enlace

ISSN2145 -7603

Una publicación de
Comfamiliar Atlántico
Edición No. 13

El arte de hablar en público, más que una habilidad innata

Centro Empresarial Calle 82, al servicio de todos

VIGILADO SUPERINTENDENCIA DEL SUBSIDIO FAMILIAR

Estación Turipaná: una experiencia interactiva

COMFAMILIAR Atlántico
Grande...
Como tus sueños

Dormir bien, para trabajar mejor

Raquetball, adrenalína pura

ASOPAGOS s.a.

Sólo con **UN CLICK** en

www.comfamiliar.com.co

usted encontrará **RESPALDO, AGILIDAD Y CONFIANZA** para el pago de sus aportes a la seguridad social - **PILA**

- Somos un Operador de información de pago a seguridad social y parafiscales.
- Facilitamos la liquidación de los aportes a la seguridad social, mediante herramientas confiables, seguras y amigables.
- Le brindamos las herramientas para que realice su pago de manera sencilla y ágil.
- Contamos con un soporte en 24 Departamentos con el respaldo y experiencia de 29 Cajas de Compensación Familiar socias.
- Facilitamos el acceso a Asopagos S.A. por medio de 33 portales por los que se puede ingresar de manera rápida y segura.
- Cobertura nacional para puntos de pago.

ASOPAGOS, UNA EMPRESA DE COMFAMILIAR ATLÁNTICO
QUE AFIANZA NUESTRO COMPROMISO CON USTED Y LA REGIÓN

COMFAMILIAR Atlántico

jtc cia

Atlántico, Colombia
Calle 48 cra. 44, esquina
PBX: 385 50 00
Línea Nal. Gratuita: 01-8000-121-260

VIGILADO

www.asopagos.com

EN ESTA EDICIÓN

4 Editorial

5 El arte de hablar en público, más que una habilidad innata

6 Centro Empresarial Calle 82, al servicio de todos

8 Vuelve y juega la antorcha Olímpica

10 Raquetball, adrenalína pura

12 Estación Turipaná: una experiencia interactiva

15 Cómo mantenemos actualizada la base de datos de los afiliados en Comfamiliar

17 Trabajar en línea y guardar en “la nube” todo lo que hacemos, ya no es una fantasía

19 Dormir bien, para trabajar mejor

21 Poder Judicial: La Empresa destacada del bimestre

enlace

JULIO / 2012

Dirección ejecutiva
Jairo Certain Duncan
Rocío Rosales Cepeda

Coordinación general
Carlos Senior Zambrano

Diseño y diagramación
HJ Grupo de Comunicación
Octavio Flórez De Armas
Javier Pinilla

Edición Periodística
Henry Jiménez
Sandra Navas
Edinson Restrepo

Corrección de estilo
José Jaime Carmona Vega

Impresión Litográfica
Grupo OP Gráficas

Fotografía e ilustración
Ricardo Fuentes

Coordinación Comercial
HJ Grupo de Comunicación
Yulieth Barros C

EDITORIAL

De cara al segundo semestre del año, en ENLACE nos ocupamos de temas orientados a la productividad laboral y a mejorar la calidad de vida de nuestros afiliados. Para la presente edición hemos traído una completa reseña de La Estación Turipaná, un complejo interactivo, didáctico y divertido que ahora forma parte de todas las atracciones en este centro recreacional de Comfamiliar para disfrutar en familia. En nuestro artículo sobre los próximos Juegos Olímpicos en Londres, resumimos un poco su historia y nos referimos a la participación que tendrá Colombia en las máximas justas deportivas del mundo. En el área de salud ocupacional tocamos el tema del "sueño"; la necesidad de dormir bien, durante las horas apropiadas, para tener un buen día en el trabajo. También encontrarán nuestros lectores un interesante artículo sobre "como hablar bien en público", lo cual no es una habilidad innata, sino una aptitud que todo ser humano puede llegar a desarrollar. ¿Cómo mantenemos actualizada la base de datos de nuestros más de 386 mil afiliados en Comfamiliar? Es una pregunta que tiene muchas respuestas por parte de nuestro Jefe de Subsidio a quien entrevistamos para que nos hablara del tema.

Esperamos que disfruten estos y otros artículos que seguramente serán de su propio interés como el de sus familias.

Jairo Certain Duncan
Director Administrativo
Comfamiliar Atlántico

El **arte** de **hablar** en **público,**
más que una habilidad innata

Dirigirse a un auditorio y expresarse con elocuencia y convicción es una cualidad de primer orden para un directivo en cualquier organización. De ahí, surge la necesidad de investigar si la buena expresión oral, nace con uno, o es una habilidad que se puede desarrollar exitosamente. Diversos autores, especialistas en el tema, concluyen que si bien, es una capacidad innata que se puede potenciar; también es cierto que hablar en público se puede aprender y mejorar mediante técnicas, pasos y práctica.

El mundo se mueve en torno a la información y a la comunicación, por tanto, hablar en público es hoy, en la empresa, una competencia y por consiguiente, debe ser un atributo propio del gerente y extendido como política empresarial a todos los niveles. Tanto ejecutivos, como equipo de relaciones públicas, incluso el personal técnico y hasta los porteros requieren un conocimiento básico acerca de cómo relacionarse con el usuario, el cliente o la comunidad en general.

¿Naturalidad? ¿Inteligencia emocional? ¿Empatía? ¿Los "speechwriters"? (escritor de discursos) son, para algunos, las claves del presidente de Estados Unidos Barak Obama, catalogado como uno de los mejores oradores del momento, que lo llevaron a la Casa Blanca y que pueden ser una herramienta importante para lograr la reelección. Factores como el estudio, evolución y perfeccionamiento técnico entrelazan aptitudes y actitudes que le llevan a ser un destacado conferencista e interlocutor.

Expresarse, dar un discurso, no es solamente articular vocablos o tener buena dicción. Se trata de dar

a conocer ideas con eficacia, cómo decirlo y en el momento oportuno; significa reconocer el poder de la palabra, transmitir un mensaje, responder inquietudes. Es informar, persuadir y motivar. Su aplicación involucra las actividades en la oficina y de manera general, las interrelaciones personales, sociales y profesionales.

¿Cómo aplicar la premisa que asigna a cada integrante de la empresa la imagen de la organización?

La tarea consiste en infundir este pensamiento en cada miembro de su entidad, trabajar por generar la capacitación mínima para ello y establecer canales de empoderamiento y auto superación que estimulen la confianza, la credibilidad y el entusiasmo. Esto hace la diferencia, evidente y notoria, desde que se abre la puerta y el vigilante le dice "buenos días".

ALGUNAS IDEAS

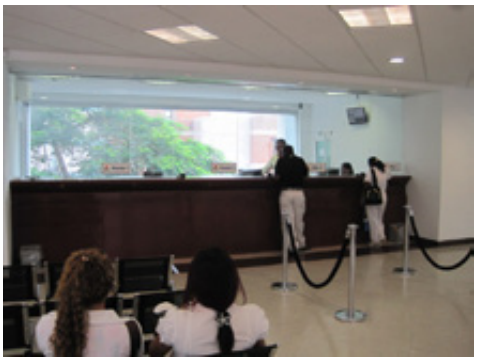
1.Colocar y emitir la voz sin ahogos.
2.Respire y relájese.
3.Soltura natural y expresión facial y corporal.
4.Captar la atención de los oyentes y ponerte en su lugar.
5.Controlar los nervios.
6.Seguridad y serenidad para pensar y ordenar las ideas.
7.Preparación y práctica, autoevalúese para ir puliendo detalles.
8.Rompa el hielo, establezca un vínculo con el público.
9.Sonría, utilice frases divertidas en la disertación.

Centro Empresarial Calle 82, al servicio de todos

Atendiendo la necesidad de brindar siempre, mejores servicios a las múltiples empresas afiliadas a *Comfamiliar*, comenzó a funcionar el ***Centro Empresarial Calle 82***, que a la fecha recibe mensualmente más de 1.500 personas naturales o jurídicas, que entran a unas confortables instalaciones, donde 10 auxiliares están dispuestos a dar lo mejor de sí para atenderlos y responder a las inquietudes y requerimientos de cuantos allí llegan.

Carmen Alvarez Carrascal, jefe del ***Centro Empresarial 82*** asegura que la meta es consolidarse como un espacio de asesoramiento, trámites y soluciones para las compañías y personas que hacen parte de la familia ***Comfamiliar.***

En el Centro Empresarial se da orientación sobre los programas de capaci-



tación, recreación, vivienda y salud; información y trámite de todos los servicios tales como: *Afiliaciones de empresas y de trabajadores, anticipo y pago de subsidio, entrega de documentos, entrega de auxilios educativos y universitarios, pago de servicios públicos (agua y gas), pago de créditos con la Caja, venta de boletas para Turipaná y Salgarito, alquiler de cabañas, todo sobre el Castillo de Salgar y planes turísticos.*

Prontamente, comenzarán a funcionar ocho Salas de Juntas dispuestas con mobiliario, equipos y la más avanzada tecnología en informática y telecomunicaciones, donde las empresas afiliadas podrán con total comodidad y tranquilidad efectuar sus reuniones.

Previa solicitud, comités de trabajo, encuentros de directivos, citas con clientes y hasta teleconferencias serán posibles en uno de estos salones, acondicionados con capacidad para 14 (2 salas), 10 (4 salas) y 6 (2 salas) personas.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD

Reuniones de trabajo
Si bien son un buen insumo en cualquier empresa, las reuniones constituyen uno de los mayores consumidores de tiempo y energía, por lo tanto, es importante ejercer especial cuidado a su control.

Parta de dos condiciones:
1. Elimine decididamente las reuniones innecesarias.
2. Aumente progresivamente la efectividad de las reuniones.

Para alcanzar positivos resultados, implemente lineamientos para aplicar antes, durante y después de la reunión. Con un formulario o formato evalúe siempre su efectividad.

Vuelve y juega la antorcha olímpica

Un poco de historia de los cinco anillos que se vuelven a poner de moda en el mundo

Simbolizando la unión de las cinco partes (continentes) del mundo, en torno a la sana competencia, los anillos entrelazados que identifican los Juegos Olímpicos fueron creados hace casi 100 años y usados por primera vez en París. Este año, a partir del 27 de julio, Londres estrenará oficialmente el logo de estas justas, convirtiéndose en el primer país en realizar este evento en tres oportunidades, en 1908 y 1948.

Con un moderno diseño que representa el número “2012” ha sido exhibido en los colores rosa, azul, verde y naranja e incluye los anillos olímpicos y la palabra Londres, representando dinamismo, el espíritu deportivo y la disposición de los juegos para atraer la participación del público. A tono con la tecnología, las mascotas Wenlock y Mandeville, que también son un videojuego, representan las gotas de acero caídas de la construcción de la última viga de apoyo del Estadio Olímpico de Londres. Los juegos paralímpicos son promovidos con estas mismas piezas publicitarias.

Las Olimpiadas son encuentros deportivos multidisciplinarios en los que participan atletas de distintas partes del mundo. Tienen su origen en la antigua Grecia, en el año 776 a.C. y eran dedicados al dios del Olimpo Zeus, donde la majestuosidad, culto al cuerpo, imponentes templos e instalaciones deportivas se mezclaban en un exuberante entorno natural que funcionaba como punto de encuentro para la adoración y otras prácticas culturales, religiosas y políticas.

En el siglo XIX comenzaron a hacerse los juegos modernos, los primeros de ellos, en Atenas, capital griega, en 1859, 1870, 1875 y 1889 como tímidos intentos que no obtuvieron gran apoyo internacional y que carecían de buena organización. Formalmente, en 1896, muy cerca de la sede de las Olimpiadas antiguas en Atenas, se desarrolla el primer encuentro mundial de nuestra era, definiendo que se celebrarían cada cuatro años, escogiendo como sedes diferentes ciudades del planeta y creando un Comité Olímpico Internacional rector de los Juegos; lo cual se ha mantenido, a excepción de los años 1916, 1940 y 1944, debido a la Primera y Segunda Guerra Mundial.

"Citius, Altius, Fortius" (Más rápido, Más alto, Más fuerte) es la frase del sacerdote católico dominico Henri Didon, lema inspirador del olimpismo que sim-

boliza el reto del ser humano por ser superior. Hoy, es el encuentro deportivo más importante, completo y global donde se congregan la mayor cantidad de hombres y mujeres para saber quiénes son los mejores y es, cada cuatro años el máximo foco de interés de medios de comunicación y aficionados.

Las Medallas

De forma circular, en una cara se puede ver a la diosa Niké que parece surgir del Estadio Panathinaikó de Atenas. La otra cara, es un complejo diseño con un fondo en forma de anfiteatro y en la mitad, el logo de los juegos; contiene además una cuadrícula que evoca la "energía irradiada por los atletas", el río Támesis y la figura de un cuadro que atrae la atención al centro. La presea tiene 85 mm y un grosor de 7 mm. En el borde, serán grabados los nombres de los atletas ganadores, junto al deporte y disciplina respectiva. Su peso, el mayor en la historia de los Juegos, varían entre los 375 g y 400 g; el componente de oro cubre sólo 1,3% y el 92,5% es de plata.

Nuestras aspiraciones

Por lo menos cinco medallas espera traerse el Comité Olímpico Colombiano (COC) como meta en Londres 2012 en los deportes de atletismo, ciclismo, natación y levantamiento de pesas; competencias en las que nuestros representantes podrían subirse al podio. Figuran como candidatos los medallistas en el último Mundial de Atletismo en salto triple y marcha, Catherine Ibargüen y Luis Fernando López.

Otros nombres son: Mariana Pajón en ciclomontañismo, Omar Pinzón en natación, Oscar Figueroa competidor en pesas, Yuri Alvear de judo y Edwin Avila, Juan Esteban Arango y María Luisa Calle en ciclismo.
En las Olimpiadas del 2008 en Beijing, el país desplazó una delegación de 68 atletas y terminó las justas con una medalla de plata en el cuello del pesista Diego Salazar y una de bronce para la luchadora Jackeline Rentería.

Colombia Olímpica

Listos y pre-clasificados para competir, 108 colombianos tienen la posibilidad de llegar a Londres 2012 en las categorías de atletismo, boxeo, arquería o tiro con arco, ciclismo, ecuestre, esgrima, fútbol, gimnasia, judo, tenis, tenis de mesa, triatlón, lucha, natación, vela, levantamiento de pesas, tiro y taekwondo.

La meta inicial era lograr un cupo de 100 deportistas. Hasta el 8 de julio, otros 12 deportistas estarán tratando de ganarse un tiquete a Inglaterra, en las categorías de: Arquería, lanzamiento de bala, tiro de jabalina y en los 500 mts de atletismo.

EI EVENTO EN CIFRAS

Fecha: 27 de julio al 12 de agosto 2012
205 países
10.500 deportistas
26 deportes
39 disciplinas
2.100 medallas serán entregadas

180.000 espectadores por día en los escenarios
20.000 acreditaciones de prensa
Más de 9 millones de entradas
2.5 km2 Parque Olímpico
49 mil hombres para seguridad

Raquetball,
Adrenalína pura »»»

En medio de cuatro paredes, dos jugadores, gafas, raquetas y una bola; el objetivo es devolver la pelota para que el oponente no pueda continuar en juego. El punto termina cuando uno de los dos no puede pasarla antes de que pique dos veces, de manera que impacte en la parte frontal. Suena simple y manejable. De hecho lo es, el grado de dificultad del raquetball está en la capacidad de resistencia y agilidad que exige: ahí está lo importante.

Para el Coordinador de Deportes de Comfamiliar Jaime Rodríguez, quien lo practica debe ser una persona dotada de ciertas cualidades, porque es un deporte explosivo, de mucha reacción, donde el jugador debe estar completamente concentrado en lo que está haciendo, ya que se trata de un espacio pequeño en el que hay una bola que corre muy rápido y tiene que estar atento a esto.

En evidente expansión, esta práctica, que goza de reconocimiento Olímpico, comenzó hace unos 25 años en Comfamiliar, con dos canchas que hoy funcionan, contribuyendo así a la expansión de este deporte, muy parecido al squash, por jugarse también en una cancha cerrada, y que tiene gran popularidad entre hombres y mujeres latinoamericanos, de donde es oriunda la número uno mundial, la mejicana Paola Longoria.

¿DEPORTE PARA EJECUTIVOS?

Especialmente apropiado para aquellas personas que tienen poco espacio de tiempo para realizar algún deporte, encaja perfectamente como una buena alternativa, así lo asegura el Coordinador de Deportes de la Caja, al explicar que aunque puede ser visto como un deporte élite, lo único que demanda para su ejercicio, como en cualquier otra disciplina deportiva: *"Primero que todo las ganas y la entereza por esta práctica".*

Entre los afiliados hay en todos los niveles, quienes van a torneos y son practicantes competitivos, lo hacen intensamente. Otros, en escala recreativa o amateur lo juegan por conocerlo, por mantenerse en buen estado de salud.

"Al igual que otros deportes, si se trabaja con regularidad, ayuda a bajar los niveles de estrés, a mejorar el estado físico, a desconectarnos de las cosas y problemas que tenemos diariamente en nuestro trabajo" estos son algunos de los beneficios que confiere el raquetball anota Rodríguez.

¿CÓMO TENER UN BUEN COMIENZO?

Aunque es un deporte abierto y para todas las edades, Jaime Rodríguez recomienda que al empezar su práctica es conveniente que la persona se haga un chequeo médico, que incluya un electrocardiograma y una valoración física general para ver cómo está su condición. Esto descartará cualquier afección cardiaca y servirá de referente para potenciar el rendimiento y fortalecer músculos, pulmones y corazón. No es que se requiera tener un excelente estado físico, porque este se va a conseguir con la práctica constante; por esto corresponde saber desde qué punto se parte.

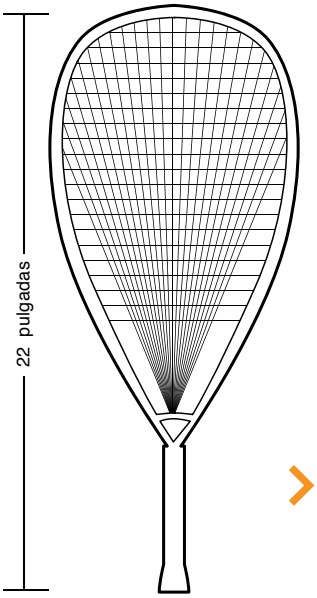
Inclusive, personas con bypass son raquetbolistas, lo que indica que así como debe tener cuidado al estar en cualquier otro deporte, una persona que tiene problemas del corazón, en este caso, no tendrá ningún perjuicio si hace el precalentamiento adecuado. Rodríguez recomienda antes de entrar en la cancha hacer siempre un trabajo previo que consiste en estiramiento a nivel de la parte osteo-muscular. Posteriormente, un calentamiento dentro de la cancha con la raqueta y la pelota con movimientos lentos y golpes suaves para poco a poco ir aumentando el nivel y la exigencia en el deporte. En unos 15 a 20 minutos puede hacer ejercicios aeróbicos, trote suave y finalmente piques de velocidad.

> En las canchas se manejan turnos de 1 ó 2 horas de 10 am a 9 pm de lunes a sábado. *Puede venir al Centro Recreacional Urbano de la clle 48 o llamar para reservar el horario deseado.*

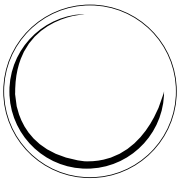
Por ser un ejercicio anaeróbico, se aumenta la oxigenación en la sangre y hay muy poco tiempo para tomar aire y reconfortar el pulmón, produciendo una ardua actividad del músculo cardiaco. Al finalizar se puede sentir gran cansancio, que acaba con una ducha corta, quedando el cuerpo relajado como si le hubieran dado un masaje y recobrándose rápidamente.

CARACTERÍSTICAS

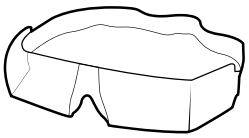
Campo: Pista cerrada de superficie plana con cuatro paredes y un techo.



Raqueta: De no más de 22 pulgadas



Pelota: Hueca de goma de 57mm de diámetro



Lentes: Que cumpla con las normas oficiales de la USRA

PRINCIPALES BENEFICIOS

1. *Estimulación cardiaca*
2. *Agudización de reflejos*
3. *Mejora circulación sanguínea*
4. *Fortalece piernas y glúteos*
5. *Potencia oxigenación de la sangre*
6. *Aumenta la resistencia física*
7. *Permite eliminar tensiones*
8. *Ayuda a quemar calorías*
9. *Desarrolla agilidad mental*

A propósito....asesoramos en la organización de eventos deportivos.

"La oficina de deportes de **Comfamiliar** está en capacidad de estructurar cualquier evento deportivo que las empresas afiliadas soliciten. Desde un campeonato de "bola uñita" hasta una carrera de karts, porque tenemos el personal capacitado y la orientación básica sobre lo que se debe hacer en cada caso que nos pidan" afirma Jaime Rodríguez.

"El asesoramiento va encaminado a disponer todo el andamiaje que un torneo conlleva; desde su planificación, definir los equipos que competirán, hasta la organización del mismo evento, sea deporte individual o colectivo", agregó el directivo.

Estación Turipaná:
Una experiencia interactiva

Una experiencia diferente, entretenida y de conocimiento es lo que se puede vivir al entrar a conocer la **Estación Turipaná.** Se trata de una maqueta ferroviaria en un área de 200mt2 con estructuras construidas a escala, reducida 87 veces del tamaño natural. Este prototipo simula de manera muy similar la geografía del centro y noroeste de Norteamérica con seis destinos principales y otros secundarios, que dan más realismo y movimiento a la exhibición.

José Gonzalez, arquitecto barranquillero, supo combinar su labor en *Comfamiliar*, su perfil profesional, su ingenio y su pasatiempo (modelista y ferromodelista) para hacer realidad la idea de las directivas de la Caja de crear una atracción nueva, didáctica pero divertida, y que sobretodo, atrajera a grandes y chicos. Bajo esta premisa se pudo conjugar el arte del modelismo, el movimiento y la tecnología.

"Son pocas las exhibiciones que proporcionan tanta ilustración del mundo cotidiano, de manera amena y dinámica, como una maqueta de éste tipo. En esta exhibición no sólo se muestra cómo funcionan los trenes, sino que se reseña acerca de las diferentes industrias y de cómo el hombre logra dominar a la geografía usando la ingeniería y la ciencia para poder superar los obstáculos que ésta le trata de imponer. Se aprende, por ejemplo, la razón de un túnel o de un puente" así resume el arquitecto el origen de lo que se hizo.

Viola Rocha, directora del **Centro Recreacional Turipaná** cuenta que desde su apertura, "a todos les ha encantado, porque es algo novedoso que no existe en la ciudad y se convierte en algo digno de recomendar". Nos explica que este proyecto se concibió para ofrecer un nuevo servicio a los usuarios, a la altura de las grandes atracciones en el mundo; no solamente para los niños, sino también para los adultos.

El arquitecto José Gonzalez responde algunas inquietudes que nos ayudan a conocer mejor esta llamativa y original obra.

¿Cómo funciona el sistema de trenes?
La maqueta está diseñada como un circuito cerrado y los trenes hacen el recorrido de manera continua. Sin embargo, para aumentar la precisión y el interés del espectador, la computadora permite que los trenes hagan tramos de punto a punto como los ferrocarriles verdaderos, llegando a los diferentes destinos. Un observador situado en cualquier parte, siempre verá algo en movimiento.

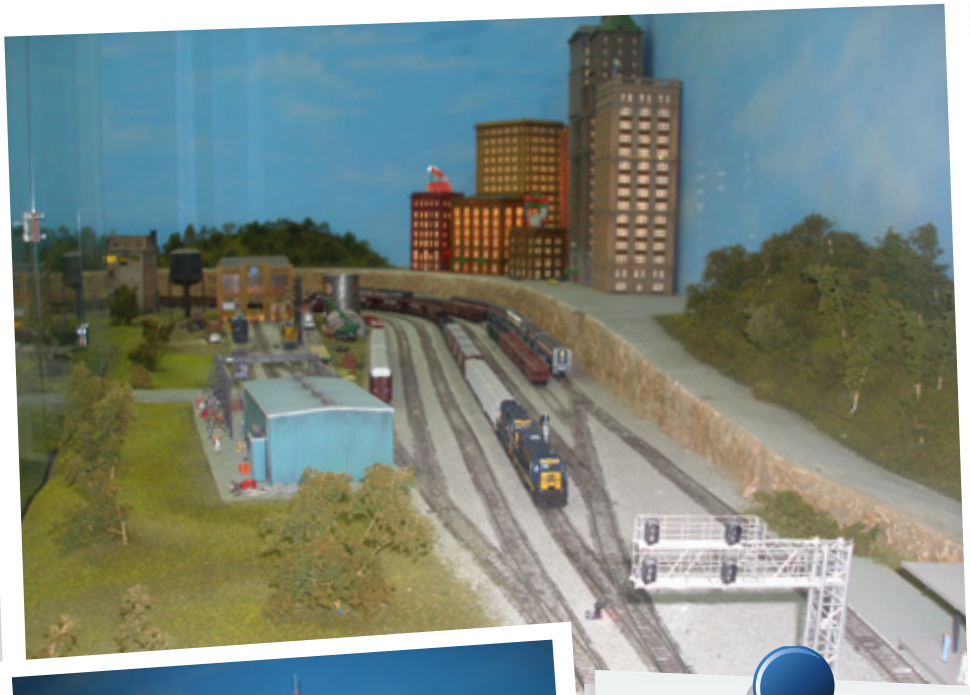
El guía recorre la maqueta explicando las diferentes industrias, estructuras, cómo funcionan los trenes y llama la atención a detalles para mostrar el realismo de ésta. Los trenes funcionan con un sistema conocido como *DCC (Control Digital de Comandos)* en sus siglas en inglés. Este sistema permite que una computadora, especialmente diseñada, controle los trenes casi sin intervención humana. En unos monitores se puede ver exactamente en donde se encuentra cada tren y da información sobre: Velocidad, longitud, posición de los cambios, etc.

¿Cuáles son los elementos multimedia?
Cada 30 minutos, o al inicio del recorrido de un grupo especial, se presenta un video de cinco minutos que cuenta la historia del ferrocarril y cómo evolucionó desde sus inicios hasta el presente. El recinto cuenta con música ambiental y unas pantallas LED que muestran constantemente videos de los trenes reales representados en la maqueta.

¿Por qué requiere tanto mantenimiento?
Se trata de un trabajo muy arduo (dos días completos a la semana). Las locomotoras son máquinas muy delicadas y complejas, por lo que requieren (como en la vida real) un buen mantenimiento de manera constante para que funcionen. Todo debe permanecer muy limpio. Los rieles deben estar brillantes y libres de cualquier tipo de corrosión, ya que están hechos de una aleación especial de níquel y plata. Los interruptores o desviaciones deben estar muy limpios, una pequeña partícula de mugre podría atascarlo provocando un descarrilamiento.

Los rieles continuamente se chequean para que estén bien alineados, ya que los cambios de temperatura hacen que el metal se expanda y contraiga. Todos los contactos electrónicos deben estar libres de sulfataciones y óxido. Antes de abrir al público, siempre se hace un chequeo completo del sistema, para asegurar que no haya ningún problema y eso puede tomar hasta 30 minutos.

> “Sólo un niño puede crear sin miedo al fracaso. Si queremos crear algo extraordinario debemos volvernos niños, olvidarnos del sentido común y jugar con nuestra imaginación”.
> **Walt Disney.**



Horarios: Sábados 9:30 am hasta 3:30 pm. Domingos de 9:30 am hasta 5:00 pm. En la semana se puede abrir en funciones especiales para empresas o colegios.

Ya hay un componente interactivo, pero vienen más. . .

Sí, aprovechando el nuevo concepto que se está imponiendo en el mundo, de permitir la interacción entre visitantes y las exhibiciones en los museos, la Estación Turipaná cuenta con la posibilidad de que los asistentes puedan relacionarse con la maqueta. Ahora mismo, pueden cargar y descargar los contenedores en el puerto usando grúas, réplicas de unas reales y que funcionan igual. De ésta forma, y de manera práctica, el espectador puede entender mejor cómo funciona un sistema intermodal en un puerto. En el futuro, se añadirán más puntos de participación, en donde ellos podrán manejar otras estructuras, activar sonidos y animaciones. La idea es cambiar el "prohibido tocar" por el "por favor toque", así, la experiencia es mucho más divertida y didáctica.

Con cada visita se puede encontrar algo nuevo, ¿cómo es esto?

La Estación Turipaná siempre está en evolución. Como una ciudad real, crece y cambia. Las personas que vuelvan a recorrerla podrán encontrar nuevas estructuras, trenes diferentes y hasta nuevas escenas. De ésta manera las visitas serán más divertidas. *¡Pero dejemos que eso sea una sorpresa!*

ASÍ ES LA ESTACIÓN:

1. Más de 600mt lineales de carrileras.
2. Más de 80 desviaciones.
3. 20 locomotoras y más de 300 vagones.
4. Más de 100 estructuras (puentes,túneles, edificios, plataformas,etc .).
5. Más de 3.000 árboles (todos hechos a mano).
6. Más de 200kg de diferentes gramas artificiales.
7. Vehículos (carros, camiones, grúas, etc.), figuras humanas y animales, contenedores, equipos de mantenimiento y un sin número de detalles en general.
8. Más de 3km de cables y cientos de circuitos especiales que le permiten a una computadora, especialmente diseñada, controlar todo de manera automática.
9. Seis paradas: La ciudad y patios, el puerto, el pueblo, la mina o cantera, la planta de etanol, y los silos de granos.

José Gonzalez
Diseñador del proyecto

¿Cómo se hizo el tren Turipaná?

Primero, se hizo la estructura básica de la maqueta, luego la ambientación, es decir, las montañas, las rocas, los túneles, ríos; después viene la fijación de la carrilera, las maquetas en sí, los edificios, los postes de luz y por último, el sistema electrónico que es de lo más complicado dentro del proceso.

Cómo mantenemos **actualizada** la base de datos de los **afiliados** en **Comfamiliar**

A tono con los instrumentos tecnológicos, la ***página web*** de Comfamiliar ofrece a los *afiliados y usuarios*, innumerables posibilidades para obtener información, realizar trámites o mantener una relación directa con la empresa y sus afiliados. La extranet, es un conjunto de servicios que utiliza protocolos de Internet, de comunicación e infraestructura para conformar el gran *Sistema de Información (SI)* que se nutre de la *Base de Datos (BD)* que posee cada compañía.

Manuel De Los Rios, Jefe de Subsidio resume así los principales beneficios de esta herramienta:

- ***Agrupa los datos relevantes para el SI de la empresa en un único lugar, la Base de Datos.***
- ***Impide duplicaciones, evitando equívocos, al no repetirse los datos.***
- ***Estructura el material de una única forma, desde la perspectiva del SI a lo largo del tiempo.***
- ***Proporciona un acceso fácil a los datos.***

Para el Jefe de Subsidio, la *BD* se ha constituido en el centro del *SI;* cualquier referencia a datos requeridos por el *SI* pasa por ella, bien sea para almacenarlos por primera vez, para consultarlos, modificarlos o eliminarlos. Debido a estas funciones que realiza la *BD*, los responsables de las áreas funcionales de la empresa, deben involucrarse en el diseño y creación de la Base que más se adecue a sus necesidades.

Todo el *SI* gira alrededor de la *BD* como núcleo central del cual parten sus funciones, contribuyendo a visionar la empresa, como un todo, de forma global, por ello se debe diseñar la estructura de la BD, su administración y uso de forma conjunta, acercando los datos de toda la empresa a aquellos que los necesitan, sin tener que ir a buscarlos a los distintos departamentos que integran la empresa, con una pérdida de tiempo innecesaria. Este es un buen modelo de descentralización de la empresa a través de su banco de información.

Comfamiliar cuenta con un área especializada que se encarga de la administración de la herramienta Extranet y con un personal que diariamente ingresa a la base de datos de archivos de clientes y descargan las actualizaciones de la información. En la parte técnica, los requerimientos sistemáti-

cos hacen que se cuente con excelentes equipos adquiridos e instalados para garantizar un control en el manejo de los aplicativos.

"La Caja ofrece a sus empresas afiliadas la Extranet Comfamiliar, diseñada para permitir acceso a los servicios de nuestro portafolio a través de internet, haciendo más eficiente la gestión de sus procesos de comunicación de una manera rápida y segura. Las empresas interesadas en esta herramienta deben hacer contacto con nuestro Departamento de Subsidio, ya que para poder acceder a la misma, es necesario tener unas instrucciones previas para su manejo, así como las claves de acceso, las cuales se asignan a la persona escogida y autorizada por su empresa" manifiesta De Los Rios.

La Extranet de Comfamiliar presta servicios que pueden ser usados por el empleador, el trabajador afiliado y los desempleados que hacen parte del programa **FONEDE** de Comfamiliar.

1. Actualizar bases de datos.
2. Conocer listado de los trabajadores.
3. Tener información sobre pago de aportes y subsidio de la empresa.
4. Generar e imprimir certificados de aportes.
5. Conocer los créditos y compromisos que tienen los trabajadores con Comfamiliar.

VENTAJAS DE USAR LA EXTRANET

- Normalmente se puede acceder a la Extranet a través de su propia página web. Garantizando la total personalización e integración en su espacio electrónico.
- El cliente dispone de unas contraseñas únicas con las que accede a su espacio personal.
- Se pueden crear grupos de clientes para enviar información específica.
- Cada vez que se carga un documento, genera un correo electrónico de forma automática que va dirigido al buzón del cliente, para avisarle de las actualizaciones.

> *En resumen:* una Extranet le permitirá contar con una zona privada para clientes, donde atender sus necesidades y organizar todos los documentos derivados de los servicios prestados; estableciendo un canal de comunicación privado y dinámico que permite la total fidelización de los usuarios.

Trabajar en línea y guardar en "la nube" todo lo que hacemos, ya no es una fantasía

¿Usted ha estado en la nube? ¿Le gusta trabajar en la nube?. Estas preguntas que hasta hace un tiempo podían ser consideradas un chiste o un interrogante mal concebido, hoy, no son más que una nueva y mejor manera de hacer las cosas. Del inglés cloud computing, en nuestro medio ha tomado varios nombres como: Servicios en la nube, informática en la nube, nube de cómputo o nube de conceptos.

¿Qué es?: Es el nuevo paradigma en el que la información se almacena de manera permanente en servidores en Internet, un modelo tecnológico con gran aplicabilidad. Es un término que se define como una tecnología que ofrece servicios a través de la plataforma, modelo de aprovisionamiento rápido de recursos. Es el internet mismo, la red de redes, intangible, sin forma, que no se puede dibujar o tocar, explican otros. Económico, rápido, fácil, seguro son algunas de las ventajas que se atribuyen a un conjunto de herramientas y soluciones que se pueden encontrar en el mercado.

Consultamos a un conocedor del tema, para que respondiera las inquietudes básicas que pueden servir de guía a quienes no han empezado o están comenzando en esta novedosa variante tecnológica de aplicabilidad a grandes y pequeñas empresas, incluso, en el ejercicio profesional y laboral independiente. Edison Monsalve Cuartas, docente Universidad Tecnológica de Bolívar Facultad de Estudios Técnicos y Tecnológicos.

1. ¿En su concepto cuáles son los principales servicios que se pueden implementar en la nube?

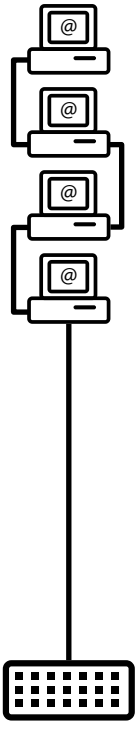
En realidad, casi cualquier servicio puede ser implementado para ser ejecutado en remoto, anteriormente se utilizaban conceptos como "terminales tontas" que no eran más que computadores con bajas prestaciones que se conectaban a equipos (servidores) para ejecutar procesos de manera remota, en cuanto a "la nube, por la forma en que se grafica Internet" el concepto es igual, solo que es sobre la red de redes.

2. ¿Por qué es conveniente para una empresa "meterse en el cuento de la nube"?

Por costos, administración, movilidad y disponibilidad. Una empresa es buena en "X" servicio o producto, no necesariamente en servidores o tecnología; de la misma manera que contratamos servicios logísticos de entrega de paquetes o pagamos servicios públicos (agua, luz, etc.) podemos pagar servicios informáticos en la nube.

Por otro lado, el no depender del PC de la oficina permite al usuario moverse con su información; esto dependerá de la estabilidad (disponibilidad) del servicio de datos, si estamos todo el tiempo conectados y tenemos acceso a la información.

Para finalizar, la administración remota es un servicio clave que disminuye los costos de soporte técnico en cientos de momentos claves, por ejemplo si tenemos 100 PC y sale una actualización, pues tendríamos que instalar uno a uno (depende del nivel técnico); en cambio, si la tenemos en la nube, el dueño de la aplicación o servicio actualiza automáticamente a todos y se controla mejor el acceso.



3. ¿Qué debe saber una empresa para "entrar en la nube"?

Tener claros sus requerimientos. En ocasiones, algunas aplicaciones gratuitas son suficientes para Mipymes; en otros casos, es necesario ajustar el tipo de servicio a uno de pago que entregue mayores prestaciones, por lo cual lo importante es saber qué necesito, para cuántos usuarios, cuánto me cuesta aprender a usar la herramienta, saber si es posible migrar la información y finalmente, si tengo los requerimientos mínimos. En este punto el consejo de un asesor informático vale su peso en oro.

4. ¿Cuáles son las limitaciones y las desventajas?

Existen varios puntos a mirar, por ejemplo la confidencialidad e integridad de los datos, si accedemos a servicios gratuitos ninguno de ellos nos asegurarán la recuperación 100% de la información, aunque son empresas de gran renombre, la licencia de uso gratuita es clara en este sentido, por esta razón algunos administradores de sistemas creen que es mejor seguir con servicios locales, esto funcionará siempre y cuando uno en verdad pueda asegurar la integridad de esa misma información, aunque lamentablemente casi nunca es así. Otro factor es la migración, si no podemos migrar nuestra información hacia la web y requerimos un histórico como un sistema contable por ejemplo es claro que tendremos problemas, aunque puedan ser solventados con cruces de bases de datos y demás. Es importante que miremos la viabilidad de cada servicio, es decir, que se requiere planeación.

Otro de los costos ocultos es la capacitación, aunque el servicio sea excelente, es posible que requiera un tiempo mientras los trabajadores aprenden a usarlo, pueden crearse también procedimientos nuevos y que se requiera un soporte técnico especializado mientras dura la migración.

Para finalizar, el uso de estos servicios aumenta la disponibilidad de la información y acelera los procesos, algunos de ellos requieren de nuevos procedimientos (por ejemplo, una tienda en línea) que no son planeados cuidadosamente y terminan mostrando problemas graves operacionales, así que el tiempo de implementación podrá variar, siempre dependerá de la migración prevista.

5. ¿A nivel individual, cuáles son las principales opciones de servicios para el profesional o trabajador? En cuanto a alternativas sin costo (gratis) que hay en el mercado.

Existen herramientas con perfil empresarial y otras con perfil profesional (individuo) que van desde alojamiento remoto (almacenamiento online) hasta aplicaciones móviles. Está claro que cada día se lanzan nuevos programas y los usuarios van acogiéndolas de acuerdo a sus necesidades. En lo personal, tengo dos servicios pagos (almacenamiento online que incluye email y uso de aplicaciones en línea para diseño web) que no suman más de US$ 20 anuales, es decir, gasto mensualmente más en servicio de telefonía. Así pues, cada usuario puede ir mirando alternativas a las aplicaciones que ya usa localmente (como el procesador de texto, hoja de cálculo, etc.) e irá definiendo cuales de ellas pueden ser usadas online; probando y analizando se determina cuál se acoge mejor a nuestro perfil y así lograr un mejor provecho.

6. ¿De manera sencilla, cómo puede montar sus archivos, información y diferentes servicios en la nube?

Cada usuario puede ir probando cual es la mejor opción, por ejemplo, en lo personal uso muchos servicios de Google que ya están integrados con la cuenta de Gmail (esta es otra característica importante). Pero también hay opciones como las de Microsoft que ofrecen servicio gratuito de correo, ofimática en línea integrada, acceso a almacenamiento online y otras herramientas básicas. Este es buen inicio, a medida que uno se acostumbra va integrando nuevas herramientas a su día a día, tal como ocurrió con el celular y con el Internet mismo.

Dormir bien, para trabajar *mejor*

Lo que bien podría ser una máxima oriental señala que: ***Para mantener un equilibrio vital hay que dedicar ocho horas a trabajar, ocho a disfrutar y ocho a descansar.*** Estos porcentajes no se cumplen nunca y se da una proporción mayor a actividades productivas, menos a la recreación o tiempo libre y el descanso es el más sacrificado bajo el argumento de que no pasa nada o el decir popular que "para dormir la eternidad". Pues sí, no dormir bien tiene efectos y nuestra calidad de vida depende en gran medida de la calidad de nuestro sueño.

Al ser consultado, Diógenes Algarín médico Especialista en el Sueño, lo define como un estado fisiológico esencial que debe ser satisfecho para asegurar la supervivencia. La restricción (privación) aguda o crónica impacta negativamente sobre diferentes esferas (cognitiva, conductual, atencional) y sobre tejidos, órganos y sistemas (endotelio vascular, cardiopulmonar, endocrino, inmune). Además el sueño tiene una función restauradora y está involucrado en la consolidación del aprendizaje.

> **Quién duerme bien** tiene un despertar alegre, es un ser vital, dispuesto a trabajar o estudiar con ánimo. Enfrenta los problemas diarios con **claridad, lucidez y optimismo.**

Diógenes Algarín Crespo. Médico Especialista en Medicina del Sueño, Magister en Neurobiología y Conducta. Presidente de la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño.
Jaime Escobar Orozco. Médico Cirujano Universidad del Norte, Especialista en Medicina Biológica.

Jaime Escobar, médico biológico anota que el sueño es un proceso natural de recuperación y reparación vital para una vida larga y saludable. "Cuando el sueño no es adecuado en tiempo o en profundidad el adulto experimenta una baja en su rendimiento físico y mental. Muchas profesiones requieren un estado alerta especial como el caso de pilotos de aviones, conductores de autobuses y camiones, operarios de maquinaria industrial pesada, etc., pero en términos generales toda profesión demanda una capacidad física para el esfuerzo y una lucidez mental para la toma de decisiones".

La clasificación internacional de trastornos del sueño cobija más de 80 patologías, sin embargo, las más conocidas por el público y según los resúmenes científicos son la apnea del sueño (pausas en la respiración durante el sueño), el insomnio (dificultad

para iniciar el sueño), la hipersomnia (somnolencia diurna excesiva), las disomnias (trastornos al iniciar o mantener el sueño), parasomnias (episodios breves o parciales de despertar), trastornos asociados a enfermedades médicas o psiquiátricas y trastornos del sueño propuestos (nuevas patologías).

Para el médico Diógenes Algarín en la sociedad moderna los turnos laborales en horarios atípicos con inicio temprano, largas jornadas, turnos nocturnos y rotaciones inadecuadas se han convertido en una gran carga socioeconómica que lleva a un incremento en el riesgo de accidentes, pobre desempeño laboral y baja en la productividad general. Circunstancias personales (estrés, depresión, ansiedad), malos hábitos o consumo inadecuado de alimentos, intervenciones quirúrgicas o efectos secundarios de medicamentos se conjugan para desencadenar anormalidad para comenzar el sueño o durante el mismo.

CUANDO SE PIERDE EL SUEÑO. . .

El sueño es un *proceso fisiológico* espontáneo después de un día de trabajo o de estudio. Aunque se pueden presentar problemas para conciliar el sueño por una o dos noches, usualmente este vuelve a la normalidad sin requerir medicinas afirma el doctor Escobar. Agrega el doctor Algarín, que el mal dormir no permite que nos desempeñemos bien en el día, produce fatiga, irritabilidad, somnolencia diurna, problemas de atención y si se hace crónico impacta sobre el sistema cardiovascular.

Todos conocen lo importante que es dormir bien, más la mayoría no lo tiene como una de sus prioridades. Antes está: trabajo, familia, compromisos sociales, el ocio, la televisión... El tiempo de vigilia se estira al máximo y desoímos lo que nos pide el cuerpo en materia de descanso. El sueño no es una etapa inactiva de reposo, si no un estado de gran actividad, de cambios hormonales, metabólicos, térmicos, bioquímicos, mentales y de memoria, fundamentales para funcionar durante el día.

HIGIENE DEL SUEÑO

Son hábitos encaminados a desarrollar actitudes correctas antes, durante y después de dormir:

1. Mantener horarios regulares, para levantarse y para acostarse
2. Tome un baño de vapor o aroma de lavanda
3. Efectuar ejercicio moderado de forma continuada
4. No ir a la cama con hambre o sed, evitando comidas pesadas (grasosas, dulces o altas en harinas) o de digestión lenta (lácteos) al menos 3 horas antes de disponerse a dormir
5. Procurar que la temperatura de la habitación sea fresca y agradable, un buen colchón, sin ruidos o luz
6. Evitar actividades como mirar la televisión, escuchar música, conversar o llevarse a la cama los problemas
7. Evitar la ingesta de café, té, bebidas colas, bebidas energéticas estimulantes, evitar fumar o ingerir fármacos estimulantes del sistema nervioso cuatro horas antes de dormir
8. Evitar el exceso de alcohol y el uso de drogas
9. No esforzarse demasiado en intentar dormir
10. Acuda al especialista si existe la sensación subjetiva de mal dormir o sueño no reparador
11. Cumplir las indicaciones médicas, psicológicas y farmacológicas

Rama Judicial en el Atlántico: hacia la **modernización**, la **eficiencia** y la **transparencia**

Unas 1500 personas están encargadas en el Atlántico de la administración de justicia, distribuidas en los circuitos Barranquilla, Soledad y Sabanalarga con 144 juzgados en las diferentes especialidades (civil, laboral, penal, administrativa); el Tribunal Superior de Barranquilla, el Tribunal Administrativo del Atlántico y el Consejo Seccional de la Judicatura.

Claudia Expósito Vélez, Presidenta de la Sala Administrativa del Consejo Seccional de la Judicatura asegura que el trabajo en los despachos judiciales va en constante mejoramiento hasta en un 50%, porque, aunque se ha nombrado más personal, el número de ciudadanos que demanda justicia es cada vez mayor y se constituye en una variable que rebasa los cálculos que según las estadísticas se tenían previstos.

Implementar un sistema de justicia que se acomode a los postulados de la Carta Constitucional ha conllevado al establecimiento del sistema oral en Colombia, de modo que genere inmediatez, celeridad, oportunidad, calidad, transparencia y publicidad. Este nuevo sistema comenzó con los despachos penales (2004 en Bogotá y Eje Cafetero, 2008 en Barranquilla), en enero de 2012 se extendió a lo laboral, desde el mes de julio comenzará a aplicarse al área administrativa y por último, en el 2013 en materia civil.

Claudia Expósito. Magistrada

La magistrada Expósito explica que se han hecho importantes esfuerzos, logísticos, humanos y económicos para conformar en el antiguo edificio de Telecom todo un complejo penal de servicios con salas de audiencia, despachos y centros de servicios, con las comodidades, tecnología y calidad requerida.

En el segundo piso funciona toda la especialidad, conformada por jueces de garantías, jueces de conocimiento, penal especializado y ejecución de penas y medidas de seguridad.

El Director Seccional de Administración Judicial, Carlos Guzmán anota que con la integración de los edificios Centro Cívico, Lara Bonilla y el antiguo edificio de Telecom se pone en funcionamiento la Ciudadela Judicial para que los gestores, ciudadanos y litigantes cuenten con instalaciones modernas donde además de concentrar el aparato jurisdiccional se presta un mejor servicio. Igual ocurre en los municipios de Soledad, donde funcionan cinco salas de audiencia, en Sabanalarga dos y, en Malambo y Baranoa, una en cada localidad.

SISTEMAS DE CALIDAD

Icontec certificó bajo la norma ISO 9001 -2008, el 1º de junio de 2012 en Barranquilla, los 14 juzgados civiles del circuito, luego de casi dos años de implementación de estándares de cali-

dad, que han implicado principalmente un cambio de mentalidad cuya meta es el mejoramiento continúo y la excelencia en la administración de justicia. En una segunda etapa se encuentra la Dirección Seccional de la Judicatura y la Sala Administrativa. Paulatinamente se continuará la aplicación en todas las dependencias de la Ley 872 de 2003 de implementación de los sistemas de calidad al interior de las entidades estatales.

Disminuir los tiempos procesales, cumplir los objetivos misionales, garantizar el ágil y eficaz acceso a la justicia son algunos de los beneficios de la normalización de la gestión, que opera como una herramienta de gestión sistemática y transparente que permite dirigir y evaluar el desempeño institucional, en términos de calidad y satisfacción social en la prestación de los servicios.

Según Wilmar Cardona, Coordinador de Calidad, a nivel nacional, Barranquilla es la tercera jurisdicción certificada, junto con Envigado e Itagüí en el departamento de Antioquia; por eso, la meta es continuar la alianza público-privada que permita llegar a todas las dependencias y cuerpos de la rama judicial en el departamento.

RITA GARCÍA. Auxiliar Administrativo de Bienestar Social.

BIENESTAR SOCIAL

Propender por la capacitación y la mejora en las condiciones personales y familiares del servidor judicial hacen parte de la labor adelantada al interior de este organismo. En el área de Salud Ocupacional se organizan jornadas de prevención, consultorio médico permanente en el Centro Cívico, jornadas lúdicas acorde a los diagnósticos de las administradoras de riesgos profesionales, el programa de vacaciones recreativas y novenas navideñas para los hijos de los empleados, evento de despedida de fin de año; todo con el fin de coadyuvar al desempeño y clima organizacional optimo.

Ahora en Comfamiliar conoce todos nuestros Grandes beneficios y descuentos a través de la

Línea Multiservicios 385-5000

SALUD Y BELLEZA

Nova Visión Clínica Láser · Clínica Oftalmológica del Caribe · Claudia Chacón · Estetic Laser · Denti-Medic · Yepes Porto · Optica Panorama · Nova Óptica Amalin Hazbun · Foca · Ugasend S.A. Unidad de Gastroenterología y Endoscopia · Farmacia Torres · CafeSalud MP Medicina Prepagada · MetLife · Cafam · Radiólogos Asociados

SUPERMERCADOS Y ALMACENES

Pomona · SurtiMax · Carulla · éxito · Viva Tienda de Moda · Carrefour · Casa Hong Kong · Mardach Store · Komodo Store.com · Tauro · El Cid · Surtioficinas

DIVERSIÓN Y ENTRETENIMIENTO

Fantasialand · Metrogames · Parque Venezuela Mágico Fantasialand

GASTRONOMÍA

Colosinal · Idañez Quesos & Jamones · Don Jacobo · Picaditas · American · Doña Linda

FERRETERIAS

Ferretería Metrópolis S.A.S · Ferretería Samir · Ferretería Vallejo Ltda.

ENTIDADES FINANCIERAS

Banco Caja Social

VARIOS

William Chams · Presto Lavanderías · GS · Llantas Estadio Ltda · Decorceramica

EDUCACIÓN Y CULTURA

Centro Cultural Colombo Americano · Museo del Caribe

HOGAR Y DECORACIÓN

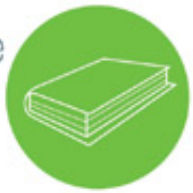
Homecenter Sodimac Corona · Home Art · Jamar · Flor de Liz

Mayores informes: Call Center 3855000 e-mail: mercadeoempresarial@comfamiliar.com.co

¿Dónde consigo boletas para ir a Turipaná?

¿Cómo puede uno afiliarse a la Caja?

¿Quién me informa sobre el auxilio educativo?



Nosotros tenemos respuestas a todas tus preguntas

LLÁMANOS

Call center **3855000**

PBX **3207300**

VIGILADO

COMFAMILIAR Atlántico

Grande...
Como tus sueños