

# Confa

No 33. octubre - diciembre 2024

Nuestra esencia: Ayudar a las familias.  
70 años pensando en ellas.



Confa  
Contigo,  
con todo

f X v i | [www.confaco.com](http://www.confaco.com)



Vigilado Supersubsidio

# Lee

con todos los  
**sentidos**

Biblioteca Digital Confa, a tu medida.

Escanea con tu celular  
e ingresa a

**La Biblioteca  
Digital**



Síguenos: [confa.co](http://confa.co)

**Confa**  
Educación

Contigo,  
con todo

Vigilado Supersubsidio

## Conéctate con tu caja

Sintoniza tu canal preferido.

Accede a beneficios y servicios desde tu computador, celular, tablet.



**Confa, más digital para ti.**

Síguenos: [confa.co](http://confa.co)

### Estamos para ti en la página web

Ingresa a [confa.co](http://confa.co) ➔ En la parte superior elige Servicios en línea

➔ Elige el servicio que necesitas:

- Reserva de alojamiento
- Citas médicas
- Compra de entrada
- Pago en línea créditos
- Centros Recreacionales
- Biblioteca digital
- Crédito digital
- Reserva de entradas a cultura
- Pago Gimnasio
- Mi perfil Confa

Haz tu transacción y disfruta de tus servicios



Escanea el código QR  
con tu celular  
e ingresa a la zona  
transaccional



**Confa**  
Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidio

**2**

**Editorial.**

**4**

**Bienestar de Los  
trabajadores, el  
movilizador de  
Las Cajas  
de  
Compensación.**

**7**

**Subsidio cuota  
monetaria,  
te ayuda a  
crecer**

**9**

**Más subsidios  
que aportan al  
bienestar**

**13**

**Confamilias  
Solidarias,  
una ayuda que  
transforma  
Las familias  
beneficiarias**

**15**

**Con tasas más  
bajas llega el  
crédito para  
compra de  
vivienda nueva  
VIS**

**16**

**Subsidios que  
cambian vidas**

**17**

**Formación por  
proyectos, una  
apuesta para la  
vida laboral**

**23**

**Sendentarismo  
y actividad  
física**

**26**

**Neuromovimiento  
Arte, ciencia,  
pedagogía  
y espiritualidad**

**32**

**Cinco aspectos  
precisos para la  
paz corporal y  
mental**

**34**

**¿De que tiene  
hambre tu vida?**

**Director**  
Juan Eduardo Zuluaga Perna

**Gerente de Relaciones Corporativas**  
Luz Verónica Marín Tangarife

**Dirección Editorial  
y Coordinación Periodística**  
Adriana Ospina León

**Colaboradores**  
Carolina Manrique  
Anny Cardona  
Juan Carlos Salazar  
Ángela María Ruíz

**Fotografía**  
Istockphoto

**Portada**  
Andrey Yepes

**Diseño e impresión**  
EDITORIAL LA PATRIA

**Revista Institucional  
de Confa Caldas**

**Edición**  
Octubre 2024  
Año 11 Número 33

**Distribución Gratuita,  
Prohibida su venta**

**Ventas de publicidad**  
Teléfono: (606) 878 31 11

# Transformando vidas desde el Sistema de Compensación Familiar



**Juan Eduardo Zuluaga Perna**  
Director

**70** años marcan un hito en la historia del sistema de compensación en Colombia, un modelo social que ha sido pilar en la construcción de un país más justo y equitativo. Concebido como un mecanismo para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y sus familias, este sistema ha evolucionado significativamente, adaptándose a las necesidades cambiantes de la sociedad, a un mundo más globalizado.

Confa Caldas, la segunda Caja de Compensación creada en Colombia, originalmente conocida como Caja de Compensación Familiar de Caldas Andi, es un claro ejemplo de esta transformación. Nació con el propósito de brindar bienestar a los trabajadores de la región, y hoy, sigue siendo un referente en materia de desarrollo social.

Desde siempre ha estado presente en la vida de las familias, hay quienes crecieron con la Caja, aprendieron a nadar en los centros recreacionales, tienen su vivienda gracias a los subsidios, aprendieron a leer en los preescolares, y dieron sus primeros pasos como deportistas en las aulas de clases de la Caja.

Y es que su oferta de servicios ha evolucionado más allá de la cuota monetaria, incluyendo una amplia gama de subsidios que abarcan desde vivienda y educación hasta salud y recreación. Tocando incluso subsidios como el de menstruación, maternamente, vacunación, que llegan a alivianar las cargas económicas de las familias y a aportar a su crecimiento. Una contribución significativa para mejorar la calidad de vida de miles de familias caldenses. El compromiso ha sido inquebrantable con el progreso de Caldas.

Los retos del futuro son desafiantes. Las nuevas demandas sociales exigen una constante adaptación del sistema de compensación. Es en este sentido las Cajas deben empezar a resolver temas que otras sociedades más avanzadas han desarrollado, con mecanismos de protección más completos como el seguro de desempleo, donde, si bien se han dado algunos pasos, todavía dista mucho de ser una forma para amortiguar el ingreso de las familias en el momento de la pérdida del empleo.

El sistema de compensación en Colombia ha demostrado ser un modelo exitoso para promover la

equidad y el bienestar social. Confa Caldas, como una de las cajas pioneras, ha jugado un papel crucial en este proceso. Hoy continúa evolucionando y adaptándose a las nuevas realidades, con el fin de aportar a la competitividad de las empresas y los trabajadores y con ello promover su progreso.

Estamos convencidos de que para lograrlo se requiere de forma prioritaria, hablar inglés, para lo cual enfocamos nuestros esfuerzos en ofrecer diferentes alternativas de bilingüismo a los afiliados y sus familias, desde subsidios hasta la formación en Jornada Escolar Complementaria y en el Mecanismo de Protección al Cesante. Por otro lado, se deben desarrollar habilidades tecnológicas, una modalidad que se ofrece en diferentes cursos y programas de la Corporación, ambas contribuyen a un futuro más próspero.

Sumado a lo anterior fortalecemos la incorporación de tecnologías para mejorar procesos corporativos y al tiempo facilitar el acceso seguro y confiable de los afiliados a los diferentes servicios y programas, estas prácticas nos permiten ser ejemplo para las empresas en el Departamento, ayudándoles a emprender proyectos que usan las tecnologías como herramientas para mejorar su productividad y por ende aportar al crecimiento y consolidación de las mismas en la región.

Nuestra obligación como Caja de Compensación es estar siempre a la vanguardia apoyando en la construcción de una mejor sociedad. **C**



**PAGO  
SUBSIDIOS**

# Raíces que hoy son el sostenimiento del sistema de compensación.

**En cada sonrisa de un niño, en cada abrazo familiar, está presente el legado de quienes soñaron con un país más justo. El Sistema de Compensación Familiar es más que un beneficio, es un compromiso de solidaridad que ha construido un tejido social más fuerte y unido.**

Foto de archivo tomada del Libro Confamiliares tras las huellas de su pasado. Impreso en el 2022.

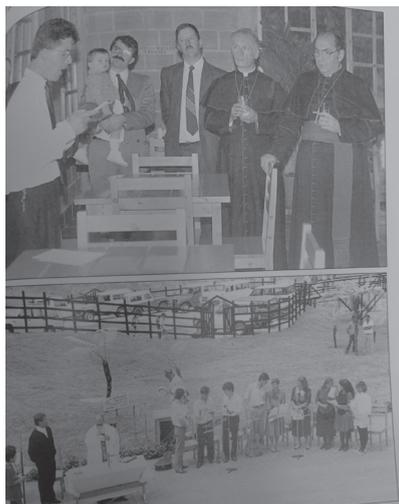
Las fotos que usadas en el artículo siguiente fueron tomadas del Libro Confamiliares tras las huellas de su pasado. Impreso en el 2022.

# Bienestar de los trabajadores, el movilizador de las Cajas de Compensación.

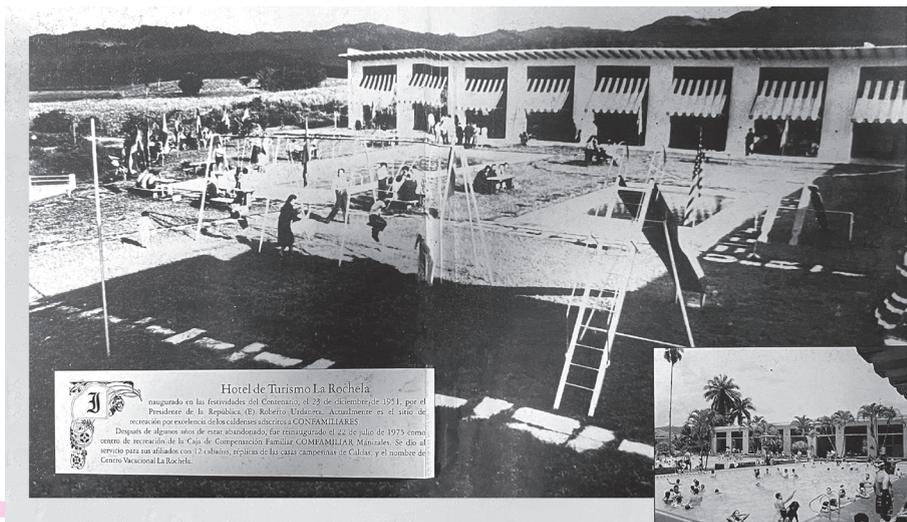
**S**olidaridad, seguridad, respaldo, equidad, apoyo, son los principios que mueven el quehacer de las Cajas, que se evidencian en cada acción realizada para el mejoramiento de la calidad de vida de las familias afiliadas, que impulsan la esencia de estas corporaciones y que por 70 años han sido el movilizador para el sistema de compensación en el país.

Por eso a Confa lo mueve el propósito de ayudar, de acompañar a cada uno de esos afiliados, de ser su amigo para crecer y permitirles acceder a subsidios, programas y servicios que aportan a su bienestar.

Sin importar si son de un municipio del norte, del sur u occidente, tal vez del oriente, allí hay historias para contar, hay huellas que quedaron en el recuerdo. Y es que una gran mayoría de caldenses aprendieron a nadar en los centros recreacionales, muchos fueron par-



**Inauguración del Centro Recreacional El Bosque en julio 1990**



**Hotel de Turismo La Rochela**  
Inaugurado en las ferias del Comercio, el 29 de diciembre de 1971 por el Presidente de la República, El Roberto Escobar. Actualmente es el sitio de recreación por excelencia de los caldenses adscritos a CONFAMILIARES.  
Después de algunos años de estar abandonado, fue reinaugurado el 22 de julio de 1973 como centro de recreación de la Caja de Compensación Familiar COMAFAMILIAZ. Se dio al servicio para sus afiliados con 12 cabanas, réplicas de las cabañas campesinas de Caldas, y el nombre de Centro Vacacional La Rochela.

**Centro Recreacional La Rochela reinaugurado El 22 De Julio De 1974**

te de los cursos de educación, en el recuerdo están los de cocina y peluquería, otros tantos culminaron sus estudios de bachillerato y este logro les abrió puertas para continuar. Aprendieron a bailar tango, hicieron y hacen actividad física. Tienen su vivienda gracias a un subsidio, e incluso a veces se escucha decir que Confa “ha estado siempre en la vida de las familias”. Esa afirmación llena de alegría y compromete a seguir entregando valor a cada uno de los caldenses que hacen parte de esta Caja de Compensación.

## Todo tiene un origen...

A mediados del siglo XX, un grupo de visionarios comprendió que las empresas y el Estado debían unirse para mejorar las condiciones de vida de los trabajadores y sus familias. En medio de profundas desigualdades sociales y al mismo

tiempo grandes oportunidades, nació el subsidio familiar en Colombia, un alivio económico que ayudaría a las familias a crecer y prosperar.

De alguna manera, una forma de justicia social donde quienes tienen menos pueden en determinado momento gozar de los privilegios de quienes tienen más, adicional a la filosofía de contribuir a la productividad y la responsabilidad social, que se hace evidente en el bienestar de los trabajadores y las familias.

El sistema está diseñado desde el concepto de equidad y el equilibrio, de tal forma que los empleadores que generan más ingresos, de acuerdo con sus aportes, compensan a los que generan menos ingresos, de ahí que se hable del Sistema del Subsidio Familiar como un sistema de compensación.

En este sentido los trabajadores colombianos de bajos y medianos ingresos son los que se benefi-

cian del sistema, donde la equidad y la eficiencia son pilares fundamentales. Inicialmente nace como un acuerdo voluntario entre empresas y trabajadores, y luego evoluciona a una prestación social en dinero en el marco del sistema de protección social.

Con el paso del tiempo el subsidio fue consolidándose, y en la Ley 21 de 1982 ampliaron su sentido: “el subsidio familiar es una prestación social pagadera en dinero, especie y servicios a los trabajadores de medianos y menores ingresos, en proporción al número de personas a cargo, y su objetivo fundamental consiste en el alivio de las cargas económicas que representa el sostenimiento de la familia, como núcleo básico de la sociedad. (Carrasco & Farné, 2010).”

Este hecho trajo la transformación de las Cajas de Compensación Familiar a organizaciones de prestación de servicios, que responden a necesidades e intereses de la población afiliada.

## La semilla del bienestar en Caldas

En Caldas, esta semilla encontró un terreno fértil. Los caldenses, conocidos por su espíritu emprendedor y su sentido de comunidad, vieron en el subsidio familiar una

oportunidad para construir un futuro más próspero para sus familias.

Fue así como, con el esfuerzo conjunto de trabajadores, y empresarios, nació la Caja de Compensación Familiar de Caldas Andi. En un principio, era una pequeña entidad con grandes sueños. Su misión era clara: mejorar la calidad de vida de los caldenses a través de programas de salud, educación y recreación.

El pago de la cuota monetaria, servicios médicos, becas y suministros de útiles para los hijos, supermercados, turismo, eran parte de los servicios de esta Caja.

## Un camino recorrido

Esta Caja ha sido testigo de los cambios y las transformaciones de Caldas, siempre adaptándose a las necesidades de sus afiliados. Ha celebrado logros y ha enfrentado desafíos y nunca ha perdido de vista su compromiso con las familias caldenses.

Hoy, Confa es una institución sólida y reconocida, que ha dejado una huella imborrable en la vida de miles de personas. Más allá de los números y los logros, Confa es una familia, un lugar donde los afiliados encuentran apoyo, acompañamiento, respaldo y oportunidades para crecer.

Los subsidios fueron más allá de la cuota monetaria y el paquete escolar, actualmente se tienen para calzado, computadores, menstruación, vacunación, madres gestantes, bilingüismo, preicfes, y otros. Los servicios

evolucionaron y en cada rincón de Caldas hay un operador que recibe a los afiliados a Confa con subsidios aplicados en servicios, deporte, educación, recreación, hacen parte



**El apoyo de los empleadores en la ciudad permitió el surgimiento de las cajas de compensación**

de esta gama en el Departamento. Programas que tocan las fibras de las familias, como Confamilias Solidarias, y llegan a las aulas de clases en cada municipio, como Jornada Escolar Complementaria y Predictores de Aprendizaje. Un sinnúmero de acciones que en conjunto aportan al bienestar de los afiliados.

## Un futuro prometedor

Hace 70 años el sistema de compensación quizás fue una locura para muchos, no imaginaron que era la semilla para crear unas instituciones cimentadas en valores, un propósito claro y una metas que cambian según la evolución de la sociedad y el mundo.

El subsidio familiar ha demostrado ser una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de las familias colombianas. Y Confa, como pionera en este campo, seguirá trabajando y evolucionando para construir un futuro más justo y equitativo para todos los caldenses.

Porque estar contigo, con todo, es estar siempre, creer que es posible, impulsar nuevos retos y asumir desafíos con la entereza, el coraje y la esperanza de que todos pueden crecer y progresar. **C**



Así se veía la sede Versalles en el periodo de su construcción en 1982.



**El apoyo de los empleadores de la ciudad permitió el surgimiento de las Cajas de Compensación**

# Evolución

En Confa, de la mano con las empresas afiliadas, trabajamos día a día para contribuir a la calidad de vida de los trabajadores afiliados y sus familias, acompañar su progreso y ser su aliado en cada etapa de la vida.

Sabemos que al apoyarlo, estamos construyendo un futuro mejor para todos.



# Subsidio cuota monetaria, te ayuda a crecer

**E**l subsidio no es un descuento, tampoco es salario, ni se computa como factor del mismo. Es una ayuda en dinero, especie o servicios que entrega la Caja de Compensación Familiar a los trabajadores afiliados y sus beneficiarios que tienen derecho, con el fin de alivianar las cargas económicas que representa el sostenimiento de la familia como núcleo básico de la sociedad y con ello contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

## El subsidio en dinero o cuota monetaria un alivio mensual

Cada mes los beneficiarios de la cuota monetaria reclaman este subsidio que utilizan para diferentes necesidades en el hogar, alimentación, medicamentos, vestido, estudio entre otras.

Este beneficio se entrega a los trabajadores afiliados que tienen derecho. Para el 2024 \$53.000 para trabajadores que laboren en empresas del sector urbano y \$61.000 para trabajadores que laboren en empresas del sector rural.

Es importante recordar que la cuota ordinaria corresponde a trabajadores beneficiarios de empresas que desempeñan su labor en el sector urbano, y la rural a trabajadores beneficiarios que desempeñan sus labores en empresas dedicadas a agricultura, silvicultura, ganadería, pesca, avicultura y apicultura (Artículo 10, Decreto 1053 del 2014 del Ministerio de Trabajo)

Este subsidio llega a los beneficiarios en todo Caldas, y se espera que lo cobren mes tras mes y no lo dejen acumular.

## ¿Cuáles son los requisitos para acceder al subsidio en dinero?

De acuerdo con lo establecido en el artículo 3, Ley 789 de 2002, tiene derecho al subsidio familiar en dinero los trabajadores cuya remuneración mensual, fija o variable, no sobrepase los cuatro (4) salarios mínimos legales mensuales vigentes, (SMLMV) siempre y cuando:

- ▶ Laboren al menos 96 horas al mes; y
- ▶ Que sumados sus ingresos con los de su cónyuge o compañero (a), no sobrepasen seis (6) salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV).
- ▶ Tener personas a cargo que den derecho a recibir la prestación.

## ¿Cuáles son las personas a cargo del trabajador que dan derecho al subsidio familiar en dinero?

1. Los hijos que no sobrepasen la edad de 18 años, legítimos, naturales, adoptivos y los hijastros. Después de los 12 años se deberá acreditar la escolaridad en establecimiento docente debidamente aprobado.
2. Los hermanos que no sobrepasen la edad de 18 años, huérfanos de padres, que convivan y dependan económicamente del trabajador y que cumplan con el certificado de escolaridad del numeral 1.
3. Los padres del trabajador beneficiario mayores de 60 años, siempre y cuando ninguno de los dos reciba salario, renta o pensión alguna. No podrán cobrar simultáneamente este subsidio

más de uno de los hijos trabajadores y que dependan económicamente del trabajador.

4. Los padres, los hermanos huérfanos de padres y los hijos, que sean inválidos o de capacidad física disminuida que les impida trabajar, causarán doble cuota de subsidio familiar, sin limitación en razón de su edad. El trabajador beneficiario deberá demostrar que las personas se encuentran a su cargo y conviven con él.

5. Los hijos de crianza, según la Ley 2388 de 2024. Persona que ha sido acogida para su cuidado, protección y educación durante un periodo de tiempo no menor a cinco (5) años, por una familia o personas diferente a la de sus padres biológicos; sean estas familias consanguíneas o no. Estos deben ser reconocidos ante un juez de familia o notario del domicilio del que pretende reconocerse como hijo de crianza.

6. En caso de muerte de una persona a cargo por la cual el trabajador estuviere recibiendo subsidio familiar, se pagará un subsidio extraordinario por el mes en que este ocurra, equivalente a 12 mensualidades del subsidio en dinero que viniera recibiendo por el fallecido.

7. En caso de muerte de un trabajador beneficiario, la Caja de Compensación Familiar continuará pagando durante 12 meses el monto del subsidio por personas a cargo, a la persona que acredite haberse responsabilizado de la guarda, sostenimiento o cuidado de ellos. El empleador dará aviso inmediato de la muerte de un trabajador afiliado a la Caja de Compensación.

Podrán cobrar simultáneamente el subsidio familiar por los mismos hijos el padre y la madre,

### Subsidio en servicios:

Es el que se ofrece a través de los programas que desarrolla Confa tales como educación, capacitación, bibliotecas, recreación, vivienda, crédito, adulto mayor, entre otros. En este tipo de subsidios se fijan tarifas diferenciales según las categorías de afiliación de acuerdo al salario de los trabajadores afiliados.

cuyas remuneraciones sumadas no excedan de cuatro (4) salarios mínimos legales mensuales vigentes, smlmv.

### ¿A quiénes se realiza el pago de la cuota monetaria?

El pago de la cuota monetaria se realizará a las siguientes personas:  
▶ Cuando la cuota se genera como consecuencia de tener hijos o hijastros menores a cargo, o mayores en

situación de discapacidad, la cuota se paga al cónyuge a cuyo cargo esté la guarda y sostenimiento de los hijos. Si la guarda estuviere a cargo de ambos, se preferirá a la madre. Si la custodia de ese menor es ostentada por una persona diferente al trabajador, la cuota monetaria se pagará a aquel que acredite la misma.

▶ Cuando se trate de cuota mo-

netaria generada a favor de los padres, la misma se paga directamente a éstos o al trabajador.

▶ Cuando se trate de cuota monetaria generada a favor de hermanos huérfanos de padres, ésta se paga al trabajador beneficiario.

▶ Para realizar el cobro mensual de la cuota monetaria, se debe presentar el documento de identidad y a partir del 30 de cada mes se podrá cobrar en los puntos Susuerte de todo el Departamento y en los cajeros de Confa en Manizales.

**Consulta en la página web [confa.co](http://confa.co), sección Subsidios a tu medida si tienes cuotas pendientes de cobrar.**

Llegar a las familias con este subsidio es saber que estamos ayudándolas, porque entendemos que este aporta al mejoramiento de la calidad de vida de las familias en Caldas.

Si eres trabajador afiliado verifica si tienes derecho al subsidio cuota monetaria, hazlo así colocando X en cada uno de los puntos a continuación:

### Subsidio en especie:

Es reconocido en alimentos, vestidos, becas de estudio, textos escolares, medicamentos y demás frutos o géneros diferentes al dinero y que se encuentran determinados por la ley. En Confa los subsidios en especie son: Paquete escolar, Calzado escolar, Computador portátil, Precifex, Becas bilingüismo, Subsidio vacunación, Subsidio para glucómetro, Subsidio de menstruación, Subsidio en alimentos en centros recreacionales, Becas Universidad en el campo, Becas Universidad en el colegio, subsidios con operadores externos, entre otros.

## ¿Cómo saber si tienes derecho al Subsidio de Cuota Monetaria?

Artículo 3 de la Ley 789 de 2002

Responde con un  estas 5 sencillas preguntas y entérate.

1. ¿Eres trabajador dependiente y estás afiliado a la Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa?
2. ¿Tu salario mensual es inferior a 4 salarios mínimos mensuales vigentes \$5.200.000 (SMLMV 2024)?
3. ¿Tienes un contrato laboral con tu empresa de mínimo 96 horas al mes?
4. ¿Tienes alguna de estas personas a cargo? Puedes seleccionar más de una.  

 Hijos que no sobrepasen la edad de 18 años, legítimos, naturales, adoptivos y los hijastros. <input type="checkbox"/>	 Padres mayores de 60 años que ninguno de los dos reciba salario, renta o pensión alguna y dependan económicamente del trabajador. Solo puede estar afiliado a una Caja por uno de los hijos. <input type="checkbox"/>
 Hermanos que no sobrepasen la edad de 18 años, huérfanos de padres, que convivan y dependan económicamente del trabajador. <input type="checkbox"/>	 Hijos, padres o hermanos huérfanos de padre y madre con discapacidad permanente. <input type="checkbox"/>
5. ¿Tienes cónyuge o compañero(a) permanente, y sus ingresos sumados a los tuyos no superan los 6 salarios mínimos mensuales vigentes \$7.800.000 (SMLMV 2024).

Si tienes  en tus 5 respuestas, tienes derecho a recibir el Subsidio Monetario de Confa 😊



Vigilado Supersubsidio

Síguenos:     [confa.co](http://confa.co)

**Confa**  
Contigo, con todo

# Más subsidios que aportan al bienestar.

Llegar hasta los hogares de las familias afiliadas, apoyarlas cuando lo necesitan, entregar subsidios que suplen necesidades, que alivianan cargas económicas, que les facilitan la vida, es nuestro continuo. Con el paso de los años, los subsidios han evolucionado, han llegado nuevos, o se han mejorado muchos, más allá de la cuota monetaria, el paquete escolar, el calzado escolar, los computadores, hoy, tenemos un abanico de opciones para las familias.

## Subsidios de vacunación

Un subsidio del 95% dirigido a los afiliados categorías A y B en todo Caldas para las vacunas de:

► Neumococo: categoría A:

\$7.000 categoría B: \$22.000

► Meningococo: categoría A:

\$12.000 categoría B: \$36.000

► Varicela: categoría A: \$9.000  
categoría B: \$27.000

► DPT Acelular: categoría A:

\$6.000 categoría B: \$18.000

► Influenza: categoría A: \$6.000

Categoría B: \$12.000

► Dengue: categoría A \$20.000  
categoría B \$60.000

## Los subsidios de vacunación permiten contribuir a las familias en varios aspectos:

► **Prevención:** dado que la vacunación es la herramienta más efectiva para prevenir el dengue y sus complicaciones.

► **Calidad de vida:** al reducir el riesgo de contraer enfermedades, se mejora significativamente



### Un llamado a la prevención.

Confa invita a todos los caldenses a tomar las medidas necesarias para prevenir la propagación del dengue. Además de la vacunación, es fundamental eliminar los criaderos de mosquitos, utilizar repelentes y acudir al médico ante cualquier síntoma sospechoso.

► **Ahorro económico:** el subsidio permite a las familias acceder a la vacuna a un costo menor, aliviando su carga económica.

## Subsidio de menstruación-Salud femenina

La higiene en el ciclo menstrual representa una inversión a largo plazo para las familias, es por ello que Confa entrega el subsidio de menstruación a las afiliadas que cumplen con los requisitos. Ellas deben realizar un pago así:

**Categoría A:** \$12.000. 95% del subsidiado

**Categoría B:** \$35.000. 85% subsidiado

## Ahorros familiares

Según análisis realizados en el estudio "La pobreza menstrual y el desarrollo social y económico" de Francy Juliana Buitrago Rivera\*, las personas menstruantes están haciendo que la inversión mensual en este producto del mercado, sea entre \$10.000 y \$24.000, es decir, que en el año gastan en promedio \$120.000 y \$281.000. Este valor dependerá de la abundancia del flujo y de la duración de este.

Con el subsidio del kit menstrual que ofrece Confa a las afiliadas, se hace una inversión de \$12.000 o \$35.000 y esta representa un único gasto durante 5 o 10 años, dependiendo del kit al que se haya accedido, lo cual aliviana la carga económica.

Y no solo es hablar del ahorro económico, es también la contribución al medio ambiente, ya que se dejan de arrojar estos residuos que generan CO2 y representan varios kilos de basura contaminante que van a los vertederos.

Queremos que más personas menstruantes conozcan este beneficio, accedan a él de manera directa y así se den la oportunidad de vivir el ciclo de una manera más amigable, cuidadosa y amorosa, las experiencias de las afiliadas que ya tienen su kit, nos ratifican el cambio que este representa en su calidad de vida.

### Subsidio maternalmente Conectadas con la vida

Una música suave en el entorno, al fondo la luz del milagro de la vida representada en velas, olor a sándalo que te relaja, mientras una voz cálida guía la respiración, orienta la actividad y lleva a las mujeres gestantes y a sus acompañantes a vivir una experiencia diferente, a sentir el parto y la llegada de su bebé como ese momento único, a conectarse con la vida.

Así es la sesión presencial que ofrece el subsidio maternalmente de Confa a sus beneficiarias, una invitación a conectar con su cuerpo y mente a través de la relajación, la aromaterapia y la musicoterapia, entrenando el cuerpo y preparándolo para el parto.

Según Juan Eduardo Zuluaga Perna, director de Confa, "La experiencia del subsidio maternalmente se centra en el concepto de que todos las personas que nacen merecen tener una bienvenida, expresa, conocíamos de la experiencia de Finlandia donde a cada ciudadano lo reciben con una caja que tiene lo más básico para el niño y pensamos en diseñar algo similar".

Este subsidio, está dirigido a mujeres con más de 6 meses de gestación, afiliadas a la Caja con categorías A y B, consta de dos partes:

**Sesión presencial Conectadas con la Vida:** experiencia vivencial de 3 horas donde las madres y su acompañante conectarán cuerpo y mente a través de diferentes técnicas.



**Kit Maternalmente:** Bañera, pañalera, extractor manual de leche, bolsas para almacenamiento de leche materna, kit de mamelucos, 130 pañales, toallitas húmedas y crema No 4.

"Más que el tema material es el simbolismo que tiene entregar este kit y decirles que desde que nacen ya los estamos esperando para que sean ciudadanos plenos y felices", manifiesta el Director de Confa.

Daniela Cardona Largo beneficiaria del Subsidio expresa que "el espacio les permite tener una conexión con la hija, una visión diferente del parto, permite conectarnos con la vida, muchas veces la rutina del trabajo lleva a estar en otro escenario y el curso permite tener conexión con este momento hermoso que vamos a vivir. La Caja nos impacta en todo como familia, estamos inmensamente agradecidos"

Por su parte Dahiana Ríos Villa expresa que el subsidio "es algo maravilloso, único, yo soñé tener algo así y me parece hermoso, todas las cosas para el bebé"

La tarifa que deben pagar los beneficiarios es:

**Categoría A: \$43.000**

**Categoría B: \$87.000**

### Subsidio de bilingüismo

Se trata de subsidios (becas) de bilingüismo para Inglés y Francés, lo que permite desarrollar competencias para cualificar los profesionales, trabajadores afiliados a Confa, este conocimiento abre las puertas al mundo.

Así mismo, desde el Mecanismo de Protección al Cesante, en la ruta de formación, se cierran brechas en el manejo de un segundo idioma, así, quienes acceden a esta capacitación saben que del aula de clase saldrán profesionales con un plus adicional, capaces de enfrentar otros retos y presentarse a ofertas laborales donde el requisito sea el Inglés, facilitando el encuentro entre la oferta y la demanda y mejorando su perfil para el ingreso al mercado laboral.

El subsidio para estudiar Inglés, aplica para trabajadores afiliados a Confa y sus beneficiarios (incluye cónyuges, facultativos y pensionados que aportan el 2%), categoría A y B, buscando que afronten las oportunidades presentes y futuras en un mundo globalizado que demanda de manera permanente el aprendizaje de una segunda lengua.

Esta alternativa se ofrece a través de proveedores de alta calidad para desarrollo de competencias en una segunda lengua. Contamos con cinco operadores con sede

Manigales y algunos de ellos cuentan con modalidad virtual; además de operadores en La Dorada, Pensilvania y otros municipios.

Las tarifas dependen del aliado seleccionado, la intensidad horaria y la categoría de afiliación.

En Confa están convencidos de que así se abren puertas al progreso. Cada que escuchan a sus afiliados expresarse en un segundo idioma y que ven su empoderamiento en el manejo de su expresión, se llenan de esperanza, y corroboran que así es como se contribuye a mejorar la calidad de vida de las familias y a formar ciudadanos para el mundo, un reto que tienen desde hace varios años y que seguirá siendo su bandera.

Con estos subsidios se reafirma el compromiso con el bienestar de los afiliados y sus familias. 

\*Fuente: Francy Juliana Buitrago Rivera, Magister en Ciencias Económicas de la Universidad Nacional. Tesis: La pobreza menstrual y el desarrollo social y económico: recomendaciones de política pública para la atención a niñas y adolescentes en Colombia. (<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/86202/1022398273.2024.pdf?sequence=2&isAllowed=y>)



Inmersión de bilingüismo Jornada Escolar Complementaria 2024.

## ¿Qué hay, pa' hacer?...

### • Cine Confa

#### Funciones adultos:

Viernes, sábado, domingo y festivo 6:30 p.m.

#### Funciones infantiles:

Sábado y festivos 1:30 p.m y 4:00 p.m.

Domingo 11:00 a.m. , 1:30 p.m. y 4:00 p.m.

Haz tu reserva  
para funciones de  
cine o plan cultural



Conoce más en [Confa.co](https://Confa.co)



### • Plan Cultural Confa

Cada semana encuentra programación cultural.

Síguenos:     

**Confa**  
Recreación y Cultura

Contigo,  
con todo

 Vigilado Supersubsidio

# Con familias Solidarias, una ayuda que transforma las familias beneficiarias

Un paseo a los Centros Recreacionales de Confa para muchos, puede ser un plan más, para las familias que hacen parte de la estrategia de Confamilias Solidarias es un regalo, es la posibilidad de compartir, encontrarse, conocer nuevos lugares y llenarse de experiencias maravillosas.

Y es que Confamilias llega para quedarse en el corazón de las familias, para mostrarles que hay otros caminos, nuevas alternativas, formas de ver y pensar en el mundo y la vida, quizás por ello este no es un paseo más, es la disculpa perfecta para unirse, reír, tomarse fotos, almorzar en familia y dedicar un día a la recreación y el esparcimiento, de este modo se fortalecen hábitos de vida saludables, el valor del autocuidado, la sana alimentación y la actividad física.

Los Centros Recreacionales Alegría Tropical en La Dorada y La Rochela en Palestina fueron el escenario perfecto para recibir las 280 familias, 1.163 participantes que llegaron desde temprano a gozarse cada momento, a disfrutar de cada atractivo a compartir tiempo de calidad a construir recuerdos memorables de la familia y su paso por la estrategia.

**Confamilias Solidarias, es una estrategia de Confa** que busca que las familias beneficiarias del Subsidio Familiar que reciben un salario mínimo como ingreso por familia, se apropien de su desarrollo y



logren por sí mismas la satisfacción de sus necesidades. Su diseño por objetivos, permite atender a todos los integrantes del grupo familiar con foco en la economía, la salud física y mental, además de diálogo, generación de actividades de integración, entre otros temas que fortalecen su dinámica familiar, con el complemento en el refuerzo de sus habilidades y competencias.

## Primer año de las familias en la estrategia

El paseo día también fue el espacio de celebración, de escuchar el proceso de las familias durante un

año y reconocer el camino recorrido, los logros, las lecciones aprendidas y la transformación familiar,

Sentados en uno de los espacios del Centro, Mario Andrés Isaza García y Yudi Amalia Gómez González, esposos y participantes en la estrategia, reflexionan sobre sus logros. Mario expresa que en el programa “afianzamos más la unión en la familia, hacemos el deber de sacar el tiempo para nosotros, interactuamos con otros”, todo esto gracias a las diferentes actividades, talleres y espacios de encuentro que vivencian. Afirma él que “la familia es mi eje, mi motor”, reconociendo ade-



más que el apoyo de Confa a través del programa con los útiles escolares, el bono familiar y “poder uno destinar el gasto al ahorro, como parte de la estrategia de ahorro”.

Por su parte Yudi manifiesta que la estrategia “me ha sorprendido y me ha impactado porque no solo nos enseña a cuidar los hijos, el esposo, sino que me cuida yo. El buen trato, mantenernos en la economía y el amor”. Con seguridad afirma que es “gratificante, el saber que esto nos ayuda a integrarnos como personas, poner en práctica lo que aprendemos, retroalimentar, compartimos y como pareja nos conocemos más”.

Ellos les dicen a las demás familias:

Mario: “Trabajen en equipo, ayudándose unos a los otros”.

Yudi: “Cada uno de los integrantes de la familia es un engranaje, somos un equipo, si uno está mal, todos están mal, si fortalecemos a los otros, los cuidamos, nos va a ir bien”

La familia compuesta por Reinel Alberto Bonilla Sierra y Katherine Paola Suárez Herrera, dedicó este tiempo de reflexión a expresar su principal aprendizaje, compartir tiempo de calidad con los hijos. Y



es que Katherine afirma que Confamilias “nos ha ayudado con los niños, mi esposo, el emprendimiento, apoya las actividades deportivas, psicológicas, y se ve el cambio en la familia”, quizás por ello Reinel lo ve como “un acompañamiento integral e interdisciplinario, el apoyo de los subsidios y todo lo que representa para nosotros”

Ambos dicen sentirse orgullosos de participar en Confamilias, “contamos con un apoyo incondicional”.

Para ambos Confamilias es: Katherine: “una ayuda que nos motiva como familia a seguir adelante”.

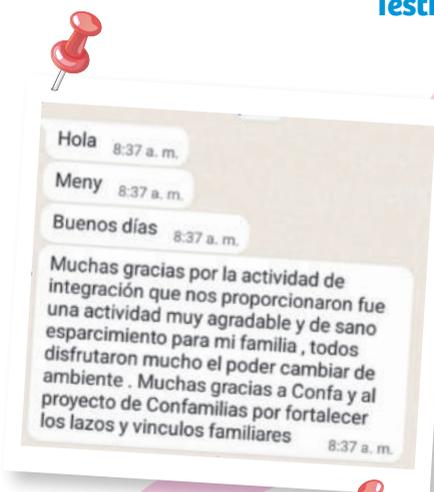
Reinel: “un apoyo interdisciplinario, de ver las cosas más a fondo, pautas de crianza, tema económico, educación financiera, para mejorar

la calidad de vida en todos los aspectos de la familia”

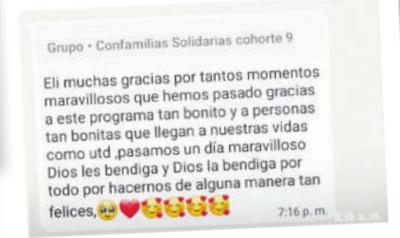
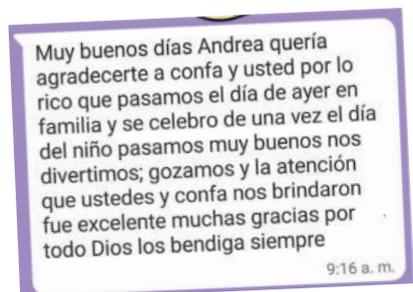
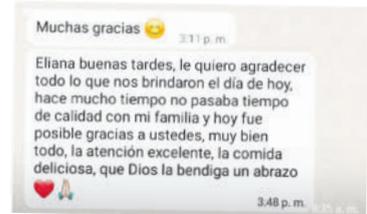
En el fondo de eso se trata Confamilias, de seguir adelante, de transformar las familias y darles alas para crecer, progresar, de descubrir las habilidades que cada uno tiene, entender las falencias y convertirlas en oportunidades para alcanzar sueños, para lograr metas, para marcar la diferencia.

Al final, las palabras de agradecimiento fueron múltiples, las caras de felicidad se observaban en todos, los ojos brillantes y las miradas de esperanza abundaron, los abrazos emotivos y llenos de alegría sellaron ese compromiso de Confamilias con cada una de las familias, porque el camino de dos años es perfecto para verlos crecer y quedar en su corazón, en el recuerdo y en la historia de cada familia. 

## Testimonios



Henry Yamid Thomsson Rojas  
Gracias Confa por estos espacios de integración para las familias de este programa, por las escuelas y capacitaciones que han contribuido a la mejora en la convivencia, finanzas, educación de todos.



# Con tasas más bajas llega el crédito para compra de vivienda nueva VIS

Tener vivienda propia es un sueño que nos une como sociedad, quizás todos anhelamos construir hogar, generar recuerdos en sus espacios, que sus paredes sean testigos de festejos, triunfos y el progreso de la familia, adicionalmente, tener la certeza de una estabilidad; gracias a eso que nos moviliza, **Confa Créditos** baja aún más las tasas buscando que los afiliados puedan materializar ese sueño.

Comprar vivienda nueva VIS (Vivienda de Interés Social) con tasas desde el 0.79% es ahora una realidad, además con estos otros beneficios:

- ▶ Te prestamos hasta el 80% del valor del inmueble.
- ▶ El crédito puede ser hasta por 240 meses (20 años).
- ▶ Tasa preferencial para trabajadores afiliados durante los primeros 10 años del crédito
- ▶ Cuota fija en pesos durante la vigencia del crédito.

Así acompañamos a los trabajadores afiliados a encaminar sus esfuerzos por el propósito de una vivienda nueva.

Además en otras modalidades de créditos accede con tasas competitivas, así:

## Crédito de consumo

Tipo de crédito	Interés actual
Para lo que necesites: viajar, estudiar, emprender, comprar...	Desde 1.20% MV
Vehículo: compra de carro o moto nuevo o usado.	Desde 1.00% MV
Compra de cartera de consumo	Desde 1.05% MV

Los créditos de libre inversión (para lo que necesites) y los de vehículo los puedes solicitar por crédito digital en [confa.co](http://confa.co)

Tasas de interés para **InstaCrédito**, la modalidad de crédito 100% digital, sin aprobación de la empresa contratante y adicional con respuesta instantánea. Se gestiona únicamente en [confa.co](http://confa.co) a través del enlace Crédito Digital.

InstaCrédito	Interés actual
Para categorías A y B	1.79% MV
Para categoría C	1.89% MV

## Crédito Hipotecario

Tipo de crédito	Interés actual
Compra de vivienda nueva VIS	Desde 0.79% MV
Compra de vivienda nueva no VIS	Desde 1,09% MV
Compra de vivienda usada	Desde 0.96% MV
Compra de cartera hipotecaria	Desde 0.99% MV

Queremos acompañar a los afiliados a Confa en el sueño de tener vivienda propia, ayudarles a conseguir las llaves de su propio hogar, ser el aliado que trabaja unido por un propósito. 

- ▶ Asesor presencial Créditos de Consumo: 321 609 1372
- ▶ Asesor digital Créditos de Consumo e Instacrédito: 320 834 9041
- ▶ Asesor Crédito Hipotecario: 311 437 4986

# Subsidios que cambian vidas

Llegar al mundo con alguna discapacidad es un reto para las familias, desde Confa pensamos en esas necesidades y es la razón que nos moviliza para contar con aliados que brindan un soporte transversal a los afiliados a la Caja.

## Ceder, acompañando vidas

Margarita María Buriticá, madre de Juan David, estudiante del Ceder, "para mi ha sido lo más grande" así describe esta madre el subsidio que Confa le da para que su hijo estudie en el Ceder. Juan David lleva casi 39 años en el colegio, desde que tenía un año está en programas en el Ceder y siempre ha estado y ha tenido la capacitación y en el colegio, "me siento muy apoyada con el colegio y con Confa", afirma.

Y Juan David Jaramillo vive una experiencia emocionante cada día, "aquí me gusta como se comparte conmigo, me gusta que me ayuden en el trabajo, me gusta charlar con mis amigos, con mi profesora que es como una mamá y la llevó en mi corazón".

Este subsidio permite aliviar las cargas de las familias, Valentina López Orozco, mamá de Nicolás, estudiante de Ceder, cuenta que se acercaron a esta Institución en busca de un cupo, y allí les ofrecieron la ayuda con expertos y además les hablaron del subsidio de Confa, "nos pareció que nos hablaron los ángeles", afirma esta mamá que desesperaba buscaba un camino, una luz. "Tienen acompañamiento de las cuatro terapias: fonología, fisioterapia, terapia ocupacional y psicología, una maestra dentro del aula que es especialista en discapacidades, ella les enseña con amor,

con dedicación. Confa nos dio esa palanca que nosotros necesitamos, porque si hubiéramos tenido que pagar particular no hubiéramos tenido cómo" afirma Valentina.

## Magusi, descubriendo competencias

Magusi es otro aliado, trabajan especialmente con personas con discapacidades múltiples y severas, Autismo, Déficit cognitivo leve, moderado, severo y profundo, Parálisis cerebral, Síndrome de down y otros síndromes; independiente del grado de compromiso neurológico.

Lina Yurani Castañeda, recibe este subsidio y manifiesta que: "esta es la institución de la que mejores referencias tenía, a la cual siempre aspiré llegar, ya logré entrar, gracias a Dios, y la niña está feliz que es lo más importante".

Su atención integral, personalizada, humana y segura contribuye al desarrollo de habilidades y destrezas, lo que facilita la independencia de los mismos.

## Universidad de Manizales, un apoyo

En Confa estamos convencidos que la educación abre puertas y facilita el progreso, es por ello que con esta institución se lleva a cabo una alianza que ofrece becas a los estudiantes afiliados a Confa que requieren un refuerzo académico y con ello mejorar su desempeño académico.

Los afiliados a Confa pueden comunicarse directamente con la institución que requieren, según sus necesidades y allí reciben orientación para todo el proceso. **C**



Margarita María Buriticá



Juan David Jaramillo



Valentina Lopez



Lina Yurani Castañeda

# Formación por proyectos, una apuesta para la vida laboral

**E**n Confa Educación contamos con el método de enseñanza con enfoque ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos), una metodología que permite a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias claves en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que den respuesta a sus propias necesidades, contribuyendo de manera directa a la resolución de problemas cotidianos, ya que pueden aplicar lo aprendido en las funciones de su trabajo, emprendimiento o personales.

Es por ello que cada semestre mostramos los resultados de los proyectos construidos durante los cursos, en donde participan trabajadores, independientes, pensionados, estudiantes, emprendedores y demás perfiles. “El propósito de trabajar en la educación por aprendizaje basado en proyectos es fundamentalmente buscar la aplicabilidad del conocimiento que desarrollan las personas a lo largo del proceso de formación, le pueden dar sentido a lo que aprenden y utilidad a lo que aprenden, por eso es tan importante”, así lo explica Eneith Ramírez Aluis, Jefe de Educación en Confa.

En la más reciente socialización presentamos los resultados de los proyectos de los alumnos del primer semestre, en donde lograron aplicar los conocimientos en su contexto laboral y personal. Cada proceso de formación tiene un propósito, “Todos esos cursos de manera matricial contribuyen al desarrollo de competencias específicas que nos mejoran las capacidades para aportar a los puestos de trabajo donde nos desempeñamos o emprendimientos en los que

quisiéramos nosotros incurrir en un futuro”, así lo complementa Uriel Hernando Bernal, gerente de Servicios Sociales de Confa.



## Conozcamos el impacto en los estudiantes:



**Alejandro | Estudiante curso de Power Bi**

“Me impactó de una manera extremadamente positiva, inicié el curso enfocado en hacer el proyecto que el profesor nos pedía, pero lo llevé al ámbito laboral haciendo algo que necesitábamos en la empresa se desarrolló se entregó y se está ejecutando actualmente. Lo recomiendo porque son cursos muy puntuales, son cursos que van enfocados a la necesidad, lo recomiendo porque son cortos y se adecúan al tiempo de cada una de las personas que laboramos actualmente.”



**Valentina | Estudiante curso Gestión de costos y presupuestos**

“Fue prácticamente la clave para que nosotros pudiéramos sacar adelante nuestro negocio, pudiéramos establecer las metas más claras, pudiéramos tener todo muchísimo más claro y más específico de lo que queríamos lograr con nuestro proyecto. Si los vamos a buscar en otros ambientes en otros espacios de pronto nos van a valer un dinero muy grande no nos van a enseñar específicamente lo que necesitamos aquí tenemos el acompañamiento de un profesor constante son sesiones súper participativas”.

**Mensualmente se tienen abiertas las matrículas para los cursos de diferentes líneas. Empresarialmente también contamos con oferta en las líneas blandas que nos permiten reforzar habilidades y competencias para el desarrollo personal y laboral.**



# Cursos de educación Confa

## ¡Matricúlate!

Realiza el pago en:

Cuenta de ahorros de Bancolombia

**Nro 623-382698-09**

Cuenta corriente de Davivienda

**Nro 84569999356**

Realiza el pago a nombre de Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa. Nit 890806490-5  
Envía el comprobante de pago al correo electrónico [educacion@confa.co](mailto:educacion@confa.co)

➤ Correo electrónico: [educacion@confa.co](mailto:educacion@confa.co)

➤ Chat web: [www.confa.co](http://www.confa.co)

➤ Celular educación: 310 200 6989

➤ **Confa sede de La 50:** Carrera 25 Calle 50 esquina.

➤ **Centro Empresarial Capitalia:** Cra 23 # 63 - 39

➤ **Centro Comercial Mall Plaza:** Avenida Kevin Ángel

➤ **Finanfuturo:** Calle 20 21 - 17

**Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios**

# Aprender te renueva...

**A** través de los procesos educativos contribuimos al desarrollo personal, la formación ciudadana, la productividad y la competitividad en el Departamento.

Aprender te renueva, por eso fortalecemos cada vez nuestro portafolio de cursos y le apostamos a aprendizajes significativos en cada clase, donde se evidencia la aplicación práctica de cada uno de los conocimientos adquiridos y se lleva paso a paso a verlo reflejado en proyectos individuales.

**Contamos con una oferta en diferentes áreas.**



## Habilidades Tecnológicas

<b>Excel Fundamentos (Formatos, Fórmulas e Informes Dinámicos)</b>	40 horas virtual
<b>Excel aplicado a la Gestión Empresarial</b>	40 horas presencial
<b>Power Bi aplicado a la Gestión Empresarial</b>	
<b>Fundamentos de Power Bi</b>	
<b>Robótica para niños (Niños 7 a 10 Años) (Módulo 2 - 3)</b>	24 horas presencial
<b>Robótica para niños (Niños 11 a 14 Años) (Módulo 1)</b>	
<b>Creación de videojuegos en Roblox Tycoon (Niños 11 A 14 Años) (Presencial) (Módulo 2)</b>	
<b>Python 2 - Desarrollo de videojuegos (Niños 12 a 16 Años) (Presencial)</b>	
<b>Desarrollo Web: Mi Primera página web - (Niños 9 a 12 Años)</b>	
<b>Inteligencia Artificial para la productividad</b>	20 horas presencial

## Habilidades básicas o específicas:

<b>Contabilidad Básica Nivel 2</b> <b>Nuevo</b>	40 horas virtual
<b>Vacaciones Recreativas 2 A 3 Años</b>	16 horas presencial
<b>Vacaciones Recreativas 4 A 5 Años</b>	
<b>Marketing Digital (Nivel 1)</b>	12 horas presencial /virtual
<b>Marketing Digital (Nivel 2)</b>	

## Cursos personas mayores

<b>Estimulación Cognitiva del Adulto Mayor</b>	40 horas presencial
<b>Estimulación Cognitiva del Adulto Mayor Nivel 2</b> <b>Nuevo</b>	
<b>Destrezas Tecnológicas. Nivel dos</b>	20 horas presencial
<b>Destrezas tecnológicas Nivel tres</b>	
<b>Destrezas tecnológicas Nivel cuatro</b>	
<b>Destrezas Tecnológicas. Nivel cinco</b>	
<b>Taller Huertas y Jardinería (Plantas Ornamentales - Floristería - Huertas Caseras)</b>	4 horas presencial

# Convenio Centro Colombo Americano



Los afiliados y sus beneficiarios pueden acceder a la oferta de Inglés con descuentos de acuerdo con su categoría de afiliación:

**Inglés para niños de 7 a 12 años.**

**Jóvenes de 13 a 16 años.**

**Adultos desde los 17 años.**

El Centro Colombo Americano es un Centro Cultural Binacional donde los estudiantes viven la experiencia de aprender el idioma Inglés inmersos en la cultura americana. Este centro ofrece además a sus estudiantes, recursos de vanguardia para el aprendizaje de este idioma: Biblioteca bilingüe 'John F. Kennedy' (la única en la ciudad, abierta al público en general), programación cultural permanente, clubes extracurriculares sin costo adicional, talleres Make, y asesoría para estudios en los Estados Unidos desde su Oficina Certificada - Education USA.

**Las matrículas se realizan directamente en el Centro Colombo Americano.**

**Dirección:**

**Sede Estrella: Carrera 24B No. 61A – 50**

**Sede Fundadores: Nivel 4 C.C. Fundadores**

**Teléfonos: 606 881 15 25 - 3003390827**

## Tus derechos y deberes al ser afiliado a Confa.

### **Derechos**

- Recibir información clara, oportuna, veraz, actualizada y completa sobre los beneficios, productos y servicios que se ofrecen al afiliado, usuario y su familia, a través de los diferentes medios habilitados por la Caja.
- Recibir información sobre las normas, reglamentos y políticas de la Caja de Compensación y del sistema de subsidio Familiar.
- Conocer el procedimiento para afiliarse con su grupo familiar, cumpliendo con los requisitos y condiciones establecidos por la ley y recibir una identificación que lo acredite como afiliado.

### **Deberes**

- Obrar conforme al principio de buena fe, absteniéndose de emplear declaraciones o documentos falsos para comprobar sus derechos frente a la Caja de Compensación.
- Afiliar oportunamente su núcleo familiar (cónyuge e hijos, padres y/o hermanos que acrediten derechos), presentando formulario de afiliación debidamente dirigido, sin enmendaduras, con información veraz, clara y completa, anexando documentos, vigentes, legibles y exigidos por la ley.
- Actualizar los documentos requeridos por la ley en las fechas establecidas por la Caja, con el fin de causar el derecho al Subsidio Monetario.

# Universidad Santo Tomás.

**Centro de Atención Universitaria Manizales**  
**Descuento del 10% sobre el valor de la matrícula para los afiliados y beneficiarios en los programas en modalidad a distancia que ofrece la Universidad**

Facultad de Ciencias y Tecnologías	
Programas de pregrado	Observaciones
Administración Ambiental y de los RN	Modalidad a distancia
Administración de Empresas	Modalidad a distancia
Construcción en Arquitectura e Ingeniería	Modalidad a distancia
Ingeniería en Informática	Modalidad a distancia
Ingeniería en Logística y Operaciones	Modalidad a distancia
Zootecnia	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	Observaciones
Especialización en Gerencia de Empresas Agropecuarias	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión para el Desarrollo Empresarial	Modalidad a distancia
Especialización en Gestión Integral de Cuencas Hidrográficas	Modalidad a distancia

Facultad de educación	
Programas de pregrado	Observaciones
Licenciatura en Biología	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Infantil	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Educación Religiosa	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés	Modalidad a distancia
Licenciatura en Teología	Modalidad a distancia
Licenciatura en Tecnología e Informática	Modalidad a distancia
Programas de posgrado	Observaciones
Maestría en Ambientes Bilingües de Aprendizaje - 100% Virtual	Modalidad a distancia
Maestría en Didáctica	Modalidad a distancia
Maestría en Educación	Programa con Acreditación de Alta Calidad
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa	Modalidad a distancia

**Dirección:** Avenida Paralela Cra 25 N° 56- 04

**Teléfono:** 3174284463 - 8812494

**Email:** manizales@ustadistancia.edu.co

**www.ustadistancia.edu.co**

**Facebook:** Universidad Santo Tomás a Distancia

# Actívate, vive la

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda realizar desde 75, 150, 300 minutos de actividad física durante la semana, bien sea intensa, moderada o baja intensidad, dependiendo de la capacidad individual...

Y tú...

¿Realizas actividad física?

¿Inviertes el tiempo adecuado?

¿Estás pensando en sacar el tiempo para hacer actividad física?

## Programa Años Vitales

Actividad física para personas mayores de 60 años

### Acondicionamiento físico gimnasio modalidad presencial para mayores de 60 años

Lunes a jueves 9:00 a.m., 10:00 a.m. y 11:00 a.m.  
Martes y jueves 2:00 p.m. y 3:00 p.m.

Clase de gimnasia cerebral: para fortalecimiento de la capacidad cognitiva

Lunes 8:00 a.m. miércoles 3:00 p.m. (Exclusivo programa años vitales)

### Clase de Baile Versalles Plaza

**Viernes:** 9:00 a.m., 10:00 a.m., 2:30 p.m.

### Yoga Años Vitales Versalles Plaza

Presencial Manizales una hora a la semana.

Martes: 7:00 am, 8:00 a.m., 9:00 a.m., 10:00 a.m. y 11:00 a.m.

Miércoles a viernes: 8:00 a.m., 9:00 a.m., 10:00 a.m.

▶ Yoga Años Vitales sede La Asunción **Nuevo**

Martes: 9:00 a.m.

▶ Años vitales en Villamaría: **Nuevo**

Miércoles y viernes 10:00am

### Natación para mayores:

Ciclo de 10 sesiones, 1 vez por semana. Bosque Popular EL Prado, piscina con calefacción, tarifas según categoría de afiliación.

### Dimensión Psicosocial:

**1. Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez:** una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristigábal Botero de Confa.

**2. Agenda cultural para mayores:** un miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio de Confa, sin costo y con un invitado.

**3. Evaluaciones multidimensionales con especialistas:** es una valoración integral abordando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales que permite identificar factores de riesgo e intervenir de manera preventiva aportando al envejecimiento saludable.

Que sea este el momento,  
elige lo que más te guste...



# actividad física

## Centro de Acondicionamiento Físico CAPF Versalles Plaza:

### Plan todo incluido

Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 9:00 p.m. Jornada continua, sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m. a 12:00 m.

**Readaptación Física:** 10:00 a.m a 5:00 p.m. Jornada continua, de Lunes a viernes

### Plan 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Lunes a viernes de 10:00 a.m a 5:00 p.m. jornada continua, sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo de 8:00 a.m a 12:00 m.

### Plan fin de semana

Sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Domingo 8:00 a.m a 12:00 m.



## Programas especiales

**Zumba:** jueves 6:30 p.m. Viernes 6:30 p.m. Sede Versalles Plaza

**Baile - Zumba:** miércoles 6:30. Sede La Asunción **Nuevo**

**Yoga mayores de 15 años:** presencial de martes a jueves; 6:00 p.m. y 7:00 p.m. Viernes 7:00 p.m. Sede Versalles Plaza

**Yoga kids:** sábado 10:00 a.m. Sede Versalles Plaza

**Zumba kids :** sábado 11:00 a.m. Sede Versalles Plaza

**Yoga virtual (Manizales y municipios)** martes 6:30 p.m.

**Clase al parque sede La Asunción Manizales**

Miércoles, viernes y sábado 8:00 a.m.

**Actividad Física sede La Asunción Manizales:** **Nuevo**  
programación, para todas las edades)

Miércoles: acondicionamiento muscular

viernes: Yoga / pilates

Sábado: baile/ zumba.

**Actividad Física Chinchiná.** Danzateo, carrera 6 N° 10 - 41

**Clase al parque:** martes y jueves de 6:30 p.m. y 7:30 p.m.

**Años Vitales:** martes y jueves de 8:00 a.m y 9:00 a.m.

**Años Vitales Villamaría:** miércoles y viernes a las 10:00 a.m. **Nuevo**



# Neuromovimiento

## Arte, ciencia, pedagogía y espiritualidad

**Anny Cardona Ruiz**  
*Maestra de yoga*

**E**s una metodología innovadora de carácter psicofísico, emocional y espiritual, que busca brindar herramientas eficaces dentro de un enfoque

corporal mediante el movimiento consciente, creando y afianzando vínculos afectivos, académicos y laborales; Aportando con ello a que los participantes adquieran herramientas para la creación y sustentabilidad de su propio concepto de felicidad y a la mejora

la psicomotricidad gruesa, fina y el aprendizaje del esquema corporal; en adolescentes el enfoque principal es el fortalecimiento de su autoestima y la consolidación de un autoconcepto positivo, vinculándose de forma auténtica y responsable consigo mismos y su entorno social; en jóvenes adultos facilita la integración de un estilo de vida saludable, un autoconcepto positivo y una vinculación social activa.

En adultos mayores aporta nuevas alternativas para transformar y resignificar su mirada de la cotidianidad, encontrando mayor disfrute y gozo en la presencia de cada momento, abrazando su valía personal y compartiendo en plenitud con una comunidad que fortalece su sentido de pertenencia, inspirando y potenciando a dar lo mejor de sí mismos.

La aplicación de la metodología neuromovimiento, aunada a las clases de yoga tradicionales del programa "Años vitales" Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa; incentiva un estilo de vida saludable, creativo que fortalece la autoconfianza, motivación, esperanza y el tejido de una red de apoyo significativa, generando para los adultos mayores la implementación de entornos adaptativos, apuntando con ello a brindarles herramientas prácticas para su salud física, mental, emocional y espiritual; El programa Años Vitales de Confa tiene las puertas abiertas para todas las personas mayores. **C**



lúdico, pedagógico y práctico, conjugando el yoga, la meditación Mindfulness, las neurociencias y las artes escénicas; sirviendo como una alternativa muy eficaz en procesos de estrés crónico, ansiedad, cuadros leves de depresión, sensación de soledad (adultos mayores), cansancio crónico; favoreciendo procesos de reparación celular, fortaleciendo la autoconfianza, el restablecimiento de la energía vital, conexión con emociones como la alegría y la satisfacción, mejorando la memoria y la destreza

de su calidad de vida.

La metodología de neuromovimiento debido a las extraordinarias posibilidades creativas y adaptativas que posee puede ser implementada en todas las etapas del desarrollo ontogénico, teniendo como pilares fundamentales para cada etapa la evolución biológica, psicológica, social y trascendental del ser.

En niños en edades de 2 a 5 años, la práctica de la danza libre, el yoga y la meditación como parte de su proceso educativo, mejora

# Operadores externos, una forma de llegar a nuestros afiliados.

## Manizales

### Alianza Colombo Francesa de Manizales

#### Formación en francés

Formación en el idioma francés

📍 Cl. 61a #24-36, Manizales, Caldas

☎ 310 386 8983

✉ certificaciones.manizales@alianzafrancesa.educo

🌐 <https://alianzafrancesa.edu.co/manizales/>

### Centro Colombo Americano - Inglés

#### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

📍 Cl. 62 #24-50, Manizales, Caldas

☎ 606-8700081 Ext 201 - 301 - 401

300-3390827 310-4758545"

🌐 <https://colombomanizales.com/>

### Universidad Autónoma de Manizales - Inglés

#### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 606-8727272 Exts. 209-120-720

318-3060890"

✉ auxidiomasproyeccion@autonoma.edu.co

### Universidad Católica de Manizales - Inglés

#### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 606-8933050 Ext. 3283 314-7474274

✉ conveniossubsidiolingles@ucm.edu.co

### Universidad de Manizales - Inglés

#### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 318 8911278

✉ lvscobar@umanizales.edu.co

### Universidad de Manizales. - Discapacidad

#### Apoyo pedagógico

📍 Cra. 9a N 19-03

☎ 3135664593

✉ alexa2023umanizales@gmail.com

### Corporación Alberto Arango Restrepo CEDER - Discapacidad

#### Taller de formación laboral - Aula multigradual - Habilidades Sociales y proyectos para la vida.

📍 Cra. 18 N 72 - 61

☎ 3122244094

✉ cooreducacion2@cedercolombia.org

### Corporación Magusi - Discapacidad

#### Rehabilitación Integral.

📍 Calle 49 No. 26 - 59

☎ 606-8961625

✉ corporacionmagusi@gmail.com

### Colegio Boston - Bachillerato Educación

#### Validación del bachillerato, 50% virtual, 50% presencial.

📍 Cl. 26 #21 - 37, Manizales, Caldas

☎ 606-8801333 606-8801200

322-2182111

🌐 [colegioboston.edu.co](http://colegioboston.edu.co)

### Biko Welt - Escuela Ciclismo Deportiva

#### Formación deportiva en balonmano, fútbol y deporte adaptado

☎ 3127983716

### Universidad Católica de Manizales - Natación

#### Escuela Deportiva

Natación

Niveles según la edad.

📍 Cra 23 N° 60 - 63 Universidad Católica de Manizales

☎ 606-8933050 ext 2401

### Liga Caldense de Patinaje Escuela Deportiva

#### Formación deportiva en Patinaje

### Hockey, carreras y artístico.

Edades desde los 3 a los 17 años.

Unidad deportiva Palogrande - Patinodromo

📞 606-8812970-3136458948

### Club Deportivo Manizales Fútbol Club Escuela Deportiva

#### Formación deportiva en Fútbol

📍 Cra 61 No. 24 A - 08 Barrio La Estrella Diagonal al parqueadero de unitecnica

📞 3186076072-3113645765

🌐 [www.manizalesfc.co](http://www.manizalesfc.co)

### Casa Taller Kahlo - Formación Artística

#### Cursos de Artes Plásticas

📍 Cra. 23 No. 46-74

📍 ClL 44 No. 23-34.

📞 315-5808934 315-4636068

324-5029600 314-6166584

### Corporación Rafael Pombo - Formación Artística

#### Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

##### Manizales - Anserma

📍 Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles

🌐 [www.corporacionrafaelpombo.co](http://www.corporacionrafaelpombo.co)

📞 3217775348 606-8857550.

### Escuela de Danza Alexander- Formación Artística

#### Cursos de danza

📍 Cra. 24 No. 54-95 Barrio Belén

📞 317-8871079

### Fundación Batuta - Formación Artística

#### Cursos de Música

Cursos de música presencial

📍 Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael

📞 317-6579588 310-2037307

### Maré Formación Dancística

#### Cursos de Danza

📍 Cra 23 # 54 - 25. Sector Triángulo

📞 320-6875901 321-3081824

### Mapanare academia de danzas Orientales

#### Cursos de Danza Oriental

📍 Cra 24 # 62 - 39

📞 3122297244

### Fundación Escuela Baila con Swing

#### Cursos de Danza

📍 Calle 49 # 24 - 43

📞 3148134861 - 3173238662

### Universidad de Caldas (Bellas Artes)

#### Cursos de artes plásticas

📍 Calle 13 # 202

📞 314-7651167 311-3465605

606-8802170 Ext. 41101

✉ [extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co](mailto:extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co)

### Gimnasio Smartfit

#### Gimnasio

📍 Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores

✉ [lindapaola.ospina@confa.co](mailto:lindapaola.ospina@confa.co)

🌐 <https://www.smartfit.com.co/>

### Calenda - Preicfes

#### Preicfes

El programa de Preicfes 11° comprende a un total de 336 horas de formación. El Programa de Preicfes 10 comprende de 469 horas de formación.

📍 Calle 62 #24 - 88, La Estrella

Whatsapp: 3136618198

📞 606-8850158

✉ [institutocalenda@gmail.com](mailto:institutocalenda@gmail.com)

### Sep - Preicfes

#### Preicfes (Virtual Municipios)

El programa comprende a un total de 350 horas de formación.

📍 Carrera 23C # 63 - 63, barrio Palogrande - segundo piso

📞 314 6761956

✉ [secretariageneralsep@gmail.com](mailto:secretariageneralsep@gmail.com)

### Formarte - Preicfes

#### Preicfes

El programa se ejecuta en modalidad virtual y presencial en Manizales y el departamento de Caldas. La modalidad presencial en Manizales corresponde a 140 horas, en municipios 120 horas y virtual 140 horas.

📍 Carrera 23 # 48 - 25

Celular y Whatsapp: 3045492141

📞 6068933292 Ext. 1200 - 1203

✉ [preicfesconfa@grupoformarte.edu.co](mailto:preicfesconfa@grupoformarte.edu.co)

### Liga de Gimnasia

#### Gimnasia

📍 Centro Deportivo Terrazas de la Autónoma calle 38

Ciega con Cra 23A

📞 3226664225

## Universidad Nacional de Colombia - Preicfes

### Preicfes Manizales y Municipios

El programa comprende a un total de 180 horas de formación.

📍 Universidad Nacional sede La Nubia

☎ 3133670001 whatsapp

✉ preicfes\_man@unal.edu.co

## Liga Caldense de Tenis

### Escuela deportiva

Formación deportiva en Tenis

📍 Cra 25 No.62-70 Unidad deportiva Palogrande

☎ 3044225821

## Pácora

## ITEA - Instituto Técnico de Educación Avanzada

### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés

☎ 321 6421649

✉ iteainstitutotecnico@gmail.com

## Villamaría

## Gimnasio Body Building

### Gimnasio

📍 Sede Villamaría: Cra 6 #7-30

☎ 320 7822959 321 8459623

## Gimnasio Onix

### Gimnasio

📍 Carrera 4 # 10 – 23 piso II

☎ 3156620671

## Samaná

## Gimnasio Integral Gym

### Gimnasio

Musculación, zona de crossfit/ funcional

📍 Clle 6 # 9 -43 LC 4

☎ 310 5346222

## Riosucio

## Gimnasio Fitmindpro

### Gimnasio

📍 ClL 16 # 5a 23 barrio La María

☎ 3226427255

## Gimnasio Infernal Fit

### Gimnasio

📍 Carrera 7 # 11-51

☎ 321 4614062

## Universidad de Manizales

### Inglés bilingüismo enseñanza del idioma inglés.

☎ 318 8911278

✉ luescobar@umanizales.edu.co

## Aranzazu

## Biko Welt -

### Escuela Deportiva

Formación deportiva en ciclismo balonmano, fútbol, atletismo y deporte adaptado

☎ 3124204372

## Anserma

## Centro de Acondicionamiento Físico Caf - Gimnasio

### Gimnasio

Entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, reducción de peso, activación y mantenimiento físico.

📍 Carrera 5#22-32 Avenida del libertador

☎ 3215762469 3183624757

## Club de Patinaje OCUZCA

📍 Pista atlética del estadio Ricardo Tito González. Unidad deportiva La Pradera

☎ 311 7494787

## Universidad de Manizales

### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés.

☎ 318 8911278

✉ luescobar@umanizales.edu.co

## La Dorada

### Politécnico Superior San José

#### Bilingüismo

📍 Carrera 3 #14-49 La Dorada Caldas

☎ 313-5924229

### Club Promotor Olympicus

#### Escuela Deportiva

☎ 3113542665

### Gimnasio Salud y Figura

#### Gimnasio

📍 Carrera 6 # 1-14 avenida los estudiantes

☎ 3116685980

## Aguadas

### Paraíso Tropical - Centro Recreacional

#### Centro vacacional

Pasadía y alojamiento subsidiado

📍 Vereda Pito, Aguadas, Caldas

☎ 315 8049355

✉ paradisotropicalaguadas@hotmail.com

### Natación

📍 Km 5 vía Aguadas - La Pintada, Vda. La Cristalina.

☎ 3216421649

### ITEA - Instituto Técnico de Educación Avanzada

#### Bilingüismo

Enseñanza del idioma inglés

📍 Calle 12 No. 5-40

☎ 321 6421649

✉ iteainstitutotecnico@gmail.com

## Salamina

### Gimnasio Olímpia

#### Gimnasio

📍 Parque principal planta baja del Club Chamberí

Calle 5 # 6-66

☎ 3127460465

### Biko Welt - Ciclismo Escuela Deportiva

#### Formación deportiva en Ciclismo

☎ 3124204372

28 [Revista Confa](#)

## Manzanares

### Colegio Integrado Nacional del Oriente Caldas - Cinoc - Escuela de Inglés

#### Bilingüismo

Pensilvania-Manzanares-Marquetalia

📍 Carrera 5 No. 6-30 Pensilvania

☎ 321-3564207

✉ proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

🌐 www.iescinoc.edu.co

### Club Promotor Semillitas - Natación y Fútbol

#### Escuela Deportiva

📍 Oficina Confa Manzanares

☎ 3127607061 - 322 8114143

### Spartan Fit

#### Gimnasio

Acondicionamiento físico.

📍 Carrera 5 No. 5 - 56

☎ 3112709730

## Pensilvania

### Club Deportivo Pensilvania Fútbol Club

#### Escuela Deportiva

📍 Calle 6 Nº 5 -23 Sector colegio Oficinas Pensilvania

Fútbol Club

☎ 3116470237

### CINOC - KARATE

📍 Km 1,5 estadio municipal Vereda Los Jazmines - En las instalaciones del centro de la madera (CDM)

☎ 320 2346021

## Neira

### Gimnasio Zona Fitness

#### Gimnasio

📍 Cra 9 No. 9-07

☎ 3156620671 312 8873201

## Chinchiná

### Casa de la Cultura Chinchiná

Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

📍 Calle 11 # 7 - 38

☎ 606-8507199 606-8403474 620-8910746

### Gimnasio Casa Box

Gimnasio

Centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva Crossfit.

📍 Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar

☎ 3147358860

### Gimnasio Body Building

Gimnasio

📍 Sede Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

### Universidad de Manizales

Inglés bilingüismo enseñanza del idioma inglés.

☎ 318 8911278

✉ luescobar@umanizales.edu.co

## Supía

### Wescon - Natación -Escuela Deportiva

Escuela de formación deportiva en Natación

📍 Wainani Arena Cra 7 - La Julia - Supía

☎ 3225131217

## Marquetalia

### Gimnasio Cronos Box

Gimnasio

Crossfit (alta intensidad), WodCronosKid (entrenamiento para niños)

📍 Barrio San Vicente

☎ 312 8710604

## Nuevo

### Convenio que beneficia a los afiliados en el Magdalena Caldense y en el oriente de Caldas

Como parte del compromiso de Confa en facilitar el acceso a servicios en diferentes lugares de Caldas, se abre el convenio con Denti Star, una empresa del Magdalena Caldense que ofrece odontología general y especializada en diferentes municipios.

El Convenio entrega a los afiliados a Confa un 20% de descuento en odontología general y 10% de descuento en odontología especializada. Ubicada en La Dorada, Marquetalia y otros municipios de la zona, tiene la posibilidad de atender a los diferentes afiliados de la zona y con ello aportar a su salud oral.

Esta es una forma de aportar al bienestar de las familias en Caldas.



**Denti Star**

**Convenio con Confa Caldas**

**20% Descuento en**

- ☑ Odontología general

**10% Descuento en**

- ☑ Odontología especializada

**Sedes:**

- 🦷 La Dorada 310 8316015
- 🦷 Puerto Boyacá 312 7891525
- 🦷 Mariquita 312 7891469
- 🦷 Pto Berrío 312 7892752
- 🦷 Doradal 317 4607003
- 🦷 Unidad Movil Brigadas 310 8654374
- 🦷 Florencia 312 3231420
- 🦷 Marquetalia 310 5288149
- 🦷 Pto Salgar 311 2132128

**Somos aliados Confa**  
Contigo, con todo

### Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a La Información Pública

La Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, en cumplimiento de la Ley 1712 de 2014 de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública, garantiza el acceso a esta información a través

de diferentes medios, bajo los principios de transparencia, eficacia, calidad, gratuidad, responsabilidad e inclusión. En virtud de lo anterior, en la página web confa.co se encuentra publicada la reglamentación,

normas, informes, descripción de servicios, formas de atención al cliente, formatos y formularios para el uso de servicios. Exceptuado la información que es clasificada y reservada de la Corporación.

# Cinco aspectos precisos para la paz corporal y mental

*Juan Carlos Salazar Jiménez  
Psicólogo Confa*

**P**az, definida como el punto de equilibrio entre dos fuerzas. En este caso, el cuerpo y la mente. Uno depende del otro. En un desbalance la fuerza de uno, presiona sobre la otra y genera respuestas de protección o ataque.

El cuerpo se defiende de la

la manifestación de incomodidad, sensación de molestia corporal, cambio en el ritmo biológico.

La mente se defiende del cuerpo, cuando éste lo presiona. Genera trastorno en el ritmo de hábitos, sensaciones constantes de incomodidad, cambio en el ritmo del sueño, desazón, angustia, aumento del ritmo de los pensamientos, vacío, desesperación.

ueces, estas, determinan un flujo de situaciones que desencadenan el no estar bien, corporal o mentalmente.

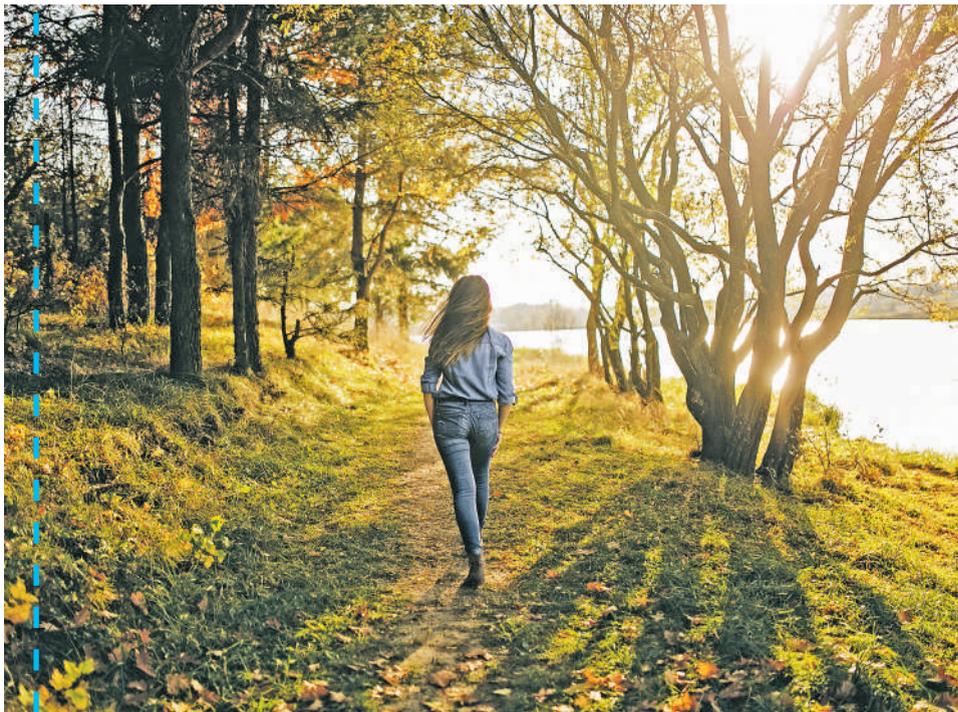
Hay días que saturamos el cuerpo, llevándolo a límites extremos, porque creemos que es lo mejor, o simplemente por placer. Cuando esto pasa, la balanza presiona la mente hasta que esta descontrola nuestros pensamientos, genera reacciones en el estado emocional. O simplemente, la mente se opaca y acepta la carga de saturación, se vuelve sumisa, y pierde el sentido de la razón. Se deja llevar por el cuerpo.

Hay días que saturamos la mente, llevándola a límites extremos, sobre pensamos, las rutinas se vuelven obsesivas, nos motivamos al extremo, le damos carga de fuerza y poder, tratando de controlar todo. Todo lo podemos hacer. Cuando esto pasa, la balanza presiona el cuerpo, hasta que se descontrola la bioquímica corporal, los dolores aparecen, el cansancio y agotamiento generan crisis, el cuerpo empieza a desgastarse de un momento a otro. O simplemente, el cuerpo acepta este hecho de saturación, y empieza a desincronizarse, generando caos físico. El cuerpo se deja llevar por la mente.

En un tema preciso y determinante, establecer una paz entre en el cuerpo y la mente, requiere de disciplina, de consciencia de ser, de reconocer cuales son los límites de cada uno de ellos, de hasta dónde estamos sobrepasando las cargas, entre uno y otro.

mente, cuando ésta lo presiona. genera trastornos fisiológicos y somáticos que alteran el ritmo de vida. Estableciendo como principio el dolor,

Los hábitos cotidianos, tratan de regular los aspectos relacionados con un punto de equilibrio. Tenemos rutinas, establecemos acciones. A



## Cinco aspectos precisos, que ayudan a estar paz:

# 1

**Caminar.** Es un hábito que establece una acción corporal porque dinamiza y regula las acciones de cada órgano que compone el cuerpo. Igual acciona sobre la mente porque permite conectarse con otros, explora espacios, regula pensamientos.

# 2

**Dormir.** Establece para el cuerpo, una minimización de acciones, cesa pensamientos en la mente. Establece un ritmo de descanso. Hay una conexión entre cuerpo y mente, en un estado de mínimo movimiento.

# 3

**Alimento.** Regula los procesos que requiere el cuerpo para desempeñar las funciones orgánicas, igualmente mentales. El alimento es el dinamizador de las acciones cotidianas. Comer adecuadamente es la base de un principio de equilibrio.

# 4

**El runrún de la mente.** Determina que estemos resolviendo cosas diariamente, solucionando situaciones, repitiendo acciones aprendidas. Cuando el runrún se vuelve repetitivo, caemos en caos, obnubilación mental, que bloquean el cuerpo.

# 5

**Amor y tranquilidad.** Amar el cuerpo, querer nuestra mente. El amor establece una dinámica de comunicación consigo mismo y con los demás. Es la entrega natural que genera sensaciones de agrado. Igual, la tranquilidad es el buen ritmo de las acciones cotidianas, el que quita las cargas diarias. La tranquilidad establece el ritmo o la velocidad en que estamos viviendo cada día.

## Tu sueño más cerca con el Crédito Digital Confa

-  Aprobación inmediata hasta \$2.000.000.
-  Autogestión 100% virtual.
-  Solicita tu crédito 24/7, cuando quieras y donde quieras.
-  Agilidad en la aprobación con tasas competitivas.
-  Seguro, para solicitarlo debes tener registro facial activo.

¡Estamos a un clic de distancia!

Escanea este código QR y solicítalo



Síguenos:     

\*Aplican términos y condiciones.

**Confa**  
Créditos

Contigo,  
con todo

Vigilado Supersubsidio

# ¿De qué tiene hambre tu vida?

**Ángela María Ruíz Osorio**  
**Enfermera U de Caldas**  
**Líder en Psiconutrición**  
**Psicología de la Alimentación**

La mayoría de las personas desean ciertas comidas que no son nutritivas necesariamente. Nuestras costumbres y herencia en relación con la alimentación priorizan el sabor y los recuerdos, al contenido nutricional, y a esto le llamamos "el buen comer" o el "comer sabroso".

sabroso también puede ser nutritivo, lo uno no excluye a lo otro.

Tu cuerpo físico puede tener hambre de nutrientes biológicos como grasas, carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas; mientras que tu cuerpo mental y emocional puede desear nutrientes psicológicos que están representados con productos o alimentos que te llevan a tus experiencias de infancia y adolescencia.

Lo anterior no es ni bueno ni

La psicología de la alimentación se encarga de estudiar la relación entre la parte psíquica (mente, emociones y voluntad), y la parte del cuerpo físico, así como los hábitos y estilos de vida de las personas, y la manera como la comida y las emociones influyen en el autocuidado.

De ahí que los alimentos influyen en el estado de ánimo, por ejemplo el consumo de café es estimulante. Por otra parte las deficiencias de nutrientes pueden desencadenar ansiedad, que en este caso no tiene sus raíces en causas emocionales o psicológicas. Lo que significa que con cambios en tu estilo de alimentación podrías reducir síntomas físicos como dolor e inflamación, o síntomas psicológicos como desánimo y depresión.

Adicionalmente explorar las emociones y no saber gestionaras, impacta la manera de comer y las elecciones que hacemos a la hora de alimentarnos. Hay un factor de recompensa psicológica que tienen ciertos productos e ingredientes sin que haya valor nutricional en ellos. En la mayoría de los casos, encuentro en la consulta, que las personas desde su mente inconsciente convierten la comida en premios, incluso o en compañía, primordialmente en situaciones incómodas a nivel emocional.

La psicología de la alimentación está enfocada en reconectar el cuerpo con las sensaciones de hambre, saciedad y placer, para que haya coherencia entre la nutrición y la salud integral. Escuchar el cuerpo y saber qué necesita, o si por el contrario son tu mente y tus emociones quienes están al mando de

Para eso está la psicología de la alimentación, para reconsiderar esas creencias que a veces se convierten en obstáculos para tomar decisiones acertadas, porque comer

malo, porque desde la neurobiología y la neurofisiología, la comida tiene esa facultad de tranquilizar, sin embargo su principal función no es la de gestionar emociones, solo de regularlas en momentos de crisis.

tus elecciones a la hora de comer.

Este enfoque no es exclusivo para bajar de peso o para lidiar con enfermedades metabólicas como la diabetes o la hipertensión, esta orientación es la clave para que tanto flacos como gordos puedan resignificar su relación con la comida y con su cuerpo, y entiendan que así como es su relación con la comida es su relación con la vida misma.

Los objetivos de un acompañamiento en psicología de la alimentación son:

**1.** Hacer psicoeducación en inteligencia nutricional para que las personas reconozcan lo que nutre y lo que llena

**2.** Resignificar el papel de la comida en la vida de las personas y quitarle poderes que la comida no tiene. Generalmente las conductas alimentarias inadecuadas, o de riesgo, no tienen que ver con la comida sino con las situaciones emocionales y psicológicas de las personas

**3.** Enseñar a las personas con retos a escuchar su cuerpo y darle lo que realmente necesita

**4.** Promover técnicas de gestión emocional diferentes a la comida, ya que esta puede regular una emoción en un momento determinado, pero no debe ser la única ni la primera manera de calmar emociones incómodas.

**5.** Construir una relación amable con tu cuerpo y tu forma de comer.

El acompañamiento está dirigido a:

- Todas las personas que tengan una relación conflictiva con su cuerpo ya sea por insatisfacción, por enfermedad, o que sientan que comer es difícil y complicado.
- También aplica para personas que tengan conductas compulsivas en torno al ejercicio,
- Dietantes crónicos
- Que se comporten de manera

obsesiva con su apariencia física, su peso o procedimientos estéticos.

- Aquellos que han sido diagnosticados con trastornos de conducta alimentaria
- Quienes simplemente deseen explorar una forma de vida saludable y placentera.

Pregúntate hoy ¿ De qué tiene hambre mi vida en este momento? Puede ser tu cuerpo físico, tu cuerpo mental, tu cuerpo emocional o tu cuerpo espiritual.

Identificar si es un hambre física o un hambre emocional puede ser complejo y debe requerir acompañamiento, es por eso que en el Centro de Acondicionamiento Físico de Confa pensando en fortalecer de manera integral y desarrollar de hábitos de saludables que aporten al bienestar, te brindamos conferencias y talleres vivenciales en estos temas. También puedes preguntar por una cita personalizada para valorar tu situación. **C**

**¡Comienza por descubrir tus verdaderas necesidades y nutrir todas las áreas de tu vida!**

# Menstruación sin reglas

Con el subsidio de Confa vive tu **salud femenina** con amor.

**Kit menstrual:**

- **Copa** 100% silicona médica hipoalérgica  
10 años de vida útil  
Cuenta con todas las certificaciones internacionales  
Amigable con el medio ambiente
- **Ollita esterilizadora**

**Kit menstrual:**

- **3 toallas reutilizables + 1 bolsita impermeable**  
Delgada, anatómica y suave  
Sistema absorción antiderrames  
Permite una mejor transpiración  
Ahorra dinero: dura hasta 5 años  
No tiene químicos  
Ecológica
- **Jabón líquido**

Beneficio para mujeres entre los **10 y 54 años**.

Síguenos: [confa.co](https://www.confasalud.org)

VIGILADO Supersalud

Unidad de Atención al Usuario 81008710 - Bogotá, D.C.  
Unidad Comercial Nacional 01 6500115000

**Confa** | Contigo, con todo  
Salud

Vigilado Supersubsidio



Cuando las empresas realizan los pagos de Seguridad Social con el operador de Asopagos S.A.:  
**están contribuyendo a que los recursos de la CCF se queden en la región y así reinvertir esos ahorros en servicios para sus afiliados.**

Operador de información

Pago de Aportes de Seguridad Social

Parafiscales y Cesantías

## Nuestros valores agregados:

### 1. Operador técnico:

A cada empresa se le asigna un operador técnico que respalda en todo lo relacionado con plataforma y requerimiento.

### 2. Atención personalizada:

Confa, cuenta con un ejecutivo comercial que le brindan atención personalizada sin tener que llamar al Call center.

### 3. Capacitaciones presenciales y virtuales:

Sin costo que pueden ser de forma masiva o personalizada a la empresa.

### 4. ZEN:

Complemento de Excel que facilita la operatividad en la corrección de errores al generar la planilla de PILA.

### 5. APP Asopagos:

Contamos con una APP para que las personas puedan descargar de forma gratuita y ágil el certificado de pago. Contamos con otras opciones adicionales.

### 6. Reportes:

Contamos con más de 50 reportes en nuestra plataforma disponibles para sus empresas. Podemos diseñar y personalizar el reporte de acuerdo a las necesidades del cliente.

### 7. Alianzas estratégicas:

Contamos con alianzas estratégicas para requerimientos UGPP, Facturación Electrónica, Nómina Electrónica y cursos gratuitos con la CUN.

### 8. Respaldo:

Confa, es dueño del operador de información ASOPAGOS.

**Quedamos atentos para agendar una cita de presentación de portafolio y colaborarles en todo el proceso de generación, liquidación y pago de aportes PILA para su empresa.**

Cualquier inquietud será atendida a través del ejecutivo comercial:

**Melva Largo**

 melva.largo@asopagos.com / comercial@asopagos.com

 310 807 4934