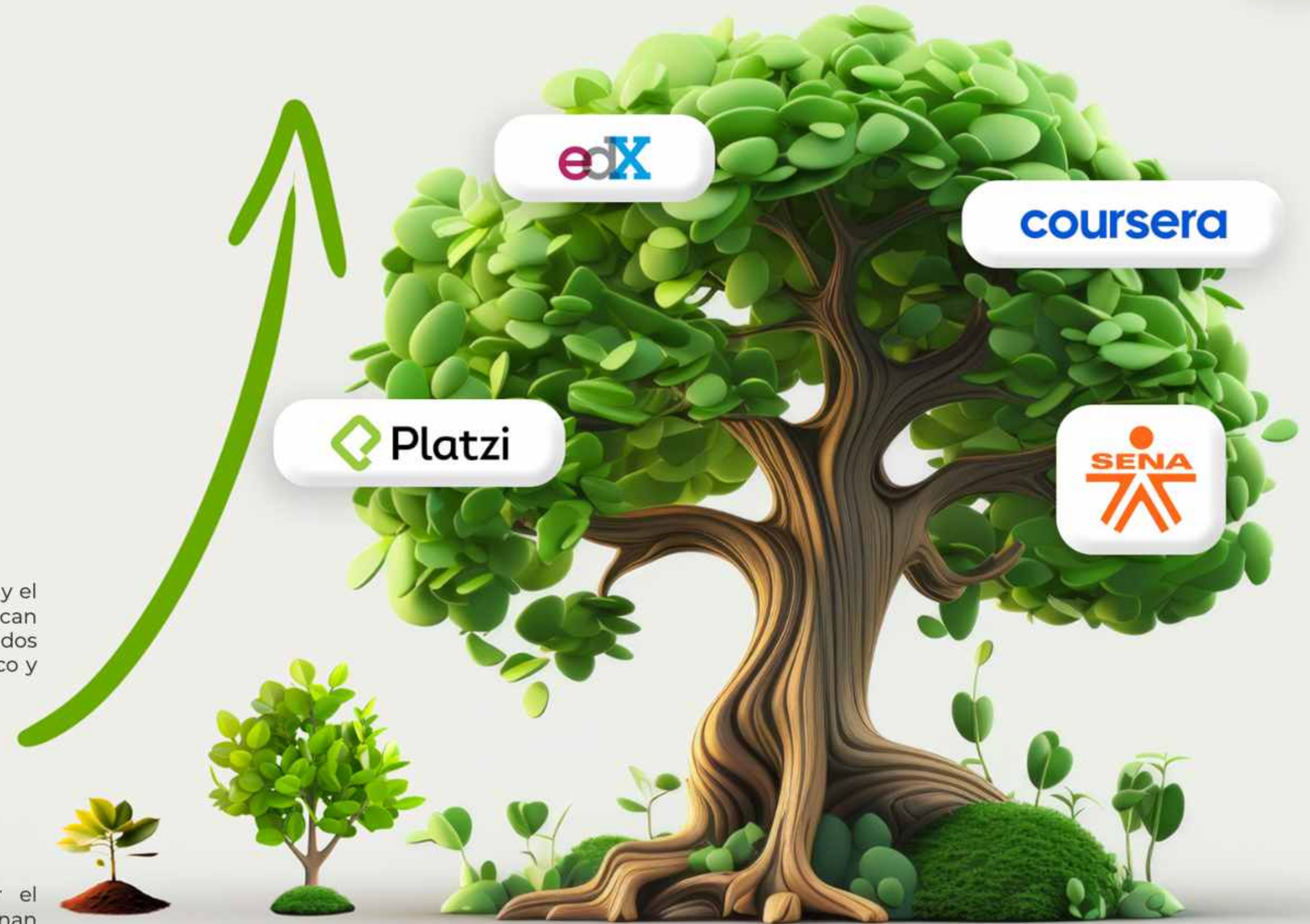
En un mundo en constante evolución, la capacitación y el aprendizaje continuo son elementos clave para el crecimiento y el éxito profesional. En Colombia, la búsqueda de recursos efectivos se ha convertido en una prioridad para aquellos que buscan mantenerse actualizados y avanzar en sus carreras. En este artículo, exploraremos una variedad de recursos recomendados que no solo proporcionan conocimientos actualizados, sino que también fomentan un ambiente de aprendizaje dinámico y colaborativo.

Plataformas de Educación en Línea:

Las plataformas de educación en línea han revolucionado la forma en que las personas acceden a la información. En Colombia, varias plataformas destacan por su contenido de calidad y accesibilidad. **EdX** y **Coursera** ofrecen cursos de universidades reconocidas mundialmente, permitiendo a los colaboradores aprender de expertos en diversas disciplinas. Además, plataformas locales como **Platzi** brindan cursos especializados, adaptados a las necesidades específicas del mercado colombiano.

Programas de Capacitación:

Programas de capacitación como los ofrecidos por el **SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje)**, proporcionan oportunidades valiosas para adquirir habilidades prácticas y aplicables al entorno laboral colombiano. Además, empresas privadas también ofrecen programas personalizados que abordan las necesidades específicas de la industria local.



Comunidades de Aprendizaje y Networking

El aprendizaje no solo se limita a la adquisición de conocimientos teóricos; la interacción y el intercambio de experiencias son componentes esenciales. Participar en comunidades de aprendizaje y networking, tanto presenciales como virtuales, permite a los colaboradores conectarse con profesionales de ideas afines y aprender de sus éxitos y desafíos. Eventos como **MeetUps tecnológicos**, conferencias sectoriales y grupos en redes sociales pueden ser recursos valiosos.

Bibliotecas Digitales y Recursos Gratuitos

La información no siempre tiene que venir con un precio elevado. bibliotecas digitales, como la **Biblioteca Digital Mundial**, ofrecen acceso gratuito a una amplia gama de recursos educativos. Además, el Ministerio de Educación de Colombia proporciona materiales didácticos y recursos educativos que respaldan el aprendizaje continuo. Aprovechar estos recursos es una forma efectiva de ampliar los conocimientos sin incurrir en costos significativos.

Herramientas Tecnológicas para el Aprendizaje

El uso de herramientas tecnológicas puede potenciar la experiencia de aprendizaje. Plataformas de gestión del aprendizaje, aplicaciones móviles educativas y herramientas de colaboración en línea son recursos que facilitan el acceso a la información y la interacción entre los colaboradores. Estas herramientas no solo hacen que el aprendizaje sea más accesible, sino que también fomentan la colaboración y el intercambio de ideas.

Conclusión

En un entorno laboral dinámico como el colombiano, la capacitación y el aprendizaje continuo son imperativos para el éxito individual y empresarial. La variedad de recursos disponibles proporciona a los colaboradores la oportunidad de personalizar su desarrollo profesional, adaptándose a las demandas cambiantes del mercado. Al aprovechar estas opciones, los profesionales colombianos pueden no solo mantenerse al día con las tendencias y tecnologías emergentes, sino también contribuir significativamente al crecimiento sostenible de sus empresas y del país en su conjunto.



GRUPO
ASD



POR TU
SALUD

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024



CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO:

Consejos prácticos para una vida más saludable

El ritmo de vida acelerado y las demandas constantes del mundo moderno han llevado a que muchas personas descuiden uno de los aspectos fundamentales para una vida saludable: el sueño de calidad. La calidad del sueño no solo afecta nuestro bienestar físico, sino también nuestra salud mental y emocional. Es esencial abordar este tema crucial y ofrecer a nuestros lectores consejos prácticos para mejorar su calidad de sueño.



ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO CONSISTENTE

Uno de los primeros pasos para mejorar la calidad del sueño es establecer una rutina constante. Intentar acostarse y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico, lo que facilita conciliar el sueño y disfrutar de un descanso más profundo.

CREAR UN AMBIENTE PROPICIO PARA EL SUEÑO

El entorno en el que dormimos juega un papel crucial en la calidad de nuestro sueño. Asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, tranquilo y fresco. Utiliza cortinas opacas, tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si es necesario. Además, invierte en un colchón y almohadas de calidad para garantizar un soporte adecuado durante la noche.

LIMITAR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS ANTES DE DORMIR

La exposición a la luz azul de dispositivos electrónicos, como teléfonos y tabletas, puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Se recomienda limitar el uso de estos dispositivos al menos una hora antes de acostarse para facilitar la conciliación del sueño.

PRACTICAR LA HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño implica adoptar hábitos que favorezcan el descanso. Evita consumir cafeína y alimentos pesados antes de dormir, y realiza actividades relajantes, como leer un libro o tomar un baño caliente. Establecer una rutina relajante antes de acostarse puede señalar a tu cuerpo que es hora de descansar.



GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad son a menudo causas principales de problemas de sueño. Encuentra técnicas que te ayuden a relajarte, como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Buscar apoyo profesional si es necesario también es una opción valiosa para abordar las preocupaciones subyacentes que pueden afectar tu sueño.



HACER EJERCICIO REGULARMENTE

La actividad física regular no solo beneficia la salud general, sino que también mejora la calidad del sueño. Intenta incorporar al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días. Sin embargo, evita realizar ejercicios intensos justo antes de acostarte, ya que esto puede tener el efecto contrario.



CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD

Si a pesar de seguir estos consejos, los problemas de sueño persisten, es fundamental buscar la orientación de un profesional de la salud. Trastornos del sueño como la apnea del sueño o el insomnio pueden requerir intervención médica específica.

En conclusión, mejorar la calidad del sueño es un compromiso con la salud integral. Adoptar hábitos saludables, crear un entorno propicio y abordar el estrés son pasos esenciales para lograr un sueño reparador. Al seguir estos consejos, nuestros lectores pueden esperar no solo mejorar su calidad de sueño, sino también experimentar beneficios significativos para su bienestar general. ¡Dulces sueños!



POR TU

**BIE
NES
TAR**

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

NUTRICIÓN EQUILIBRADA EN EL TRABAJO

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En la sociedad moderna, donde las demandas laborales son cada vez más intensas y el ritmo de vida es acelerado, la alimentación equilibrada se convierte en un pilar fundamental para mantener la salud y el bienestar. Pasamos la mayor parte de nuestro día en el trabajo, y lo que comemos durante esas horas puede tener un impacto significativo en nuestra productividad, energía y salud a largo plazo. En este artículo, exploraremos consejos prácticos para lograr una nutrición equilibrada en el entorno laboral.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

La clave para una alimentación saludable en el trabajo comienza con la planificación de las comidas. Al dedicar tiempo a pensar en las opciones de alimentos para el día, es más probable que evitemos caer en tentaciones poco saludables. Preparar comidas balanceadas que incluyan una combinación de proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables proporcionará la energía necesaria para enfrentar las tareas laborales.

SNACKS NUTRITIVOS

Los snacks son una parte esencial de la jornada laboral, pero optar por opciones saludables es crucial. Frutas, frutos secos, yogur natural y vegetales cortados son opciones convenientes y nutritivas. Mantener estos snacks a mano en el escritorio puede ayudar a prevenir la tentación de recurrir a opciones menos saludables, como alimentos procesados y bocadillos azucarados.

HIDRATACIÓN CONSTANTE

La hidratación es a menudo subestimada, pero juega un papel vital en la salud general y el rendimiento laboral. Reemplazar las bebidas azucaradas y con cafeína con agua, té o infusiones de hierbas es una forma sencilla de mantenerse hidratado. Colocar una botella de agua en el escritorio actúa como un recordatorio constante para beber agua regularmente a lo largo del día.



ROMPER CON EL SEDENTARISMO

La nutrición saludable se complementa con la actividad física. Realizar pequeñas pausas activas durante el día, como dar un paseo corto después del almuerzo, puede ayudar a mejorar la digestión y aumentar los niveles de energía. Además, incorporar ejercicios simples de estiramiento en la rutina diaria puede ayudar a aliviar la tensión muscular asociada con largas horas de trabajo.



EVITAR COMIDAS RÁPIDAS Y ALTAS EN GRASAS

Aunque es tentador recurrir a comidas rápidas durante el almuerzo o meriendas, estas opciones suelen ser altas en grasas saturadas, sodio y calorías vacías. Optar por alimentos preparados en casa o seleccionar opciones saludables en restaurantes cercanos puede marcar la diferencia. Incluir alimentos ricos en fibra, como granos enteros y verduras, garantiza una sensación de saciedad duradera.



MODERACIÓN EN LA CAFEÍNA Y EL AZÚCAR

Si bien una taza de café puede proporcionar un impulso temporal de energía, depender en exceso de la cafeína y el azúcar puede llevar a una montaña rusa de energía y fatiga. Buscar alternativas como té de hierbas, café descafeinado o infusiones de frutas puede ser beneficioso para mantener una energía sostenible durante todo el día.



La nutrición equilibrada en el trabajo no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye a un mejor rendimiento cognitivo y emocional. Al adoptar hábitos alimenticios saludables y mantenerse activo durante la jornada laboral, los empleados pueden experimentar un aumento en la productividad, la concentración y la sensación general de bienestar.



GRUPO
ASD

POR TU SEGU RIDAD

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024



Reforzando la Seguridad: UNA MIRADA PROFUNDA A LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES (2FA)

La seguridad de la información se ha convertido en una preocupación central para todos en la era digital. Con la creciente cantidad de amenazas cibernéticas, es imperativo que todos adoptemos medidas proactivas para proteger nuestros activos digitales y nuestra privacidad.

¿Qué es la Autenticación de Dos Factores?

La Autenticación de Dos Factores es una herramienta que ofrecen varios proveedores de servicios en línea, que cumple la función de agregar una capa de seguridad adicional al proceso de inicio de sesión de tus cuentas de Internet. La mecánica es simple: cuando el usuario inicia sesión en su cuenta personal de algún servicio online, esta herramienta le solicita que autentique la titularidad de su cuenta, proporcionando dos factores distintos. El primero de estos, es la contraseña. El segundo, puede ser varias cosas, siempre dependiendo del servicio. En el más común de los casos, suele tratarse de un código que se envía a un teléfono móvil vía SMS o a una cuenta de email. La esencia fundamental de esta herramienta se reduce a que, si quieres loggearnos a una de tus cuentas personales, debes "saber algo" y "poseer algo". Así, por ejemplo, para acceder a la red virtual privada de una compañía, es posible que necesites de una clave y de una memoria USB.

Si bien la autenticación de dos factores no es un método infalible, es una excelente barrera para prevenir la intromisión indeseada en tus cuentas online. Es de público conocimiento que las contraseñas tienen un doble filo: las más débiles son fáciles de recordar, pero muy fáciles de deducir. Y las fuertes pueden ser difíciles de adivinar, pero son también difíciles de recordar. Debido a esto, muchas personas, que ya de por sí no son buenas creando contraseñas sólidas, utilizan la misma clave para todas sus cuentas. En este sentido, la autenticación de dos factores esencialmente logra que un atacante tenga que no sólo descifrar la contraseña de los usuarios, sino también acceder a un segundo factor, mucho más difícil de conseguir, y que implicaría o robar un teléfono celular o comprometer un correo electrónico.

Si el sistema de autenticación de dos factores es seguro, entonces es la mejor protección que puedes tener para estos casos. Existe un segundo beneficio que brinda esta herramienta y es que te permite saber cuándo alguien ha intentado ingresar sin autorización a tu cuenta. Si recibes en tu móvil o en tu email un código para acceder a tu cuenta y no has sido tú el que intentaba loggarse, es porque alguien ha adivinado tu contraseña y está queriendo ingresar a tu perfil. Si esto ocurre, debes modificar tu contraseña inmediatamente.



¿En qué cuentas debes activar la Autenticación de Dos Factores?

La regla es simple. Si el servicio que utilizas ofrece una herramienta de Autenticación de Dos Factores y esa cuenta es valiosa para ti, entonces debes activarlo. En simples palabras, las prioridades deberían ser tus cuentas bancarias online, tu email personal (especialmente si utilizas este email para recuperar tus contraseñas de otras cuentas), tus principales cuentas de redes sociales y, definitivamente, tu cuenta de iCloud, si eres usuario de Apple.



Ventajas de Implementar la AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES



1. Mayor Seguridad

Al exigir dos formas de autenticación, la 2FA reduce drásticamente el riesgo de acceso no autorizado, incluso si un atacante ha logrado obtener la contraseña del usuario.



2. Protección contra Ataques de Phishing

La 2FA hace que sea más difícil para los atacantes realizar ataques de phishing exitosos, ya que incluso si obtienen la contraseña, aún necesitarían el segundo factor para acceder a la cuenta.



3. Cumplimiento de Normativas de Seguridad

En muchos sectores, la implementación de la 2FA es un requisito para cumplir con regulaciones de seguridad y privacidad.

La Autenticación de Dos Factores es una herramienta valiosa en la protección contra amenazas cibernéticas en evolución constante. Su implementación no solo refuerza la seguridad de tus dispositivos o cuentas, sino que también contribuye a la construcción de una cultura de conciencia y responsabilidad entre todos. En un mundo digital cada vez más complejo, la 2FA se presenta como un pilar fundamental para salvaguardar la integridad de los datos y la confianza en la seguridad informática.



GRUPO
ASD

NUESTROS PROTA GONISTAS

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

NEO
Husky Siberiano

RAFAEL
MANTILLA

¡UNA CONEXIÓN ÚNICA!

En el mundo de las mascotas, hay vínculos que trascienden lo común, conexiones que van más allá de lo esperado. **Rafael Mantilla, Director de Operaciones en Grupo ASD**, comparte con nosotros su extraordinaria relación con su compañero canino, **un Husky Siberiano llamado Neo**.

"Mi mascota se llama Neo", nos cuenta Rafael, "es un Husky Siberiano de 4 años y medio". Pero su historia juntos va mucho más allá de simplemente tener una mascota.

El encuentro con Neo ocurrió de manera inesperada un día de septiembre de 2019. "Salí a mirar huskys y regresé con él al apartamento", recuerda Rafael entre risas. **"No esperaba volver con él, solo quería verlos, pero fue una conexión instantánea"**. Neo, con su energía y vitalidad, cautivó el corazón de Rafael desde el primer momento, convirtiéndose en su fiel compañero de vida.

La decisión de tener a Neo en su vida fue impulsada por esta **conexión profunda**. "No esperaba llegar ese día con una mascota", explica Rafael, "simplemente sentí

la conexión. Quería y me identifico con los lobos, y él es un perro que se asimila a ellos. Sentí que éramos muy parecidos". Desde entonces, Neo ha sido más que una mascota; **se ha convertido en un reflejo de Rafael, compartiendo su energía y vitalidad**.

Aunque la vida de Rafael ha cambiado desde que Neo llegó a su vida, enfrentando desafíos como vivir solo y equilibrar el trabajo con el cuidado de su mascota, la conexión entre ambos sigue siendo inquebrantable. "Él es más que un hijo para mí", confiesa Rafael. **"Siento una conexión paternal con él"**.

Una de las actividades favoritas de Rafael y Neo es correr juntos al aire libre. "La actividad que más le gusta es estar en la calle siempre", dice Rafael con una sonrisa. Sin embargo, también comparten momentos divertidos, como las travesuras de Neo de escaparse de cualquier obstáculo que se le presente, demostrando su astucia y habilidad.

Pero más allá de la diversión y las travesuras, Neo ha sido un apoyo invaluable para Rafael en momentos

difíciles. **"Hay momentos en los que siento tristeza o rabia"**, comparte Rafael, "y él se acerca a mí, tratando de consolarme". La presencia de Neo ha sido una fuente de consuelo y apoyo, ayudando a Rafael a superar momentos de estrés y dificultad.

Para aquellos que consideran adoptar una mascota, Rafael ofrece consejos sabios. **"Es importante saber qué tipo de mascota quieren y entender las necesidades de la raza"**, aconseja. Además, sugiere considerar el entorno en el que vivirán y con quién compartirán su vida, para garantizar el bienestar tanto del dueño como de la mascota.

La historia de Rafael y Neo es un testimonio del vínculo especial que puede desarrollarse entre un humano y su mascota. A través de la conexión, el apoyo mutuo y las aventuras compartidas, Rafael y Neo han demostrado que el amor entre un hombre y su perro es verdaderamente inquebrantable.

UN VÍNCULO INQUEBRANTABLE



TATIANA
Castillo

CARDANO
Husky Siberiano

En el bullicioso mundo de hoy, encontrar un ancla emocional puede ser tan desafiante como valioso. Para Tatiana Castillo, **Transcriptora de datos en Grupo ASD, esa ancla tiene forma peluda y ojos brillantes. Se llama Cardano**, un encantador Husky Siberiano de un año de edad, cuyo nombre lleva una historia peculiar y una conexión profunda.

“Cardano, como la moneda, como el bitcoin”, explica Tatiana con una sonrisa. **“Estábamos inmersos en el mundo del trading y nos pareció una elección creativa y única.** No todos los perros tienen un nombre como el suyo”.

La historia de Tatiana y Cardano se remonta a la meticulosa planificación. “Ya tenía una loba”, comparte Tatiana, “así que cuando llegó el momento de agregar un nuevo miembro a nuestra familia, fue un proceso de dos años. **Planificamos, esperamos el tiempo adecuado y finalmente, cuando llegó el momento, lo recibimos con los brazos abiertos”.**

Para Tatiana, Cardano no es simplemente una mascota; es su hogar, su familia. “Mis dos perros son mi compañía”, enfatiza. **“El amor y el apoyo que me brindan son incomparables”.**

La presencia de Cardano ha impregnado cada aspecto de la vida de Tatiana, desde la responsabilidad hasta la paciencia. **“Me volví mucho más responsable”, admite. “Y también más tolerante. Tener una mascota te enseña mucho sobre el amor y la paciencia”.**

Una de las actividades favoritas de Tatiana y Cardano es salir al parque. “Nos encanta jugar juntos”, dice Tatiana con una chispa en los ojos. “Él es muy cariñoso y siempre está ansioso por conocer a nuevas personas y otros perros”.

Entre las muchas anécdotas compartidas, una destaca por su singularidad. “Vivíamos en un apartamento donde a veces no podíamos entrar por la puerta, así que

teníamos que entrar por la ventana”, relata Tatiana con una risa. “Cardano aprendió a hacerlo también. Un día regresamos a casa y lo encontramos completamente naranja. Había encontrado algo para revolcarse y disfrutó mucho de su travesura”.

En momentos difíciles o de estrés, Cardano ha sido el apoyo inquebrantable de Tatiana. **“Ha sido mi motivación para enfrentar cada día”,** dice con gratitud. “Su amor y presencia han sido mi ancla en las tormentas”.

Para aquellos que están considerando agregar una mascota a sus vidas, Tatiana ofrece un sabio consejo. “Hazlo por amor, con paciencia y responsabilidad”, aconseja. “Los perros te eligen a ti. Son parte de tu familia y merecen ser tratados con el mismo amor y respeto”.

En la vida de Tatiana Castillo, Cardano no es solo un perro; es un símbolo de amor, paciencia y compañerismo incondicional. **Su vínculo es más que una simple relación entre humano y mascota; es un lazo eterno entre almas afines.**



La historia de amor entre **LAURA GIRALDO Y SU FIEL COMPAÑERA LILÚ**

En la calidez de su hogar, entre risas y ladridos juguetones, **Laura Giraldo comparte con nosotros la entrañable historia de su compañera de cuatro patas, Lilú.** Sentada frente a nosotros, su rostro se ilumina al hablar de la pequeña schnauzer que ha sido su fiel amiga durante ocho años.

“Lilú es mucho más que una simple mascota para mí”, comienza Laura con una sonrisa. “Ella es mi confidente, mi compañera de aventuras y mi ancla en los momentos difíciles”.

La historia de Laura y Lilú comenzó hace ocho años, en un momento especial para la familia. “Nosotros tenemos otro perrito que es el papá de Lilú, también un schnauzer”, explica Laura. “Cuando tuvieron crías, Lilú era la más oscurita entre los cachorros. Su mirada nos atrapó al instante, y supimos que ella era la elegida para ser parte de nuestra familia”.

Desde entonces, Lilú ha sido testigo de los altibajos de la vida de Laura. “Ella siempre está ahí para mí”, dice Laura con gratitud. “En los momentos de estrés o tristeza, Lilú parece entenderlo todo. Su simple presencia me llena de calma y me recuerda que nunca estoy sola”.

Una de las actividades favoritas de Laura y Lilú es salir al parque juntas. “Es increíble ver cómo Lilú corre feliz por el parque”, comparte Laura con una chispa de alegría en sus ojos. “Ella quema energía y yo recargo la mía al verla tan feliz”.

Cuando se le pregunta sobre el consejo que daría a aquellos que están considerando adoptar una mascota, Laura no duda en responder con pasión. “Primero, piénsenlo muy bien”, aconseja. “Hay tantas opciones y tipos de perritos que es importante elegir el que mejor se adapte a tu estilo de vida. Y siempre, siempre recomendaría adoptar. Sentir esa conexión

instantánea con tu mascota es invaluable. Pero también es importante entender el compromiso que conlleva. **Tener una mascota es asumir una nueva rutina, cuidar de ella en las buenas y en las malas”.**

Al final de nuestra charla, Laura acaricia con ternura la cabeza de Lilú, quien descansa a sus pies. En ese gesto sencillo, se resume la esencia de su vínculo: amor incondicional y compañerismo eterno. **Para Laura Giraldo y Lilú, la vida es más completa gracias a su inquebrantable conexión.**



LAURA
Giraldo

LILU
Schnauzer



MÓNICA
Cortés Velandía

LUNA
Criollita de Corazón

En Luna, Mónica ha encontrado no solo a una mascota, **SINO A UNA AMIGA FIEL** **Y CONFIDENTE**

Luna, una perrita de 12 años de edad, ha sido una parte integral de la vida de Mónica Cortés Velandía, transcriptora en Grupo ASD, desde aquel día en que llegó a su hogar. Mónica recuerda vívidamente aquel momento: **“Lunita llegó una tarde con mi suegro. La adoptamos, llegó de tres mesecitos una tarde de agosto.”** Llegó a sus vidas como un regalo inesperado, pero desde entonces, ha llenado cada día con su presencia amorosa y su lealtad inquebrantable.

Desde el primer día, Luna se ha convertido en mucho más que una simple mascota para Mónica y su familia. **“Me dan mucha felicidad, mucha tranquilidad y mucho amor”,** confiesa Mónica con emoción. Luna no solo ha sido una fuente de alegría constante en sus vidas, sino también un apoyo invaluable en momentos difíciles. **Mónica comparte cómo Luna la ayudó a sobrellevar la pérdida de su abuelita el año pasado, brindándole consuelo con su presencia reconfortante y sus gestos afectuosos.**

Pero no todo ha sido tristeza. Mónica también nos cuenta momentos de pura alegría y diversión que ha compartido con Luna a lo largo de los años. Uno de los recuerdos más especiales es el primer paseo familiar que tuvieron juntas, donde Luna experimentó la emoción de un viaje a Girardot y su primera aventura en una piscina. **“Fue el primer paseo familiar que ella tuvo y fue muy especial, estuvo súper juiciosa, contenta, nadó, estuvo feliz”,** recuerda Mónica con una sonrisa.

Para Mónica, cada día con Luna es una nueva aventura llena de amor y complicidad. Una de sus actividades favoritas es salir a pasear juntas, explorando el mundo exterior y disfrutando de la compañía mutua.

“Con Luna nos encanta salir a pasear. Le encanta vitrinear, le encantan los centros comerciales”, comparte Mónica entre risas.

Al final de nuestra conversación, le pedimos a Mónica que compartiera algunos consejos para aquellos que están considerando adoptar una mascota. Con sabiduría acumulada a lo largo de los años, Mónica ofrece palabras de aliento y orientación: **“Que les den mucho amor, que les tengan mucha paciencia, que ellos son seres muy lindos y muy agradecidos. Ellos lo único que buscan es amor y una buena compañía.”**

Y así, con estas simples palabras, Mónica resume la esencia misma del vínculo entre humanos y animales: un lazo de amor puro y desinteresado que trasciende las palabras y perdura a través del tiempo. **En Luna, Mónica ha encontrado no solo a una mascota, sino a una amiga fiel y confidente, una compañera de vida que ilumina cada día con su presencia amorosa.**



Un testimonio del poder del **AMOR INCONDICIONAL ENTRE UN SER HUMANO Y SU MASCOTA**

Yoshi, un perro de aspecto único que mezcla características de diversas razas, llegó a la vida de Neyaith Gámez, recepcionista en Grupo ASD, como un regalo inesperado. Aunque su verdadera raza es un misterio en proceso de descubrimiento, lo que está claro es el amor que ambos comparten. Con aproximadamente tres años y medio de edad en el momento de su adopción, Yoshi conquistó los corazones de Neyaith y su familia desde el primer instante en que lo vieron. **“Las paticas nos enamoraron, sus huellitas”, comparte Neyaith con una sonrisa.**

El primer encuentro con Yoshi fue un momento destinado a ocurrir. Después de una búsqueda exhaustiva en diversas fundaciones, la conexión fue instantánea cuando lo vieron por primera vez. **“Fue como un flechazo de madre canina y mascota”, recuerda Neyaith con cariño.**

La decisión de tener un perro no solo fue impulsada por el deseo de compañía, sino también por la necesidad de superar momentos difíciles. **La pandemia había golpeado duro y la presencia de Yoshi trajo consuelo y alegría a la vida de Neyaith y su familia.** Desde ser su enfermero durante una cirugía hasta simplemente compartir momentos de juego y diversión, Yoshi ha sido un pilar fundamental en su vida. Incluso aquellos en la familia que no eran fanáticos de las mascotas ahora comparten un vínculo especial con él.

La vida junto a Yoshi ha transformado completamente la existencia de Neyaith. Tanto física como mentalmente, su presencia ha sido una fuente de apoyo inestimable. **“Él me tranquiliza, me estabiliza emocionalmente cuando lo veo”, admite Neyaith, destacando el poder terapéutico que las mascotas pueden tener en nuestras vidas.**

Cuando se le pregunta sobre sus actividades favoritas juntos, Neyaith describe la alegría de Yoshi al ir al parque, su amor por la comida y su inclinación por la siesta en los días fríos. Pero más allá de las actividades, es la simple presencia de Yoshi lo que hace la diferencia en la vida de Neyaith.

Para aquellos que están considerando adoptar una mascota, Neyaith ofrece un consejo sincero: **no compren, adopten. Una mascota es una responsabilidad que conlleva compromiso y dedicación.** **“Es como tener un hijo”, insiste Neyaith.** Además, enfatiza la importancia de brindar tiempo y espacio adecuados a las mascotas, ya que su bienestar emocional es fundamental para su felicidad.

La historia de Neyaith y Yoshi es un testimonio del poder del amor incondicional entre un ser humano y su mascota. A través de los altibajos de la vida, su vínculo permanece inquebrantable, recordándonos el valor y la alegría que nuestras queridas mascotas pueden traer a nuestras vidas.

**NEYAITH
Gámez**

YOSHI
Criollo hasta los huesos



LORENA
Cañola

FRIDA
Pincher / Chihuahua

Frida, la fiel compañera **DE LORENA CAÑOLA**

Frida, una encantadora mezcla de pincher miniatura con Chihuahua, ha sido la leal compañera de Lorena durante los últimos diez años. “La adopté hace unos nueve años, más o menos”, comparte Lorena con una sonrisa, recordando el día en que sus vidas se cruzaron.

El encuentro con Frida fue una experiencia conmovedora. “Fue muy bello porque no pensamos, ni sabíamos qué perrita era realmente”, explica Lorena. **“La señora que la tenía inicialmente no quería darla en adopción, pero finalmente nos la entregó, y desde entonces estamos encantados con esta chiquita”.**

Para Lorena y su familia, la decisión de tener una mascota no fue difícil. “Siempre hemos tenido perritos en mi casa”, dice. **“Después de que falleció una de nuestras perritas, decidimos adoptar nuevamente. Uno después de tener un perrito ya no puede estar sin esa compañía”.**

Desde que Frida llegó a sus vidas, todo cambió. “Ella trae mucha alegría a la casa”, comparte Lorena. “Realmente es un vínculo muy grande que uno crea con ellos. Siempre están contigo, ya sea que estés de mal humor o de buen humor”.

Una de las actividades favoritas de Lorena y Frida es salir a caminar juntas. **“Le encanta pasear los domingos”, dice Lorena con una risa. “Es como su actividad favorita.** Si uno no la lleva al parque, ella misma se asegura de recordárnoslo”.

Como cualquier familia con mascotas, Lorena tiene anécdotas divertidas para compartir. “Nosotros tenemos otra perrita de tamaño grande, y Frida siempre le quita

las camas, los juguetes, la comida... siendo ella la más pequeña”, cuenta entre risas. “Siempre nos da pesar con la otra, pero es parte de su encanto”.

Pero más allá de las risas y las travesuras, Frida ha sido un apoyo invaluable en momentos difíciles. “Ellos realmente son muy sensitivos a nuestras necesidades”, reflexiona Lorena. “Ellos saben cuando uno está triste y simplemente están ahí al lado de uno. Frida siempre ha sido una compañía fiel en estos nueve años”.

Para aquellos que están considerando adoptar una mascota, Lorena tiene algunos consejos sabios. **“Siempre den la oportunidad de adoptar”, enfatiza. “Son perros muy agradecidos. Es una responsabilidad grande, como tener niños. Uno siempre tiene que estar pendiente de sus necesidades y entender que es para toda la vida”.**

La historia de Lorena y Frida es un recordatorio conmovedor del amor incondicional que nuestras mascotas pueden ofrecer. **En un mundo donde el tiempo vuela y las preocupaciones pueden abrumarnos, a menudo son los momentos simples, compartidos con un amigo peludo, los que nos devuelven la paz y la alegría.**



La luz que trae un AMIGO DE CUATRO PATAS

En la vida, a menudo encontramos luz en los lugares más inesperados, y para Angie Nossa Garzón, esa luz llegó en forma de un pequeño compañero de cuatro patas llamado Paco, un encantador Shih Tzu que ha cambiado su vida de manera significativa desde junio de 2023.

Angie, psicóloga en Grupo ASD, compartió con nosotros la historia detrás de su relación con Paco, destacando cómo su llegada marcó un nuevo capítulo en su vida. "Por motivos personales, quise tener nuevamente un perro", nos cuenta Angie. "Siempre han sido bastante importantes en mi vida. **Tuve una pérdida de la cual estuve recuperándome dos años, pero él llegó a mi vida para darme esa luz nuevamente, para mostrarme lo importante que es tenerlo a mi lado**".

Desde entonces, la presencia de Paco ha sido más que simplemente tener una mascota. Angie describe cómo ha afectado su vida diaria: "Creo que la compañía y sacarnos

de la rutina son aspectos cruciales que Paco ha aportado a mi vida. Con él, puedo compartir actividades diferentes, salir al parque y experimentar emociones que había olvidado. Ha sido una parte fundamental de mi bienestar emocional".

La conexión entre Angie y Paco es palpable en cada palabra que comparte. "Mi actividad favorita para hacer con él es salir al parque", nos dice con una sonrisa en el rostro. **"Él disfruta socializando con otros perros, y verlo feliz allí es gratificante para mí"**.

Sin embargo, la vida con una mascota no siempre es perfecta, y Angie comparte una anécdota divertida que muestra la personalidad encantadora de Paco. **"Recuerdo una vez que estaba jugando tanto con otra mascota que se negaba a irse a casa. Tuvieron que llevarnos a ambos para que pudiéramos estar más tranquilos"**.

Pero más allá de las risas y la diversión, Paco ha sido un apoyo invaluable para Angie en momentos difíciles. "Él ha estado conmigo en momentos de soledad y estrés", explica. **"Si mi estado de ánimo no es el mejor, él siempre está ahí, trayéndome la pelota y motivándome a levantarme"**.

Cuando se le pregunta qué consejo daría a aquellos que consideran adoptar una mascota, Angie enfatiza la responsabilidad y la reciprocidad en la relación. **"Es importante tener en cuenta que una mascota estará bajo nuestro cuidado y necesitará nuestra atención"**, aconseja. **"Pero al mismo tiempo, nos brindarán compañía y amor incondicional que en ocasiones todos necesitamos. Es un intercambio mutuo de afecto y cuidado"**.

La historia de Angie y Paco es un testimonio conmovedor de la profunda conexión que podemos establecer con nuestras mascotas y cómo pueden iluminar incluso los momentos más oscuros de nuestras vidas. En su presencia, encontramos consuelo, alegría y una lección invaluable sobre el poder del amor incondicional.

LA HISTORIA DE

ANGIE
Nossa Garzón

PACO
Shih Tzu





GRUPO ASD

NUESTRA GENTE

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

Bienvenidos a la **FAMILIA ASD!**

¡Nos encanta que sean parte de nuestra evolución!



Somos una empresa que le apunta al mejor talento y ustedes son uno de ellos. Hoy inicia una nueva etapa en sus vidas, donde tendrán la posibilidad de escribir junto a nosotros su propia historia.



Permítannos acompañarlos en este proceso de aprendizaje y desarrollo profesional

10 FERIA DE EMPREN- DIMIENTO ASD



¡Gracias a todos los que hicieron posible nuestra 10° Feria de Emprendimiento!
Su apoyo y participación fueron fundamentales. A todos los colaboradores, los invitamos a apoyar estos emprendimientos y participar en nuestras próximas actividades.

MES DE LAS MASCOTAS



¡Gracias a todos los que hicieron del Pet Day un éxito!
Su participación hizo que el día fuera inolvidable. ¡Invitamos a todos nuestros colaboradores a nuestras próximas actividades!



TODAS LAS MUJERES EN GRUPO ASD SON UNICAS



Celebremos la diversidad, la fortaleza
y el valor de todas las mujeres.
¡Feliz día de la mujer!



SEDE ADMINISTRATIVA



SEDE OPERATIVA / RENACIMIENTO



SEDE CALE 46



SEDE ADMINISTRATIVA



SEDE OPERATIVA / RENACIMIENTO



SEDE OPERATIVA / RENACIMIENTO



SEDE ADMINISTRATIVA



SEDE OPERATIVA / RENACIMIENTO



SEDE CALE 46



OCIO Y CULTURA

REVISTA DIGITAL

DECIMA EDICIÓN | 2024

1. POBRES CRIATURAS

La nueva cinta protagonizada por Emma Stone nació en las páginas de la novela homónima, del autor escocés Alasdair Gray. Es la historia de la peculiar Bella Baxter y sus aventuras tras ser revivida por el doctor Baxter, una especie de Frankenstein. Además, es su novela más exitosa y le valió los premios Whitbread Novel y Guardian Fiction Prize.

2. ARGYLLE

La nueva película de espías con Henry Cavill está basada en la novela de Elly Conway y es interpretada por Bryce Dallas Howard. Poco se sabe sobre la escritora, la editorial Penguin Random House solo menciona que es de Nueva York y escribió su primer libro mientras trabajaba de noche como mesera. Además de que ya trabaja en la secuela.

3. EL COLOR PÚRPURA

Esta historia es de la escritora y activista afroamericana Alice Walker, con la que ganó el premio Pulitzer en 1982. Sigue a la joven afroamericana Celie, su lucha contra el racismo y el patriarcado. Lleva dos adaptaciones al cine, la de 1985, que fue dirigida por Steven Spielberg, y la que verás ahora del director Sam Blitz Bazawule.

4. LA ZONA DE INTERÉS

Martin Amis escribió este libro que rechazaron sus editores habituales; polémico y de planteamiento incómodo, es considerado una de sus mejores obras. Lanzada hace 10 años, la historia va a la época del Holocausto y se mete en la vida personal de oficiales nazis que dirigían campos de exterminio. La película es una adaptación libre.

12 LIBROS QUE VERÁS COMO PELICULAS EN 2024

**5. FERRARI**

Esta película está basada en la biografía Enzo Ferrari: The man, the cars, the races, the machine, de Brock Yates, publicada en 1991. Narra la vida de esta leyenda del automovilismo desde sus primeros días en Italia hasta sus momentos más altos y sus dramas personales. La película se centra en la crisis que atravesó en 1957.

6. DUNA: PARTE DOS

La secuela de Duna, como su antecesora, se basa en la novela ya clásica de ciencia ficción de Frank Herbert. Sigue los eventos de la segunda parte, donde Paul Atreides sigue con su viaje en busca de venganza contra quienes destruyeron a su familia. Lo acompañan Chani y los Fremen, y su deseo de evitar ese futuro terrible que con su poder de clarividencia puede predecir.

7. DAMSEL

Este es un caso especial, pues la novela escrita por Evelyn Skye está basada en la película protagonizada por Millie Bobby Brown, pero se publicó antes. La puedes encontrar en inglés, y es una historia de fantasía sobre una damisela que pensó que se iba a casar con un príncipe pero la ofrecieron a un dragón para saldar una deuda.

8. ROMPER EL CÍRCULO

Una de las películas basadas en libros más esperadas en 2024 por los amantes de las novelas de romance es esta. Su autora, Colleen Hoover, es muy popular y polémica por las relaciones tóxicas sobre las que escribe. Esta es la historia de Lily, quien cree haber encontrado el amor hasta que su esposo la maltrata, pero será testigo del regreso de un viejo amor.

En el transcurso del año 2024, se anticipa el lanzamiento de diversas adaptaciones cinematográficas provenientes de libros. Si aún no has tenido la oportunidad de leer estas obras, estás a tiempo para hacerlo antes de su estreno en la gran pantalla. Entre los títulos seleccionados, algunos son ampliamente reconocidos, mientras que otros podrían sorprenderte al descubrir que su origen radica en las páginas de novelas. Prepárate para disfrutar de esta fusión entre literatura y cine en el emocionante año 2024.

12 LIBROS QUE VERAS COMO PELICULAS EN 2024



9. WICKED: PARTE UNO

En 1900, L. Frank Baum publicó El Maravilloso Mago de Oz. En 1995, inspiró la novela *Wicked: Memorias de una Bruja Mala*, de Gregory Maguire, que a su vez dio origen al musical de Broadway. Pero ahora la historia de Elphaba, la Malvada Bruja del Este, llegará a la pantalla grande con Cynthia Erivo y Ariana Grande como protagonistas.

10. NOSFERATU

Drácula, de Bram Stoker, otro clásico de la literatura universal y gótica, ha tenido varias adaptaciones a la pantalla. Una ya de culto es la de 1922, que ahora inspira este remake. Los protagonistas son Lily-Rose Depp, Nicholas Hoult y Bill Skarsgård, quienes dirigidos por Robert Eggers presentarán un relato de obsesión entre un aterrador vampiro y una joven, y el horror que se desata.

11. PEDRO PÁRAMO

En 1955, el escritor mexicano Juan Rulfo publicó esta novela de realismo mágico que hoy es un clásico. Narra la búsqueda de Juan Preciado por su padre, Pedro Páramo, en el pueblo de Comala para ajustar cuentas. Y ahora llegará una nueva adaptación cinematográfica con la dirección de Rodrigo Prieto, y las actuaciones de Manuel García-Rulfo y Tenoch Huerta.

12. THE WATCHERS

Este año habrá terror sobrenatural con la cinta protagonizada por Dakota Fanning y dirigida por Ishana Night Shyamalan. Basada en la novela de A.M. Shine, es la historia de Mina, una chica cuyo auto se avería en un bosque que no sale en los mapas. Pronto se ve atrapada en un búnker donde extrañas criaturas observan sus movimientos, pero ¿saldrá con vida?

¿YA SABÍAS QUE TODAS ESTAS PELÍCULAS QUE LLEGARÁN A LA PANTALLA ESTAN BASADAS O INSPIRADAS EN LIBROS? ADEMÁS, SI NO SABÍAS QUE LEER YA TE DIMOS VARIAS IDEAS, ¿CON CUAL COMENZARÁS?

in

/grupoasdsas



f

/grupoasdsas



www.grupoasd.com



/grupoasdsas



@grupoasd_



¡Síguenos en todas nuestras redes sociales!

www.grupoasd.com