REVISTA

Digital.

GRUPO ASD

EDICIÓN
No.15
2026



ÁREA DEL MES | LOGÍSTICA Y ACTIVOS

El equipo que mueve a Grupo ASD
Conoce a las personas que, con compromiso, organización y trabajo en equipo, hacen posible que cada operación llegue a buen término.

BIENESTAR | CONVENIOS Y BENEFICIOS

Más beneficios para ti y tu familia
Descubre los convenios que Grupo ASD tiene para ti en salud, educación, vivienda, bienestar, deporte y mucho más.

INCLUSIÓN | HISTORIAS QUE INSPIRAN

Cuando una oportunidad transforma una vida
Cuatro historias de talento, resiliencia y superación que demuestran cómo la inclusión abre caminos y transforma vidas.

REVISTA digital. GRUPO ASD
EDICIÓN No.15 2026

CONTENIDO

PAG 3
POR TU
Salud
El plato inteligente para días de alta carga laboral: Cómo evitar el bajón de la tarde y mantener el enfoque



PAG 10
NUESTRA
Gente
Cuando una oportunidad transforma una vida



PAG 16
LO QUE
Debes saber
El ABC de la Nueva Actualización de Procesos



PAG 22
POR TU
Seguridad
El peligro detrás del código: Cuidado con el Quishing y su impacto en la ciberseguridad corporativa



PAG 26
AREA
Destacada
LOGÍSTICA Y ACTIVOS
MOVIENDO EL FUTURO, CONECTANDO CADA RINCÓN



PAG 37
Tecnología
Ciudades inteligentes: la tecnología que está transformando el futuro urbano



PAG 43
Pensando
EN TI
¡Tu Bienestar es Nuestra Prioridad! Conoce los Convenios y Beneficios Exclusivos para la Familia Grupo ASD



PAG 50
POR TU
bienestar
La Regla de los 5 Minutos: el método que vence la procrastinación y aumenta la productividad

DEPARTAMENTO DE
COMUNICACIONES

REDACCIÓN:
ROBERTO CARLOS CASTRO
ANDRES FELIPE SOLER JIMENEZ
JUAN SEBASTIAN UBAQUE
ANDRES FELIPE RIAÑO

DISEÑO GRÁFICO:
DANNA SOFIA PULIDO CERVERA
CRISTIAN CAMILO BENAVIDES

REVISTA Digital

POR TU

Salud

PAG 3

REVISTA DIGITAL / DECIMOQUINTA EDICIÓN

GRUPO **ASD**

EL PLATO INTELIGENTE PARA DÍAS DE ALTA CARGA LABORAL

CÓMO EVITAR EL LETARGO DE LA TARDE Y MANTENER EL ENFOQUE

A todos nos ha pasado: son las 2:00 p.m., acabas de almorzar, estás en medio de una jornada con entregas críticas o una sesión de planeación y, de repente, sientes que tu energía se desploma. En América Latina lo conocemos coloquialmente como el "mal de puerco" o la "marea alcalina", un estado de somnolencia y letargo que drena la productividad justo cuando más la necesitas.

En el entorno corporativo actual, donde la agilidad y la toma de decisiones constantes son la norma, **lo que pones en tu plato es tan importante como las herramientas digitales que usas.**

A continuación, te enseñamos cómo diseñar un "plato inteligente" y elegir los snacks correctos para mantener tu cerebro encendido, evitar los picos de azúcar y hackear tu energía durante las jornadas más exigentes.





LA CIENCIA DETRÁS DEL LETARGO

El ciclo del azúcar

Para entender cómo evitar el cansancio, debemos entender qué lo causa. Cuando consumimos un almuerzo cargado de carbohidratos simples o refinados (como pasta blanca, arroz blanco, pan, bebidas azucaradas o postres), nuestro cuerpo experimenta un **pico de glucosa** (azúcar en sangre).

Para compensar, el páncreas libera una gran cantidad de insulina para procesar ese azúcar. El resultado es una caída drástica y rápida de la glucosa (hipoglucemia reactiva), acompañada de la producción de melatonina y serotonina en el cerebro. ¿La consecuencia? **Cansancio extremo, falta de concentración y antojos de más dulce apenas dos horas después de comer.**



ANATOMÍA DEL "PLATO INTELIGENTE" PARA LA PRODUCTIVIDAD

Para mantener la curva de energía plana y estable durante toda la tarde, tu almuerzo debe ser una combinación estratégica de tres macronutrientes esenciales: **proteínas magras, grasas saludables y fibra.**

01 EL 50% DEL PLATO: VEGETALES DE HOJAS VERDES Y FIBRA

Los vegetales de hoja verde (espinaca, brócoli, lechuga, espárragos) aportan volumen, agua y fibra. La fibra actúa como un "freno de mano" para la digestión, haciendo que la energía de los alimentos se libere de forma lenta y constante en el torrente sanguíneo.



02 EL 25% DEL PLATO: PROTEÍNAS MAGRAS

La proteína es el bloque de construcción de los neurotransmisores que mantienen el cerebro alerta (como la dopamina). Opta por opciones de digestión más ligera:

- Pechuga de pollo o pavo.
- Pescados (salmón o atún, ricos en Omega-3 para la salud cognitiva).
- Tofu, lentejas o garbanzos para opciones vegetarianas.

03 EL 25% DEL PLATO: CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (DE ABSORCIÓN LENTA)

No elimines los carbohidratos; el cerebro los necesita para funcionar. Solo cámbialos por su versión compleja: quinua, arroz integral, camote (batata) o legumbres.



04 EL INGREDIENTE SECRETO: GRASAS SALUDABLES

El cerebro está compuesto en un 60% por grasa. Añadir fuentes de grasas buenas como aguacate, aceite de oliva extra virgen o semillas ayuda a la absorción de vitaminas y prolonga la sensación de saciedad por horas.

Snacks inteligentes
para el "bloqueo" de las **4:00 p.m.**



Snacks Inteligentes
para el "bloqueo" de las 4PM

Si el hambre ataca a media tarde, evita la máquina expendedora de la oficina o la tienda de la esquina (llenas de paquetes procesados). En su lugar, ten a la mano estas alternativas diseñadas para la alta concentración:



EL COMBO DE FRUTOS SECOS Y CHOCOLATE AMARGO:

Un puñado de almendras, nueces o pistachos (grasas saludables y magnesio) combinado con un cuadro de chocolate oscuro (mínimo 70% cacao). El cacao tiene flavonoides que mejoran el flujo sanguíneo al cerebro.



YOGUR GRIEGO CON SEMILLAS DE CHÍA O LINAZA:

El yogur griego tiene el doble de proteína que el tradicional, lo que te mantendrá satisfecho, mientras que las semillas aportan fibra y Omega-3.



BASTONES DE VEGETALES CON HUMMUS:

Zanahoria, apio o pepino con hummus de garbanzo. Un snack crujiente, refrescante y muy bajo en impacto glucémico.



MANZANA CON MANTEQUILLA DE ALMENDRAS O MANÍ (SIN AZÚCAR AÑADIDA):

La fibra de la manzana se une a la grasa y proteína de la mantequilla para darte energía limpia por horas.



EL MITO DEL EXCESO
DE CAFÉ

Aunque una taza de café es excelente para despertar, consumirla en exceso por la tarde para "combatir el mal de puerco" suele ser contraproducente. La cafeína puede bloquear temporalmente los receptores de cansancio, pero cuando su efecto pasa, el bajón de energía es doble. Además, puede alterar tu ciclo de sueño, creando un círculo vicioso de cansancio al día siguiente. **Prueba reemplazar el café de la tarde por agua fría o té verde (que contiene L-teanina para un enfoque calmado).**

BIENESTAR Y RENDIMIENTO:
UNA CULTURA

En entornos donde la innovación y la tecnología se mueven a gran velocidad, cuidar de nuestro cuerpo es la estrategia de productividad más eficiente. Adoptar hábitos alimenticios inteligentes no solo mejora nuestra salud a largo plazo, sino que transforma nuestra jornada diaria: nos mantiene ágiles frente a los retos, mejora nuestra capacidad de análisis y nos permite terminar el día laboral con energía de sobra para disfrutar de nuestra vida personal.

La próxima vez que prepares tu almuerzo o vayas a pedir tu menú del día, recuerda: **alimenta tu enfoque, no tu cansancio.**

REVISTA Digital. EDICIÓN JULIO 2025 GRUPO ASD

NUESTRA Gente

PAG 10

*REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN***

GRUPO **ASD**

CUANDO UNA OPORTUNIDAD TRANSFORMA UNA VIDA

La verdadera inclusión no comienza con una política, una norma o una declaración institucional. Comienza cuando una persona decide mirar más allá de una discapacidad y reconocer el talento, el compromiso y el potencial que existen detrás de cada historia.

En Grupo ASD, la inclusión es una convicción que se refleja en acciones concretas. A lo largo de los años, la organización ha abierto sus puertas a personas con diferentes tipos de discapacidad, brindándoles la oportunidad de crecer profesionalmente, aportar con su experiencia y convertirse en parte fundamental de un equipo que valora las capacidades por encima de cualquier condición. Detrás de cada colaborador hay una historia de perseverancia, de desafíos superados y de sueños que encontraron un lugar para hacerse realidad.

En las siguientes páginas conoceremos cuatro testimonios que reflejan el verdadero significado de la inclusión. Son relatos de esfuerzo, resiliencia y esperanza que evidencian cómo una oportunidad laboral puede cambiar el rumbo de una vida y cómo, al mismo tiempo, esas vidas transforman la cultura de una organización. Porque cuando el trabajo se convierte en un espacio donde todas las personas pueden aportar y crecer, ganan los colaboradores, gana la empresa y gana la sociedad entera.









YAMILE TAUTIVA SALAZAR:

la fuerza de quien aprendió que ningún límite puede detener los sueños

Hay personas cuya sonrisa cuenta una historia antes de pronunciar una sola palabra. Así es **Yamile Tautiva Salazar**, transcriptora de datos en **Grupo ASD**, una mujer que encontró en la alegría una forma de enfrentar las dificultades y que hoy demuestra, con su trabajo y su actitud, que **la verdadera fortaleza nace de la capacidad de levantarse una y otra vez**. Llegó a la organización hace apenas dos meses, pero asegura que **desde el primer día sintió que había encontrado un lugar donde podía ser ella misma**.

Fuera de la oficina, Yamile es, ante todo, una madre orgullosa. Habla con emoción de su hijo, a quien llama cariñosamente *"su bebé"* a pesar de que ya es un adulto. Su rutina gira alrededor de la familia: preparar la cena, organizar el almuerzo del día siguiente, conversar con él sobre cómo estuvo la jornada y disfrutar de **esos pequeños momentos cotidianos que, para ella, representan la verdadera felicidad**. También encuentra refugio en la cocina y en la música. Cocinar no solo es un pasatiempo, sino una forma de sanar, de encontrar calma cuando la vida presenta desafíos.

Sin embargo, el camino que la llevó hasta aquí no ha sido sencillo. Cuando tenía apenas cinco años, un accidente cambió el rumbo de su vida. Lo que parecía una cirugía de rutina tras fracturarse un codo terminó provocándole una discapacidad permanente en uno de sus brazos. A esa edad era imposible comprender la magnitud de lo ocurrido, pero con el paso del tiempo aprendió que debía **construir una nueva manera de enfrentar el mundo**.



En ese proceso hubo una persona que marcó para siempre su forma de ver la vida: su padre. Nunca permitió que creciera pensando en aquello que no podía hacer. Al contrario, **la motivó constantemente a descubrir todo lo que sí era capaz de lograr**. Gracias a ese apoyo aprendió a amarrarse los zapatos, cocinar, peinarse y desenvolverse con independencia. Aunque reconoce que existen tareas que todavía representan un reto, **jamás permitió que esas limitaciones definieran quién era. Para Yamile, la discapacidad nunca fue una razón para dejar de intentarlo.**

A lo largo de su vida laboral conoció diferentes realidades. Trabajó en entidades públicas y privadas, acumuló experiencia y demostró su compromiso. Sin embargo, también vivió uno de los momentos más difíciles para muchas personas con discapacidad: **ser rechazada por una empresa únicamente por su condición física**. Esa experiencia dejó una huella profunda, pero no logró apagar sus ganas de seguir adelante. Después de dedicar un tiempo al cuidado de su madre y de retomar la búsqueda de empleo, apareció una **oportunidad que cambiaría nuevamente su historia**.

Cuando Grupo ASD la contactó, no dudó en aceptar. Ya había escuchado hablar de la organización por su calidad humana y por las oportunidades que brindaba a las personas. Hoy asegura que esas referencias se quedaron cortas frente a lo que ha vivido. Recuerda con especial cariño las palabras que recibió durante su proceso de ingreso: ***"Tienes que ser feliz, porque si eres feliz, vas a trabajar súper bien"***. Esa frase terminó convirtiéndose en una realidad. Desde los colaboradores de servicios generales hasta los directivos, Yamile encontró un **ambiente de respeto, cercanía y apoyo que le permitió sentirse parte de una familia desde el primer día**.

Aunque reconoce que su trabajo representa un desafío adicional debido a la digitación constante, también afirma que aprender cosas nuevas la motiva todos los días. Para ella, cada jornada es una oportunidad para crecer, adquirir conocimientos y demostrar que **el talento siempre encuentra la manera de sobresalir cuando existen las condiciones adecuadas**. Más que un empleo, siente que **ha encontrado una segunda casa**.

Sus sueños siguen intactos. Quiere comprar una casa, cumplir el anhelo de tener un carro y continuar construyendo un mejor futuro para ella y su familia. Pero, por encima de cualquier meta material, desea que las personas la conozcan por su esencia: una mujer alegre, tranquila, buena amiga y profundamente agradecida por cada oportunidad que la vida le ha permitido vivir.

Antes de terminar la conversación, Yamile deja un mensaje que resume el propósito de esta historia. **Invita a las empresas a abrir sus puertas a las personas con discapacidad y a descubrir su verdadero potencial. *"Nosotros funcionamos igual y, muchas veces, mejor"***, afirma con la convicción de quien ha tenido que demostrarlo a lo largo de toda su vida. Sus palabras recuerdan que **la inclusión no consiste únicamente en ofrecer un empleo; consiste en creer en las personas**, brindar oportunidades reales y reconocer que el talento nunca depende de una condición física, sino de la voluntad, el compromiso y el corazón con el que cada persona enfrenta la vida.

JAVIER ANDRÉS CRUZ DÍAZ:

convertir la adversidad en un propósito de vida

Hay experiencias que **dividen la vida en un antes y un después. Para Javier Andrés Cruz Díaz, analista jurídico de Grupo ASD**, ese momento llegó cuando apenas tenía 16 años. Lo que parecía ser una mañana de trabajo en un trapiche de caña terminó en un accidente que le costó la amputación de uno de sus brazos. Sin embargo, lejos de convertirse en el final de sus sueños, aquel episodio marcó el inicio de una **historia de resiliencia, liderazgo y servicio a los demás**.

Javier nació en Bogotá, pero su infancia transcurrió en el campo santandereano, rodeado de montañas, ríos, animales y una familia numerosa que le enseñó el valor del trabajo, la solidaridad y la comunidad. Creció viendo a su abuelo desempeñar un papel de liderazgo en la región, participando en reuniones comunales y entendiendo, desde muy pequeño, que **servir a los demás era una forma de transformar la realidad**. Esa semilla continúa viva hasta hoy. Además de desempeñarse como profesional del derecho, hace parte de la Junta de Acción Comunal de su barrio y dedica parte de su tiempo a actividades sociales y culturales con niños y adultos.

El accidente cambió por completo el rumbo de su vida. Acostumbrado al trabajo físico del campo, tuvo que aprender a vivir de una manera distinta. Más difícil que la recuperación física fue el proceso de reconocerse nuevamente, aceptar que algunas actividades ya no podrían realizarse de la misma forma y descubrir nuevas fortalezas.

Él mismo resume ese proceso con una frase poderosa: **dejó atrás la fuerza del cuerpo para desarrollar la fuerza del conocimiento**. Fue entonces cuando entendió que la educación sería el camino para construir un nuevo futuro.



La recuperación no estuvo exenta de dificultades. Regresó al colegio enfrentando barreras que iban desde aprender a escribir nuevamente hasta convivir con el rechazo y las burlas propias de una época en la que hablar de inclusión era mucho menos común. Sin embargo, **nunca permitió que esas experiencias definieran su destino**. Su capacidad para relacionarse con los demás y su deseo de participar lo llevaron incluso a convertirse en personero estudiantil, demostrando que **el liderazgo no depende de las circunstancias, sino de la actitud con la que se enfrenta la vida**.

Con el paso de los años exploró distintos caminos. Estudió locución de radio y televisión para vencer el miedo a hablar en público, cursó comunicación social y trabajó en diferentes sectores mientras perseguía un sueño que nunca abandonó: convertirse en abogado. Finalmente decidió apostar por su vocación, ingresó a estudiar Derecho y hoy se encuentra culminando su formación con una **especialización en Derecho Público**, convencido de que **el conocimiento debe estar al servicio de la sociedad**.

Su llegada a Grupo ASD también estuvo marcada por un desafío. Durante el proceso de selección tuvo que enfrentarse a un requisito que siempre le había generado incomodidad: obtener un certificado que acreditara oficialmente su discapacidad. Aun así, decidió continuar. Lo que inicialmente parecía una oportunidad para un cargo en un contact center terminó convirtiéndose, gracias a su perfil profesional y a su preparación, en la posibilidad de ingresar al área jurídica, precisamente el espacio donde siempre había soñado desarrollarse. **Javier describe ese momento como la materialización de años de esfuerzo y perseverancia**.

Hoy disfruta cada jornada porque siente que no simplemente va a trabajar: **va a ejercer la profesión que eligió para su vida**. Para él, formar parte de Grupo ASD representa mucho más que estabilidad laboral. Significa la **posibilidad de seguir creciendo**, aportar al equipo desde el conocimiento y hacerlo en una organización donde el valor humano ocupa un lugar central. Esa combinación entre desarrollo profesional y calidad humana es, según sus palabras, **uno de los mayores diferenciales de la empresa**.

Sus metas siguen siendo tan grandes como su determinación. Aspira a desempeñar cargos públicos, sueña con llegar algún día al Senado de la República o regresar a su municipio para convertirse en alcalde y contribuir al desarrollo de su comunidad. Son objetivos ambiciosos, pero quienes conocen **su historia entienden que nunca ha permitido que los límites los impongan las circunstancias**.

Cuando se le pregunta qué quisiera que las personas conocieran de él más allá de su discapacidad, responde sin dudar: su resiliencia. Esa capacidad de levantarse cada vez que la vida lo ha puesto a prueba es, quizá, el rasgo que mejor resume su historia. Javier no se define por el accidente que vivió, sino por la decisión que tomó después de él: seguir adelante, aprender, crecer y transformar cada obstáculo en una oportunidad para servir a los demás.

Antes de terminar la conversación, deja una reflexión que resume el verdadero sentido de la inclusión laboral. Invita a las organizaciones a contratar personas con discapacidad **no para cumplir una norma o acceder a beneficios, sino porque reconocen su talento, sus capacidades y su aporte** a los equipos de trabajo. Para él, **la inclusión auténtica nace cuando las personas son valoradas por lo que saben, por lo que hacen y por el compromiso que entregan cada día**. Ese es, precisamente, el tipo de oportunidades que encontró en Grupo ASD y que hoy le permiten seguir construyendo el futuro que siempre imaginó.

CAMILO ANDRÉS SUTA ARANGO:

la fortaleza mental que convierte cada partido en una remontada

Hay historias que enseñan que la fuerza no siempre se mide en los músculos, sino en la mente. Para **Camilo Andrés Suta Arango, transcriptor de datos de Grupo ASD**, esa lección llegó a los 15 años, cuando un diagnóstico tardío y una cirugía que no debió practicarse cambiaron para siempre su forma de caminar por la vida. Sin embargo, lejos de detenerlo, ese momento se convirtió en el punto de partida de una **historia marcada por el deporte, el estudio y una serenidad mental que lo llevó**, incluso en la cancha, a ganarse un apodo que lo describe por completo: el Fénix.

Camilo creció en Bogotá, en el barrio Kennedy, junto a sus padres y hermanos, en un hogar donde el esfuerzo siempre fue la norma. Su infancia transcurrió con normalidad hasta que, a los 15 años, le diagnosticaron una enfermedad huérfana de origen muscular. El problema fue que, antes de conocerse ese diagnóstico, los médicos ya le habían practicado una cirugía pensada para pacientes con espasticidad, un procedimiento que no correspondía a su condición real. Al operar unos músculos que no podían regenerarse, la intervención terminó por **dejarlo en silla de ruedas de forma definitiva**.

Ese giro inesperado no lo detuvo. Por influencia de una tía nadadora paralímpica, Camilo se acercó al boccia, una disciplina poco conocida que él mismo compara con el curling, aunque con sus propias reglas. Le entregó a este deporte buena parte de su adolescencia y juventud: **ganó múltiples medallas de oro a nivel nacional en la modalidad de parejas y llegó a ocupar el tercer lugar en individual**. Fue justamente en unos Juegos Paranacionales, al vencer a un compañero que solía superarlo, cuando entendió que su verdadera ventaja no estaba en el cuerpo sino en la calma con la que enfrentaba cada punto, incluso cuando el marcador jugaba en su contra.



El colegio no fue un camino sencillo. Estudiar en silla de ruedas implicó enfrentar comentarios crueles y momentos de exclusión, como aquella vez en que un compañero tiró al piso uno de sus útiles y le exigió recogerlo, sabiendo que no podía hacerlo. Aun así, Camilo encontró apoyo en un amigo que lo acompañaba a diario y en profesores comprensivos que valoraban su dedicación tanto académica como deportiva. Tanta fue su entrega al boccia que ni siquiera asistió a su propia graduación de bachillerato: coincidió con unos Juegos Nacionales en los que, junto a su compañero, hizo historia al conseguir la primera medalla de oro para Bogotá en esa disciplina. La educación superior trajo un nuevo obstáculo. En una universidad presencial de prestigio, Camilo se topó con la rigidez de una institución que no estaba dispuesta a adaptar ni siquiera un salón de clase a sus necesidades de movilidad. Esa experiencia lo llevó a tomar una decisión que resultaría clave: **apostar por la educación virtual. Así cursó su licenciatura en Lenguas Extranjeras**, en la que aprendió inglés, alemán básico y francés básico, y hoy avanza en una **especialización en Educación Superior y Transformación Digital**, convencido de que el ritmo propio no es una limitación, sino una fortaleza.

Su llegada a Grupo ASD fue, en sus propias palabras, poco convencional: la oferta lo buscó a él, apenas unos meses después de graduarse. Hoy, como transcriptor de datos, sus jornadas giran en torno a inscribir personas, revisar documentación y gestionar pólizas de seguros, un trabajo de precisión y concentración en el que se siente, según cuenta, completamente en su elemento. Reconoce en su jefe, Wilson, a alguien que **ha confiado en su capacidad de aprender cualquier tarea nueva**, sin subestimarlo ni sobreprotegerlo.

Para Camilo, sus padres —Víctor Manuel y Claudia Marcela— han sido el sostén constante en cada etapa: en el deporte, en los estudios y en la vida diaria. De ellos también nació un proyecto familiar de recarga de extintores, que hoy comparte junto a ellos. Sus sueños, dice, no se proyectan a largo plazo, sino que van apareciendo conforme vive: hoy es seguir creciendo profesionalmente; más adelante, quizás, viajar junto a sus padres fuera del país, algo que nunca pudo hacer durante sus años como deportista. Cuando piensa en la palabra que más lo define, no duda: resiliencia. Fue una frase de su rectora, al graduarse del colegio, la que se le quedó grabada para siempre: la de alguien que, pese a la adversidad, nunca falla en cumplir. Esa misma fortaleza mental que lo hacía remontar partidos cuando el marcador estaba en su contra es la que hoy aplica a su vida diaria, con la tranquilidad de quien **no se derrumba ante la dificultad ni se confía demasiado ante el éxito**.

Antes de cerrar la conversación, Camilo deja un mensaje directo para quienes dudan en abrirle las puertas a una persona con discapacidad: todo es cuestión de dar la oportunidad y de saber ubicar a cada persona en el lugar correcto. Insiste en que no hay que tratar a alguien con discapacidad con un cuidado excesivo o distante, sino como a cualquier otro compañero, con la confianza de que, si se le da espacio para aprender, va a responder. **Ese es, para él, el verdadero sentido de la inclusión: no una concesión, sino una apuesta genuina por el talento de las personas**, sin importar las condiciones desde las que partan.

VÍCTOR ALEXANDER PEÑA:

aprender a vivir sin dolor y a valorar cada oportunidad

Hay historias que no comienzan con un accidente repentino, sino con **años de convivir en silencio con una dificultad** que poco a poco se vuelve parte de la vida. Ese es el caso de Víctor Alexander Peña Castro, transcriptor de datos de Grupo ASD, quien durante más de una década soportó un dolor intenso en la cadera izquierda hasta que, hace apenas dos años y medio, una cirugía le devolvió algo que él mismo describe como imprescindible: la posibilidad de vivir sin dolor.

Víctor nació en 1983 y creció en el barrio Isla del Sol, en Bogotá, donde también cursó su bachillerato. Desde muy joven tuvo que priorizar el trabajo sobre el estudio, así que se dedicó primero como mensajero y luego como auxiliar logístico, oficios que desempeñó durante varios años. Nunca tuvo la oportunidad de acceder a una carrera profesional, algo que reconoce sin rodeos, pero que no le ha impedido construir una vida estable junto a su esposa, **con quien lleva 13 años**, y sus dos hijos, **Ashley de 17 años y Daniel de 12, a quienes considera lo más importante de su vida**.

El verdadero antes y después llegó con el dolor en su cadera izquierda, una molestia que arrastraba desde hacía más de diez años y que, hace unos tres, **se intensificó hasta volverse incapacitante**. Los tratamientos de terapia no dieron resultado, por lo que los médicos determinaron que era necesario un reemplazo de cadera. La recuperación no fue sencilla: durante aproximadamente tres meses no pudo valerse por sí mismo, y fueron su esposa y su madre quienes lo acompañaron de cerca en ese proceso. Hoy, aunque conserva una leve cojera, **Víctor asegura que la cirugía fue exitosa y que vivir sin dolor ha cambiado por completo su manera de disfrutar el tiempo con su familia**, desde una salida de fin de semana hasta una simple caminata en el parque.



Esa experiencia lo transformó también en su forma de relacionarse con el mundo. Se define como una persona honesta, tolerante y pasiva, cualidades que dice haber reforzado después de la cirugía, cuando entendió que ningún conflicto cotidiano se compara con la intensidad de vivir con dolor constante. Antes solía moverse en moto y cargar con más estrés en su día a día; ahora prefiere no darle mayor peso a los malos tratos ajenos y procura mantener en casa un ambiente sociable y respetuoso.

Antes de llegar a Grupo ASD, Víctor enfrentó otro momento decisivo: hace unos cuatro años renunció a una empresa estable para emprender, junto a su esposa, con una fábrica de tenis que comenzó como un pequeño taller de fabricación. El negocio creció por un tiempo, pero terminó por no sostenerse comercialmente, en parte por la competencia de nuevas plataformas de venta. El cierre del proyecto significó una pérdida de tiempo y de recursos que, según cuenta, resultó frustrante, aunque también le dejó aprendizajes sobre lo difícil que puede ser emprender en el país.

Tras esa experiencia, Víctor llegó a pensar que, **por su edad y por su discapacidad, ya no conseguiría un nuevo empleo estable**. Fue a través de una convocatoria de inclusión laboral, en la que dejó su hoja de vida junto con la de varias empresas participantes, que terminó llegando a Grupo ASD. Hoy, como transcriptor de datos, encuentra en su trabajo diario un motivo claro de crecimiento personal, y valora especialmente el respeto y la solidaridad que percibe en el equipo que lo rodea, así como la posibilidad de seguir aprendiendo algo nuevo cada día.

Sus sueños, más que grandes proyectos personales, están puestos en sus hijos: aspira a poder brindarles una buena educación y una carrera profesional, para que no enfrenten las mismas limitaciones que él tuvo que asumir desde joven. Es un objetivo sencillo en apariencia, pero que **resume buena parte de lo que lo mueve cada mañana a trabajar.**

Antes de despedirse, Víctor deja un mensaje para las empresas que aún dudan en abrir sus puertas a personas con discapacidad: reconoce que muchas veces sintió el rechazo silencioso de compañías a las que envió su hoja de vida, y por eso valora profundamente que **existan espacios dispuestos a fijarse en el potencial de estas personas,** más allá de sus condiciones físicas. Para él, **esa disposición de las empresas a dar una oportunidad es, sencillamente, algo muy reconfortante**.

REVISTA DIGITAL. GRUPO ASD | EDICIÓN No.15 2026

LO QUE Debes saber

PAG 16

*REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN***

GRUPO **ASD**

El ABC de la Nueva Actualización de Procesos

Con el propósito de seguir fortaleciendo nuestra cultura organizacional COPA y mantenernos alineados con las mejores prácticas y la normativa vigente, hemos realizado importantes actualizaciones en políticas, lineamientos y herramientas que hacen parte de nuestro día a día.

A continuación, te explicamos los principales cambios de una manera más sencilla:

Actualización del Reglamento Interno

Hemos actualizado nuestro Reglamento Interno para asegurar que esté alineado con la regulación nacional vigente y con las nuevas dinámicas laborales, de acuerdo con la Ley 2466 de 2025 y con importantes desarrollos propios de la organización.

¿Qué debes saber?

Se ajustaron algunos lineamientos para cumplir con la normativa actual, incluyendo aspectos relacionados con la jornada laboral, el trabajo nocturno, los procesos disciplinarios y las licencias.

- Se reforzaron los aspectos relacionados con los derechos y deberes de los colaboradores.
- Se incorporaron criterios que ayudan a promover ambientes de trabajo respetuosos, inclusivos y seguros.
- Se fortalecieron las medidas para la prevención del acoso sexual.
- Se incluyeron aspectos relacionados con el teletrabajo.
- Se reforzaron los lineamientos sobre desconexión laboral.



Buen Uso de la Inteligencia Artificial *(Reglamento Interno)*

La adopción de herramientas de Inteligencia Artificial representa una gran oportunidad para trabajar de manera más productiva y eficiente.

Por eso, se establecieron lineamientos que nos ayudan a:

- Utilizar estas herramientas de manera responsable y ética.
- Proteger la información confidencial de la compañía y de nuestros clientes.
- Revisar y validar los resultados obtenidos antes de utilizarlos.



La IA es una herramienta de apoyo para nuestro trabajo, pero las decisiones finales seguirán siendo responsabilidad de cada colaborador y deberán estar de acuerdo con los procesos definidos por la organización.

Compromiso con la Sostenibilidad

"Sello Oro de Sostenibilidad ICONTEC"

La sostenibilidad continúa siendo una prioridad para nuestra organización. Con esta actualización, fortalecemos las políticas relacionadas con tres pilares principales:

Gobierno Corporativo

- Reforzamos las prácticas de transparencia, ética y cumplimiento.
- Damos mayor claridad a las responsabilidades y controles internos.

Ambiental

- Promovemos prácticas más responsables con el medio ambiente.
- Incorporamos acciones que buscan hacer un uso más eficiente de los recursos.

Social

- Fortalecemos nuestro compromiso con los Derechos Humanos.
- Impulsamos iniciativas de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).
- Promovemos espacios de trabajo respetuosos y libres de discriminación.



Desarrollo y Capacitación

Para facilitar el conocimiento y la aplicación de estas actualizaciones, hemos renovado diferentes contenidos de formación disponibles en la plataforma Academy.

Encontrarás:



Nuevas capacitaciones sobre cumplimiento y ética.



Actualizaciones de políticas corporativas.

Canales de Denuncia *(Escuchar y Actuar)*

Contar con un entorno transparente y seguro es responsabilidad de todos.

Por esta razón, recordamos que la compañía cuenta con canales de denuncia y consulta para reportar situaciones relacionadas con:

- Fraude o corrupción.
- Incumplimientos normativos.
- Conflictos de interés.
- Acoso, discriminación o vulneración de Derechos Humanos.
- Conductas contrarias al Código de Ética y a las políticas corporativas.

Todos los reportes son gestionados bajo principios de confidencialidad, respeto y protección frente a cualquier forma de represalia.



¿Qué significa esto para ti?

Estas actualizaciones buscan fortalecer nuestra cultura organizacional COPA, promover una gestión más transparente y sostenible, y brindarnos herramientas que nos permitan trabajar de manera eficiente y responsable.

Te invitamos a consultar las políticas actualizadas en las herramientas Academy y KAWAK, participar en las capacitaciones programadas y utilizar los canales disponibles para resolver dudas o reportar cualquier inquietud.

REVISTA DIGITAL. GRUPO ASD

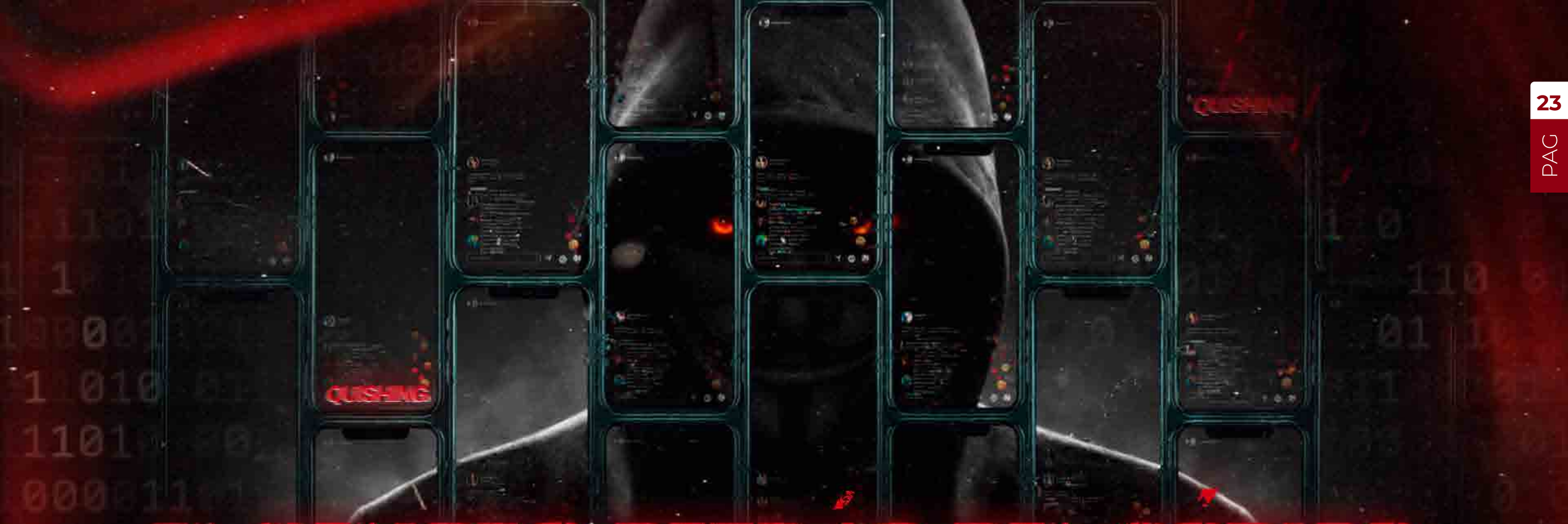
EDICIÓN No.15 2026

POR TU Seguridad

PAG 22

*REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN***

GRUPO **ASD**



EL PELIGRO DETRÁS DEL CÓDIGO

Cuidado con el Quishing y su impacto en la ciberseguridad corporativa

En la era de la transformación digital, la inmediatez es el activo más valioso. Los **códigos QR (o Quick Response)** se convirtieron en el puente perfecto entre el mundo físico y el digital, facilitando desde el acceso a menús y pagos rápidos, hasta la validación de documentos y accesos a plataformas corporativas. Sin embargo, en el panorama de las amenazas cibernéticas, toda comodidad digital abre una nueva superficie de ataque.

Hoy en día, los ciberdelincuentes están explotando esta tecnología a través del **Quishing (QR + Phishing)**, una técnica táctica que está logrando burlar los filtros de seguridad tradicionales de muchas organizaciones.

¿Qué es el Quishing y por qué está burlando la seguridad corporativa?

El quishing es una variante de phishing donde el enlace malicioso no se presenta en forma de texto o URL hipervinculada, sino **oculto dentro de una imagen de código QR**.

Para los sistemas tradicionales de seguridad de correo electrónico (como las pasarelas de correo o Secure Email Gateways), el análisis de texto y enlaces es la primera línea de defensa. Sin embargo, muchas de estas herramientas procesan los códigos QR simplemente como imágenes inofensivas, permitiendo que el correo fraudulento llegue directamente a la bandeja de entrada del colaborador.

El factor "Multidispositivo": La brecha perfecta

El gran éxito del quishing radica en que rompe la cadena de seguridad de la estación de trabajo. El usuario recibe el correo en su computadora de la oficina (protegida por el firewall y los sistemas de monitoreo de la empresa), pero escanea el código con su teléfono celular (muchas veces un dispositivo personal bajo políticas BYOD sin las mismas medidas de seguridad). El ataque se ejecuta fuera de la red monitoreada.

Los atacantes suelen explotar dos vectores principales:



El vector digital (Evasión de filtros por correo)

El colaborador recibe un correo con un tono de urgencia (por ejemplo, una supuesta actualización obligatoria del MFA/autenticación multifactor de Microsoft, o la revisión de un desprendible de nómina en formato PDF). El correo no contiene enlaces sospechosos, solo un código QR con instrucciones de escanearlo con el móvil corporativo o personal para "completar el proceso de forma segura".

Al escanear el código, el usuario es redirigido a una página de inicio de sesión idéntica a la de la empresa (un ataque de adversary-in-the-middle o AitM), donde entrega involuntariamente sus credenciales de acceso y tokens de sesión.



El vector físico (Manipulación en sitio o "Tampering")

Ocurre en entornos presenciales: oficinas, salas de espera corporativas, eventos del sector o restaurantes de zonas empresariales. Los atacantes superponen stickers con códigos QR maliciosos sobre los códigos legítimos de la compañía o del establecimiento, redirigiendo a los usuarios a portales donde se descarga software malicioso (malware) o se capturan datos de pago.



¿Cómo identificar y mitigar el riesgo de Quishing en la organización?

Para las empresas que avanzan hacia arquitecturas de Zero Trust (Confianza Cero), la mitigación del quishing requiere combinar tecnología avanzada con cultura organizacional. Aquí algunas pautas clave:

Implementar seguridad de correo con análisis de imágenes:

Es fundamental contar con soluciones modernas de seguridad de correo (como herramientas integradas de protección en la nube) que utilicen reconocimiento óptico de caracteres (OCR) y tecnologías de decodificación de imágenes para "leer" y analizar las URLs detrás de los códigos QR antes de que el correo sea entregado.

Fomentar la inspección visual en entornos físicos:

Instruir al personal de seguridad física y a los colaboradores para verificar que los QR impresos en las instalaciones de la empresa o eventos no hayan sido manipulados o tengan adhesivos superpuestos.

Desconfiar de la redirección y verificar la URL de destino:

Al escanear cualquier QR con propósitos laborales, la aplicación de la cámara mostrará una vista previa del dominio. Se debe verificar minuciosamente que corresponda al dominio oficial de la organización y que cuente con protocolo HTTPS, evitando dominios acortados o sospechosos.

Capacitación y simulacros de Phishing avanzados:

Incluir simulaciones de quishing en los programas de concientización de ciberseguridad para los empleados. Enseñarles que ningún proveedor de servicios de TI de confianza (como Microsoft, Google o el equipo de TI interno de Grupo ASD) solicitará el escaneo de un código QR por correo para realizar actualizaciones de seguridad o cambios de contraseña.

El Rol de la resiliencia digital

La digitalización exige que las organizaciones evolucionen al mismo ritmo que las amenazas. En Grupo ASD, entendemos que la ciberseguridad no es un estado estático, sino un proceso continuo de adaptación. Blindar los canales de comunicación y capacitar al talento humano son los pilares fundamentales para transformar la tecnología en un habilitador seguro de negocios, y no en una puerta de entrada para los riesgos del mañana.

REVISTA DIGITAL. GRUPO ASD | EDICIÓN No.15 2026

PAG 26

ÁREA Destacada

REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN**

GRUPO **ASD**



ÁREA DESTACADA

LOGÍSTICA Y ACTIVOS

MOVIENDO EL FUTURO, CONECTANDO CADA RINCÓN

En Grupo ASD, el engranaje que mantiene a toda la compañía en marcha requiere precisión, fuerza, estrategia y una enorme vocación de servicio. En esta edición, queremos destacar a un equipo vital que, con dinamismo, compromiso y una actitud incansable, asegura que cada recurso, activo y mercancía llegue exactamente a donde debe estar: el **área de Logística y Activos.**

Desde la gestión de inventarios y el control minucioso de miles de activos, hasta la operación en bodegas, el transporte nacional y la respuesta ágil ante grandes proyectos y procesos electorales, su labor es la columna vertebral de nuestra operación.
Lo que ellos hacen va mucho más allá del almacenamiento o la distribución: es resiliencia, trabajo en equipo bajo presión y la certeza de que, sin importar el tamaño del desafío, la misión se cumple con calidad humana.

En esta edición especial, conversamos con varios de sus integrantes, quienes compartieron sus retos, anécdotas y experiencias dentro del equipo. Sus historias nos demuestran que la logística es un motor vivo que se alimenta del esfuerzo diario, de la hermandad y del deseo constante de superación.

Porque, para este equipo, cada reto logístico es una oportunidad para demostrar de qué está hecho.



Jefe de Gestión Logística

Viviana Ramirez

11 años y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Liderar el proceso de Activos; son más de 100 mil elementos y mantener el control de todos ellos representa un gran reto.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Ser perseverante y encontrar soluciones rápidas.

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

Participar en proyectos, viajar a diferentes ciudades y lograr los objetivos, incluso sin conocer a nadie al llegar.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

En **Grupo ASD** el trabajo no es monótono; siempre surgen situaciones que nos exigen actuar con rapidez para cumplir con los tiempos de entrega.



Auxiliar de Bodega

Giovanni Prieto

1 mes y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Destacar mis acciones y ser diferente a los demás para integrarme al grupo de trabajo.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Disciplina, compromiso, lealtad y amor por lo que se hace, ya que son valores fundamentales.

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

El primer día... tratar de encajar y aprender a comprender el comportamiento y la actitud de cada compañero.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Todo: la gente, las instalaciones y el personal. Me enamoro de las cosas bonitas, y el **Grupo ASD** es hermoso.



Auxiliar de Bodega

Juan Maldonado

1 mes en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El descargue de los camiones provenientes de diferentes ciudades.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Trabajo en equipo, organización y resolución de problemas.

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

A pesar de que hay mucho trabajo, el equipo siempre mantiene una muy buena armonía.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Ayudar a las demás áreas y a los clientes, brindando soluciones oportunas y apoyo constante para el desarrollo de los procesos.



Analista de Centros de Almacenamiento

Julian González

2 años y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El mayor desafío ha sido adaptarme, día a día, a las nuevas oportunidades que presenta el área y llevar cada reto a un feliz término, pues cada día en la compañía representa un nuevo desafío.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Lo primordial es el trabajo en equipo, acompañado de empatía, una excelente actitud de servicio y compromiso.

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

Los momentos más importantes son aquellos en los que, a pesar del estrés y las tareas diarias, compartimos sonrisas y buenos recuerdos que fortalecen el trabajo en equipo.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Me motiva aportar mis cualidades personales para contribuir al excelente desempeño del equipo y al cumplimiento efectivo de las tareas diarias.



Analista de Logística

Juan Mosquera

15 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El desafío más grande ha sido aprender de todo un poco en cada uno de los proyectos en los que he tenido el privilegio de participar.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Trabajo en equipo, actitud de servicio y compromiso.

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

Realmente, son varias las anécdotas que he vivido durante estos años y que han dejado una huella muy bonita en mí.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

La calidad de vida que brinda esta gran área, junto con el excelente ambiente laboral.



Auxiliar de Bodega

Cristian Rodriguez

2 años y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El desafío más grande que he tenido en el **Grupo ASD** ha sido aprender muchas cosas y trabajar bastante junto a mis compañeros.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Considero que la cualidad que se debe tener es ser responsable, tener orden, trabajar en equipo y contar con mucha actitud.

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

La mejor anécdota es ser parte del proceso, ya que, en medio de las dificultades, se pueden rescatar momentos divertidos.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Lo que más me gusta de trabajar en el área es el compañerismo, la unión y el trabajo que realizo a diario.



Conductor

Gabriel Cardona

11 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Haber tenido que viajar a Popayán por Neiva y adaptarme a nuevos retos.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Ser cumplida, responsable y honesta.

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

Conocer personas amables y respetuosas a lo largo de estos años.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Todos los días son diferentes; no hay monotonía y me queda tiempo libre para compartir con mi familia.



Mensajero Motorizado

Carlos Alarcón

12 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Conservar a dos compañeros que hoy considero parte de mi familia.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Ser una persona con empatía hacia los demás.

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

Para mí, conocer personas increíbles que han pasado por mi vida en el transcurso de estos años.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

El compañerismo que se vive y la posibilidad de organizar mis tiempos para compartir con mi familia.



Analista de Control de Activos

Juan Sabogal

5 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Los alistamientos y la gestión en los diferentes estamentos del proceso electoral.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Ser muy detallista en todos los aspectos del área.

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

Los momentos alegres compartidos con mis compañeros, llenos de aprendizajes y buenos recuerdos.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Me gusta todo lo que he aprendido, los conocimientos adquiridos y las nuevas experiencias.



Conductor

Diego Ardila

4 meses en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Adaptarme al manejo del camión grande y asumir la responsabilidad que este implica.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Responsabilidad, completa honestidad y puntualidad en todo momento.

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

Poder viajar a otras ciudades para transportar los diferentes equipos.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Poder conocer personas y lugares que uno no imagina conocer, así como el constante movimiento entre diferentes lugares, lo que hace que el trabajo no sea monótono.

Mensajero Motorizado

Fauricio Pinilla

5 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Resolver situaciones de manera rápida y responsable.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Debe ser una persona responsable, organizada y comprometida.

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

Los momentos de trabajo en equipo y los retos que hemos superado juntos a lo largo de este tiempo.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Lo que más me gusta es que cada día representa un nuevo reto. Siempre hay oportunidades para aprender.



Auxiliar de Levantamiento de Inventario

John Castillo

3 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Los alistamientos y envíos de los diferentes procesos.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Tener actitud y disposición para el trabajo.

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

Los jefes y compañeros con quienes he compartido.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

El movimiento continuo, ya que se aprende y se adquieren conocimientos cada día.



Auxiliar de Bodega

Jhon Moreno

1 mes en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El descargue de los enseres de las elecciones, ya que fue una labor exigente.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Alegre y trabajador.

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

La alegría y el buen ambiente en medio del descargue.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

El grupo de personas es muy amable y alegre, y hace que la jornada sea más amena.



Almacenista de Material Eléctrico y Electrónico

Jefferson Rodriguez

3 años en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Adaptarme a una función que no había desempeñado. Aceptar el rol de almacenista y, poco a poco, desempeñar mejor esta función.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Ser empático, aprender a trabajar en equipo y querer salir adelante.

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

En una ocasión tuve que viajar para llevar una encomienda por parte de la empresa. Fue mi primera vez montando en avión.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

El grupo de trabajo. Siempre estamos dispuestos a apoyarnos en las diferentes áreas; el trato de la jefa hacia nosotros y el aprendizaje que me llevo a diario.



Auxiliar de Bodega

Brayan Peña

1 mes y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Ser constante cargando cosas pesadas todos los días.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Tener disposición para realizar las tareas que desempeña diariamente.

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

Especialmente, aprender a ser organizado y mantener el orden para cada ciudad asignada.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Principalmente, me gustan los horarios de trabajo y tener tiempo para estudiar y capacitarme.



Auxiliar de Levantamiento de Inventario

Cristian Martin

2 años y 8 meses en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

Retomar mi confianza a nivel profesional, rodeado de un gran personal que ha potenciando mis capacidades laborales y personales.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

Debe estar dispuesto a asumir retos día tras día, adaptándose a diferentes formas de trabajo y exigencias operativas.

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

Cada una de las personas con las que me he relacionado, así como la satisfacción de nuestros aliados al reconocer el esfuerzo que realizamos como equipo.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Poder ver, a nivel operativo, el desarrollo diario de las labores que me apasionan y para las cuales me estoy capacitando diariamente.



Auxiliar de Levantamiento de Inventario

Esteban Cortes

2 años y medio en ASD

¿Cuál ha sido el desafío más grande que has tenido que enfrentar al hacer parte del Grupo ASD?

El mayor desafío ha sido salir de mi zona de confort y asumir nuevas responsabilidades. Con el tiempo, he adquirido más experiencia y confianza para afrontar nuevos retos.

¿Cuál es la cualidad que debe tener una persona para ser parte del área de logística y activos?

La principal cualidad es la responsabilidad, además de ser organizado, tener atención al detalle y saber trabajar en equipo.

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

Cada uno de los momentos de apoyo entre compañeros, en los que todos colaboramos para sacar adelante los retos que debemos afrontar.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en esta área?

Lo que más me gusta es que cada día presenta nuevos retos y oportunidades para aprender, crecer profesionalmente y desarrollar nuevas habilidades.

REVISTA DIGITAL. GRUPO ASD | EDICIÓN No.15 2026

PAG 37

Tecnología

REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN**

GRUPO **ASD**

CIUDADES INTELIGENTES

LA TECNOLOGÍA QUE ESTÁ TRANSFORMANDO EL FUTURO URBANO.

Más que ciudades conectadas: ecosistemas diseñados para las personas

Las ciudades enfrentan uno de los mayores desafíos de la historia moderna. El crecimiento acelerado de la población, el aumento de la demanda de servicios públicos, la congestión vehicular, la contaminación y la necesidad de utilizar los recursos de manera eficiente han obligado a gobiernos y organizaciones a replantear la forma en que funcionan los entornos urbanos. De acuerdo con las proyecciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para el año 2050 cerca del 70 % de la población mundial, más de 6.000 millones de personas, vivirá en ciudades, una cifra que hace indispensable encontrar nuevas formas de gestionar el desarrollo urbano.

En este contexto surgen las **ciudades inteligentes (Smart Cities)**, un concepto que ha dejado de ser una visión futurista para convertirse en una estrategia que ya está siendo implementada en numerosos países. Aunque con frecuencia se asocian únicamente con tecnología, una ciudad inteligente representa mucho más que sensores, cámaras o aplicaciones móviles. **Se trata de un modelo de desarrollo urbano donde la tecnología actúa como una herramienta** para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, fortalecer la sostenibilidad ambiental y hacer más eficiente la gestión pública.

El verdadero objetivo de una ciudad inteligente no es digitalizar todos los servicios, sino **utilizar la información para tomar mejores decisiones.** Los datos generados por miles de dispositivos conectados permiten conocer en tiempo real cómo funciona una ciudad y responder de manera más rápida y eficiente a las necesidades de sus habitantes.



¿QUÉ CONVIERTE A UNA CIUDAD EN INTELIGENTE?

Hablar de una ciudad inteligente implica hablar de **integración**. Los diferentes sistemas urbanos, movilidad, seguridad, servicios públicos, medio ambiente, salud y administración dejan de funcionar de manera aislada para **compartir información que facilite la toma de decisiones**. Este modelo genera procedimientos comunes que incrementan la eficiencia del gobierno, optimiza la asignación de recursos públicos, produce indicadores que permiten medir y mejorar las políticas públicas, aumenta la transparencia institucional y fortalece la participación ciudadana. Como resultado, también se incrementa el nivel de satisfacción de los habitantes al recibir servicios más oportunos y de mayor calidad.

Todo esto es posible gracias a la combinación de tecnologías como:

- **Internet de las Cosas (IoT).**
- **Inteligencia Artificial.**
- **Computación en la nube.**
- **Big Data.**
- **Redes de comunicación de alta velocidad.**
- **Sensores inteligentes.**
- **Plataformas de análisis en tiempo real.**

Estas tecnologías permiten recopilar millones de datos diariamente para transformarlos en información útil que facilite la administración de la ciudad.



LA MOVILIDAD INTELIGENTE:
EL CORAZÓN DE LAS SMART CITIES

Uno de los componentes más importantes de las ciudades inteligentes es la movilidad. En la mayoría de las grandes ciudades, los problemas de tráfico generan pérdidas económicas, incrementan la contaminación ambiental y afectan directamente la calidad de vida de las personas.

Para responder a este desafío se han desarrollado los **Sistemas Inteligentes de Transporte (ITS, Intelligent Transportation Systems)**, capaces de **conectar ciudadanos, empresas e infraestructura** mediante información confiable, segura y en tiempo real. Su propósito es permitir decisiones más inteligentes sobre los desplazamientos, optimizar las operaciones del transporte y crear entornos urbanos más sostenibles.

La implementación de estos sistemas incorpora cuatro elementos fundamentales:

- **Infraestructura de conectividad.**
- **Sensores y dispositivos conectados.**
- **Centros integrados de operación y control.**
- **Interfaces de comunicación con ciudadanos y operadores.**

Gracias a esta integración es posible monitorear el flujo vehicular en tiempo real, modificar automáticamente los tiempos de los semáforos, informar incidentes de tránsito, optimizar las rutas del transporte público e incluso anticipar congestiones antes de que ocurran.

Los beneficios son evidentes: **disminuyen los tiempos de viaje, se reducen los costos operativos, mejora la seguridad vial, aumentan la calidad de los servicios públicos y disminuyen significativamente las emisiones de dióxido de carbono (CO_2)**. Además, estos sistemas incentivan el uso del transporte público, la bicicleta y los modelos de movilidad compartida y bajo demanda.

MOVILIDAD SOSTENIBLE PARA CIUDADES MÁS HUMANAS.

Actualmente, la movilidad ya no se entiende únicamente como el desplazamiento de vehículos. Las ciudades inteligentes **promueven un modelo donde el ciudadano puede elegir la mejor alternativa para cada recorrido**, integrando diferentes medios de transporte dentro de un mismo sistema.

Este concepto, conocido como **Movilidad como Servicio (Mobility as a Service – MaaS),** busca que las personas puedan planificar, reservar y pagar distintos servicios de transporte desde una sola plataforma digital. De esta manera, el automóvil particular deja de ser el centro de la movilidad urbana y se da prioridad al transporte público, la movilidad compartida y los medios de transporte sostenibles.

Las nuevas tendencias también incluyen la incorporación progresiva de:

- **Vehículos eléctricos.**
- **Vehículos compartidos.**
- **Vehículos autónomos.**
- **Regulación inteligente.**
- **Plataformas basadas en datos abiertos (Open Data).**
- **Digitalización de toda la infraestructura urbana.**

Esta transformación no solo modifica la manera en que las personas se desplazan, sino también la forma en que las ciudades planifican su crecimiento y administran sus recursos.



AMÉRICA LATINA ACELERA SU TRANSFORMACIÓN

Aunque muchas veces se piensa que las ciudades inteligentes son exclusivas de Europa o Asia, América Latina también avanza de manera importante en este proceso. Diversos países han comenzado a implementar políticas para reducir las emisiones contaminantes mediante la electrificación del transporte público.

En Chile, por ejemplo, desde 2017 se planteó la transición hacia un **sistema de transporte público completamente eléctrico** para 2050. Actualmente ya circulan cientos de buses eléctricos y el objetivo es reemplazar progresivamente la totalidad de la flota tradicional. Costa Rica impulsa su **Plan Nacional de Descarbonización** con la meta de que una parte importante de los autobuses funcione con energía eléctrica para 2035 y que en 2050 ningún vehículo utilice combustibles fósiles.

Por su parte, Ecuador inició pruebas con **buses eléctricos** en el transporte público y desarrolla incentivos económicos para promover la adopción de vehículos eléctricos entre los taxistas. Estos proyectos muestran cómo la **innovación tecnológica** puede contribuir simultáneamente a mejorar la movilidad, disminuir la contaminación y ofrecer servicios de transporte más eficientes.

COLOMBIA TAMBIÉN CONSTRUYE CIUDADES INTELIGENTES.

En Colombia también existen iniciativas que evidencian el avance hacia este nuevo modelo urbano. En Medellín se han desarrollado proyectos de **movilidad eléctrica** mediante la articulación entre la Secretaría de Movilidad y Empresas Públicas de Medellín (EPM), incluyendo **patrullas eléctricas** y programas para ampliar la **flota de taxis eléctricos.**

Metroplús incorporó **buses eléctricos que permiten reducir significativamente las emisiones de CO_2**, mientras que el sistema MIO de Cali inició la integración de vehículos eléctricos dentro de su operación. Además, universidades como la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) desarrollan laboratorios especializados para investigar **nuevas soluciones relacionadas con movilidad eléctrica y transporte sostenible.**

Estas iniciativas demuestran que el país avanza gradualmente hacia un modelo donde la tecnología se convierte en un aliado para construir ciudades más eficientes y sostenibles.



REVISTA DIGITAL

REVISTA DIGITAL / *DECIMOQUINTA EDICIÓN*

Pensando

EN TI

PAG 43

GRUPO **ASD**

¡TU BIENESTAR ES NUESTRA PRIORIDAD!

CONOCE LOS CONVENIOS Y BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA LA FAMILIA GRUPO ASD

En Grupo ASD creemos que el bienestar de nuestros colaboradores y sus familias es fundamental. Por eso, contamos con una serie de convenios y beneficios pensados para aportar valor a la vida diaria, impulsar el desarrollo personal y profesional, y brindar oportunidades en diferentes áreas de interés.

Los beneficios disponibles abarcan distintas categorías, entre ellas educación, salud, bienestar, recreación, comercio y servicios, permitiendo que cada colaborador encuentre opciones acordes con sus necesidades y las de su núcleo familiar. De esta manera, Grupo ASD reafirma su compromiso con la construcción de entornos laborales más integrales, humanos y cercanos.

Te presentamos el portafolio actualizado de convenios vigentes. **¡Aprovéchalos y empieza a disfrutar de los beneficios pensados especialmente para ti!**





Finanzas, Vivienda y Futuro

Haz realidad tus proyectos personales, asegura tu vivienda o planifica tus metas de ahorro con las mejores

Bancolombia

Beneficios: Créditos de consumo, libranzas, compra de cartera, crédito de vivienda y crédito de estudio.

Contacto: Juan Vega

Teléfono: 320 861 8682

Más info: bancolombia.com/personas



fna FONDO NACIONAL DEL AHORRO

Beneficios: Ahorro voluntario, soluciones de vivienda, administración de cesantías, crédito constructor y leasing habitacional.

Contacto: Ana Judith Ruiz

Correo: AjRuiz@fna.gov.co | **Teléfono:** 310 7870145

Más info: fna.gov.co

feg

Beneficios: Ahorro programado, libranzas, compra de cartera, programas de bienestar y turismo.

Contacto: Andrea Tunjano

Correo: profesionalcomercial@feg.com.co | **Teléfono:** 3183399881

Más info: feg.com.co/granfondo/convenios/

porvenir

sólo hay uno

Beneficios: Gestión de pensiones obligatorias y voluntarias, cesantías, beneficios de Porvenir Preferencial y acceso a la Universidad Porvenir.

Contacto: Cindy González

Correo: mehiguera@porvenir.com.co | **Teléfono:** 320 2851675

Más info: porvenir.com.co/home

Colsubsidio

Beneficios: Subsidios familiares, libranzas, compra de cartera, crédito de vivienda y crédito de estudio.

Contacto: Yohana Corredor

Correo: yohacorm@colsubsidio.com | **Teléfono:** 321 9689117

Más info: colsubsidio.com



Salud y Cuidado Integral

Tu salud y la de los tuyos está en las mejores manos. Accede a coberturas médicas preferenciales y atención especializada.

EPS Sanitas

Beneficios: Procesos de afiliación, citas médicas, esquemas de vacunación, autorizaciones y acceso al Plan Premium.

Contacto: Alejandro Sarmiento

Correo: miasarmiento@epssanitas.com
Teléfono: 311 4901451



EPS | sura

Beneficios: Afiliaciones, agilización de trámites administrativos, gestión de citas y turnos, pagos/reembolsos y Plan Complementario.

Contacto: Mónica Murcia

Correo: mmurcia@sura.com.co |
Teléfono: 312 2817903

Más info: epssura.com

nueva eps

Beneficios: Afiliaciones, citas médicas, vacunación y Plan de Atención Complementaria.

Contacto: Paola Rodríguez

Correo:
paola.rodriguezm@nuevaeps.com.co | **Teléfono:** 310 3615642

Más info:
nuevaeps.com.co/personas

emermédica

Porque tu salud nos mueve.

Beneficios: Consulta médica domiciliaria, atención inmediata de urgencias, traslado hospitalario y servicio de telemedicina.

Contacto: Irene Torres

Correo:
emermedica.irene@gmail.com |
Teléfono: 321 4692611

Más info: emermedica.com.co

Grupo Óptico ANDES

Beneficios: Brigadas presenciales en las sedes de la empresa, 20% de descuento en servicios/productos, remisiones oftalmológicas y examen visual completamente gratis.

Contacto: Servicio al Cliente

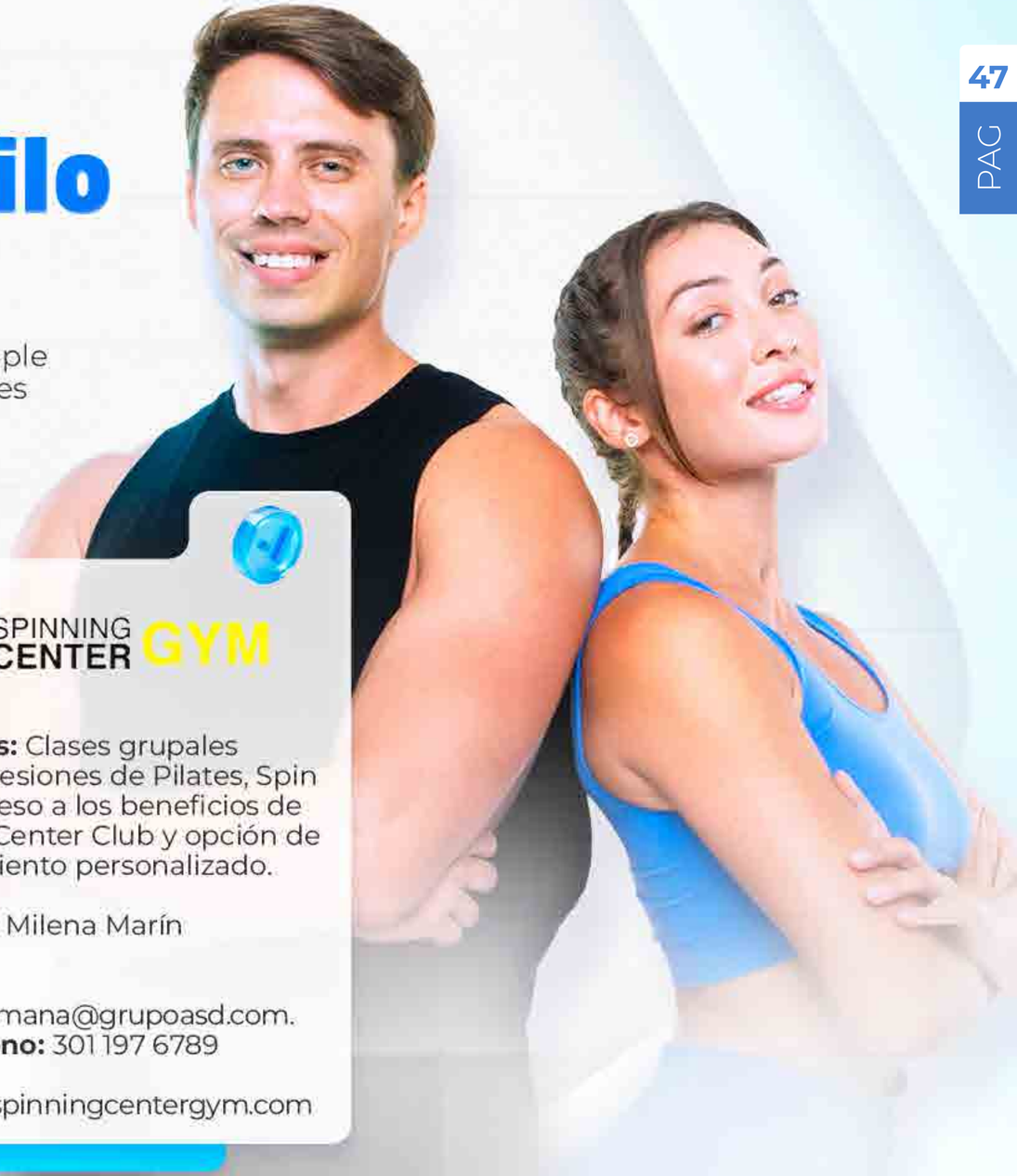
Correo:
gerencia.grupoandes@gmail.com
Teléfono: 315 4494889

Más info: opticandes.com.co



Deporte, Fitness y Estilo de Vida

Mantente en movimiento, libera el estrés y cumple tus objetivos deportivos con tarifas preferenciales en las mejores cadenas de gimnasios.



smart fit

Beneficios: Afiliación 100% online, acceso a clases grupales, ingreso a cualquier sede a nivel nacional, uso de Smart SPA y sin cláusula de permanencia.

Contacto: Andrés Celis

Correo: gestionhumana@grupoasd.com.co | **Teléfono:** 320 5783833

Más info: smartfit.com.co

BODYTECH

Beneficios: Evaluación clínica inicial, clases grupales dirigidas, acceso a zonas húmedas y cardiovasculares, y planes sin cláusula de permanencia.

Contacto: Carolina Largo

Correo: gestionhumana@grupoasd.com.co | **Teléfono:** 312 3063718

Más info: bodytech.com.co

SPINNING CENTER GYM

Beneficios: Clases grupales variadas, sesiones de Pilates, Spin pádel, acceso a los beneficios de Spinning Center Club y opción de entrenamiento personalizado.

Contacto: Milena Marín

Correo: gestionhumana@grupoasd.com.co **| Teléfono:** 301 197 6789

Más info: spinningcentergym.com

Idiomas y Desarrollo Profesional

El mundo actual exige profesionales globales. Potencia tu perfil laboral y abre nuevas puertas aprendiendo un segundo idioma.



open english

Beneficios: Clases en vivo las 24 horas y los 7 días de la semana con profesores nativos, MasterClass Online, English Junior para los más pequeños y test de nivelación (English Assessment Test).

Contacto: Andrés Altamiranda

Correo: andres.altamiranda@openenglish.com | **Teléfono:** 301 169 5012

Más info: openenglish.com

Berlitz®

Beneficios: Aprendizaje de inglés, francés, alemán (entre otros idiomas); modalidades de autoestudio online, clases semiprivadas presenciales o grupales virtuales con docente en vivo.

Contacto: Oscar Junco

Correo: oscar.junco@berlitz.com.co | **Teléfono:** 318 3437695

Más info: berlitz.com/es-co

Previsión y Respaldo Familiar

La tranquilidad de saber que tú y los tuyos (¡incluyendo tus mascotas!) están protegidos en todo momento.

Los Olivos
Un homenaje al amor

Beneficios: Planes exequiales con cobertura integral, asistencia especializada para mascotas, asistencia para bicicletas, orientación médica y servicio de repatriación.

Contacto: Guillermo Hernández

Correo: acorporativo15.bogota@losolivos.co | **Teléfono:** 316 4743857

Más info: losolivosbogota.com



Para activar cualquiera de estos beneficios o resolver dudas sobre tarifas preferenciales para colaboradores de Grupo ASD, ponte en contacto directo con el asesor asignado a cada convenio o escribe al equipo de Bienestar. ***¡No dejes pasar estas grandes oportunidades!***

TU BIENESTAR ES NUESTRA PRIORIDAD

REVISTA Digital. EDICION No.15 2026
GRUPO ASD

POR TU

Bienestar

PAG 50

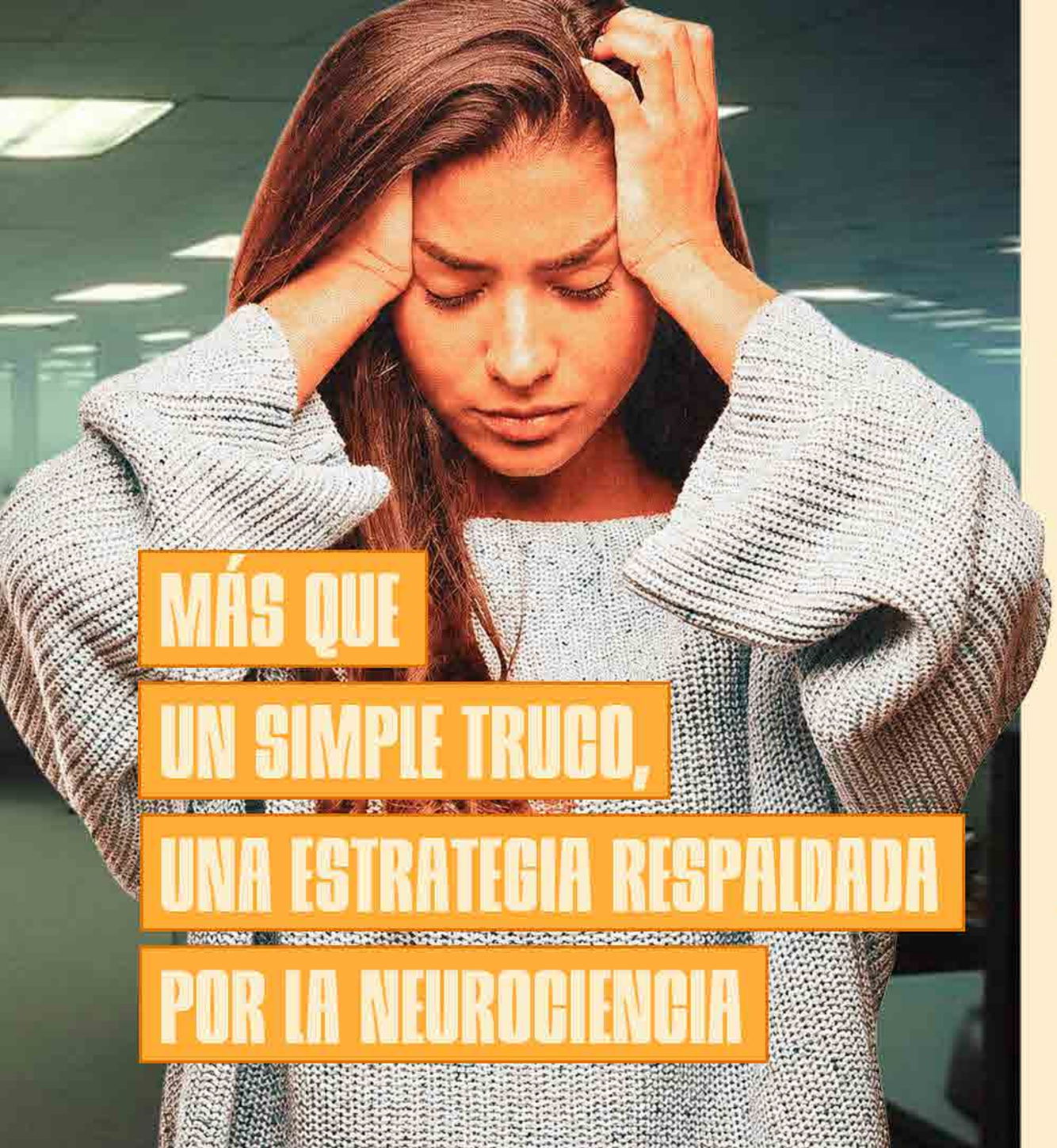
*REVISTA DIGITAL / **DECIMOQUINTA EDICIÓN***

GRUPO **ASD**

LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS:



El método que vence la procrastinación y aumenta la productividad



MÁS QUE UN SIMPLE TRUCO, UNA ESTRATEGIA RESPALDADA POR LA NEUROCIENCIA

Todos hemos experimentado ese momento en el que una tarea importante parece imposible de iniciar. Ya sea redactar un informe, responder una larga lista de correos electrónicos o comenzar un proyecto complejo, la procrastinación suele convertirse en un obstáculo silencioso que afecta tanto el rendimiento laboral como el bienestar personal. Sin embargo, existe una técnica sencilla que ha ganado popularidad por su eficacia: **la Regla de los 5 Minutos.**

Aunque a primera vista pueda parecer un consejo de productividad más, este método está **respaldado por principios de la neurociencia y la psicología del comportamiento.** Su objetivo no es obligar a trabajar durante horas, sino eliminar la barrera más difícil de todas: dar el primer paso.

LA VERDADERA CAUSA DE LA PROCRASTINACIÓN

Durante mucho tiempo se creyó que procrastinar era simplemente un problema de mala organización del tiempo. Hoy se sabe que, en la mayoría de los casos, la causa principal es emocional. Cuando una persona enfrenta una tarea que considera difícil, extensa o estresante, el cerebro interpreta esa actividad como una amenaza para su zona de confort. Como respuesta, la amígdala, región cerebral relacionada con el procesamiento de las emociones y el miedo, genera una sensación de resistencia que lleva a buscar actividades más agradables o menos exigentes.

Aquí es donde entra en acción la **Regla de los 5 Minutos.** Al reducir el compromiso a un tiempo tan corto, el cerebro deja de percibir la actividad como una amenaza importante. En lugar de pensar en terminar un proyecto completo, **la única meta consiste en trabajar durante cinco minutos.**

Ese pequeño cambio tiene un efecto significativo: permite que la corteza prefrontal, encargada de la planificación, la toma de decisiones y el control de la conducta, recupere el control. Una vez iniciado el trabajo, la resistencia disminuye y resulta mucho más fácil continuar.



EL PODER DEL IMPULSO

Uno de los mayores beneficios de esta técnica es que aprovecha un principio psicológico conocido como momentum o impulso. Empezar una tarea suele ser el momento de mayor dificultad. Sin embargo, una vez que el cerebro entra en modo de concentración, mantener el esfuerzo requiere menos energía que iniciar desde cero.

Por esa razón, muchas personas descubren que, al cumplirse los cinco minutos, no sienten la necesidad de detenerse. Lo que comenzó como un pequeño compromiso termina convirtiéndose en una sesión de trabajo altamente productiva.

La clave está en que el cerebro deja de enfocarse en el esfuerzo inicial y comienza a concentrarse en el progreso.

UNA TÉCNICA UTILIZADA POR PROFESIONALES

La Regla de los 5 Minutos no es exclusiva del ámbito del desarrollo personal. Profesionales de diferentes sectores la aplican diariamente para superar bloqueos y mejorar su desempeño.

En la redacción técnica y creativa, numerosos escritores utilizan este método para combatir el temor a la página en blanco. En lugar de proponerse escribir un capítulo completo, comienzan redactando una sola frase. Ese pequeño avance suele se suficiente para que las ideas empiecen a fluir de manera natural.

En el desarrollo de software, programadores enfrentados a errores complejos utilizan los primeros cinco minutos únicamente para leer y comprender el código, sin la presión de encontrar una solución inmediata. Con frecuencia, durante ese proceso aparece la respuesta al problema.

En el mundo corporativo, ejecutivos y profesionales que administran grandes volúmenes de información aplican la técnica para gestionar correos electrónicos, reportes y documentos pendientes. El objetivo inicial es responder un único mensaje importante; una vez iniciado el trabajo, el impulso permite avanzar mucho más de lo previsto. Estos ejemplos demuestran que la productividad no depende únicamente de la disciplina, sino también de comprender cómo funciona el cerebro frente a los desafíos.



CÓMO APLICAR CORRECTAMENTE LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS

Aunque el método es sencillo, existen algunas recomendaciones que aumentan considerablemente su efectividad. La primera consiste en reducir al máximo cualquier obstáculo antes de comenzar. Si la tarea requiere utilizar un computador, consultar documentos o preparar materiales, es recomendable dejar todo listo con anticipación. **Cuanto menor sea el esfuerzo necesario para empezar, menor será la resistencia mental.**

También es importante **evitar mirar constantemente el reloj**. Aunque muchas personas utilizan un temporizador, la atención debe centrarse en la actividad y no en esperar que transcurran los cinco minutos. El objetivo es entrar en un **estado de concentración**, no contar el tiempo.

Otro aspecto fundamental es **aceptar que habrá días de menor energía.** Si después de cinco minutos realmente no existe motivación para continuar, **detenerse no significa haber fracasado.** La técnica funciona precisamente porque elimina la culpa y convierte el inicio en un hábito sostenible.

Finalmente, muchos expertos recomiendan combinar este método con el **Time Blocking,** una estrategia que consiste en reservar bloques específicos del calendario para realizar trabajo profundo. En ese contexto, **los cinco minutos funcionan como un calentamiento mental**, del mismo modo que un atleta prepara su cuerpo antes de una competencia.



La principal razón por la que algunas personas abandonan este método es porque, en realidad, nunca reducen el objetivo.

EL ERROR QUE HACE FRACASAR LA TÉCNICA

Aunque externamente se digan "solo trabajaré cinco minutos", internamente continúan pensando en las dos o tres horas de trabajo que aún quedan por delante. El cerebro detecta esa presión y vuelve a generar la misma resistencia emocional.

La verdadera esencia de **la Regla de los 5 Minutos consiste en comprometerse únicamente con el presente.** Durante ese breve periodo no importa la calidad del trabajo ni cuánto se avance. **Lo único realmente importante es comenzar.**

Cuando el cerebro descubre, una y otra vez, que iniciar una tarea no representa una experiencia desagradable, la procrastinación pierde fuerza y comenzar deja de ser un desafío.

UN PEQUEÑO CAMBIO CON GRANDES RESULTADOS

En una época donde las distracciones son constantes y las responsabilidades parecen multiplicarse, la productividad ya no depende únicamente de trabajar más horas, sino de comprender cómo funciona nuestra mente.

La Regla de los 5 Minutos demuestra que vencer la procrastinación no requiere fuerza de voluntad extraordinaria, sino **una estrategia inteligente que aprovecha el funcionamiento natural del cerebro.** Convertir el inicio en un proceso sencillo permite generar impulso, reducir la ansiedad y construir hábitos más sólidos.

A veces, los mayores cambios no comienzan con grandes decisiones, sino con un compromiso tan simple como dedicar cinco minutos a dar el primer paso.

¡Síguenos en todas nuestras **redes sociales!**

/ @grupoasdsas

www.**grupoasd**.com

¡Únete a nuestro canal de **WhatsApp** y recibe noticias, recordatorios y actualizaciones exclusivas al instante!

