

ISSN 2344-8725

Confa

No.36 septiembre - noviembre 2025



Confa
Contigo,
con todo

| www.confa.co

Imagen creada con IA



Vigilado Supersubsidio

Somos la llave para tu futuro

Crédito hipotecario digital

Solicita tu crédito
escaneando el código QR

* Aplican términos y condiciones.



Tu nuevo hogar,
ahora a un clic

100% en Línea, con
preaprobación inmediata,
seguro y sin salir de casa

Confa
Créditos

Contigo,
con todo

Vigilado Super subsidio



En Confa te acompañamos para
aprender y entender el mundo
digital.
Te ayudamos en cada clic.

Conoce más en confa.co

Conéctate con tu Caja, estamos para ti.



Escanea el código QR
con tu celular y accede
a la Zona Transacciona
Confa

Confa
Contigo, con todo

Vigilado Super subsidio

Síguenos: | confa.co

Tabla de Contenido

Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial y Coordinación Periodística
Adriana Ospina León

Colaboradores
Carolina Manrique
Camilo Bernal
Ángela Consuelo Montes
Juan Carlos Salazar
Jaime Díaz
Martín Pineda
Daniel Gómez
Margarita María Maya Ortega

Fotografía
istockphoto, Freepik, Archivo

Portada
Andrey Yepes.
Desarrollo con IA

Diseño e impresión
EDITORIAL LA PATRIA

Revista Institucional de Confa Caldas
Edición
Año 12 Número 36

Distribución Gratuita,
Prohibida su venta



26



8



3



7

- 2 Editorial**
- 3 Inteligencia Artificial: el futuro ya está en Confa**
- 4 Inteligencia Artificial: aliada estratégica para la vida cotidiana y el trabajo**
- 6 IA en tu bolsillo: el superpoder de productividad que Confa pone al alcance de tu familia**
- 7 La IA como aliada estratégica en los procesos de contratación legal**
- 8 Actividad física de Confa, es para ti**
- 10 Optimiza tu entrenamiento: La IA al servicio de tu rendimiento físico**
- 12 Directorio de operadores externos**
- 16 Tecnología en la vida cotidiana: cómo lo digital transforma nuestros días**
- 18 Cursos de educación Confa**
- 20 Empresa afiliada, actualiza los datos de ubicación y contacto**
- 21 Confa Caldas: liderando la transformación digital en el sector de Cajas de Compensación**
- 22 Inteligencia Artificial, a nuestro entender**
- 24 Tus derechos y deberes en Confa, la clave para construir nuestra relación**
- 25 La IA no hace tu tarea, te ayuda a brillar**
- 26 Empresas se capacitan en Inteligencia Artificial con Confa**
- 28 ¡Conéctate con la diversión!**
- 30 Impulsa tu empleabilidad con Inteligencia Artificial: mejora tu perfil y postulación a vacantes**
- 32 Nuestra revista, con el apoyo de la IA**

Confa
Contigo, con todo

Conectados con la IA



Juan Eduardo
Zuluaga Perna
Director

En Confa, entendemos el poder de la tecnología para cambiar el presente y así ofrecer otras oportunidades a nuestros afiliados. La transformación digital y el uso de la inteligencia artificial (IA) son clave en nuestra estrategia para ser una organización sin fronteras, que ofrezca servicios ágiles, personalizados y de alta calidad a quienes confían en nosotros. Nuestro compromiso es llevar a las familias afiliadas y empresas a la vanguardia tecnológica.

El uso de la Inteligencia Artificial está creciendo a un ritmo acelerado en el mundo entero. Según un estudio de McKinsey, el 50% de las empresas globales han adoptado al menos una forma de IA en sus procesos de negocio. En Colombia, se muestra que hay adopción de las tecnologías por parte de las empresas, una encuesta de HubSpot, afirma que el 60,8% de las compañías del país ya han adoptado la IA con el objetivo de aumentar la productividad de sus equipos.*

Las empresas en general utilizan IA para optimizar procesos operativos y mejorar la atención al cliente, lo que resalta el potencial de la IA en la mejora de la competitividad y eficiencia empresarial en el país.

El futuro es digital, y en Confa nos hemos propuesto ser una organización 100% digitalizada para el año 2030. Para lograrlo, estamos avanzando en iniciativas como la **automatización de procesos con**

inteligencia artificial, servicios autogestionados y en línea, y la creación de experiencias virtuales con realidad aumentada.

Gracias a la digitalización, hemos logrado avances significativos. A día de hoy, tenemos **251.083 personas registradas con reconocimiento facial** para un acceso rápido y seguro a nuestros servicios. Estamos implementando nuestros servicios virtuales para hacer más sencillos y ágiles muchos procesos que antes eran largos y complicados. Desde facilitar la compra de entradas a nuestros centros recreacionales hasta las inscripciones en actividad física, formación deportiva, o la reserva de cine o cultura.

En este contexto, la IA no es solo una herramienta, sino una estrategia clave para mejorar nuestros servicios y fortalecer nuestro papel como un líder en la transformación digital. Confa está implementando tecnologías como **GPT** para la automatización de tareas y generación de contenido inteligente, **Cortex** para el análisis de datos avanzados, y **Sora** para la creación de videos con inteligencia artificial, todo con el fin de optimizar los procesos internos y la experiencia de nuestros afiliados.

A medida que avanzamos, buscamos que la IA no solo transforme los procesos, sino que también ayude a mejorar la productividad, la competitividad y la vida de cada persona que hace parte de nuestra

organización, tanto colaboradores como afiliados.

La Inteligencia Artificial, IA, no solo es automatizar procesos. También se trata de aprender, enseñar y mejorar. Por eso, en esta edición, compartimos recursos y consejos prácticos para que puedas aprovechar la IA en tu vida cotidiana, en el trabajo, en el estudio y hasta en tu bienestar personal. Desde herramientas para mejorar tu productividad hasta aplicaciones que te pueden ayudar a tomar decisiones más informadas.

Te invito a que explores este especial y descubras información valiosa para la incorporación de la IA en la vida diaria. Y, sobre todo, te animo a que te conectes con esta tecnología, porque está diseñada para ser una herramienta al alcance de todos.

Estamos viviendo una nueva era digital, y Confa está aquí para acompañarte en este camino, con información, servicios y herramientas que aprovechan todo el potencial de la inteligencia artificial. Este es solo el comienzo. Continuaremos trabajando seguros de que esta es una herramienta poderosa que abre nuevas posibilidades para todos.

Bienvenido a una nueva forma de trabajar, resolver situaciones de la vida cotidiana con mayor precisión, tomar decisiones más rápidas y optimizar cada tarea para alcanzar los objetivos de manera más eficiente! C

* Periódico La República. 1 de marzo de 2025. Más de 60% de las empresas de Colombia ya han adoptado la inteligencia artificial.

Inteligencia Artificial: el futuro ya está en Confa

La tecnología avanza a pasos agigantados, y en Confa no nos quedamos atrás. Hoy, la Inteligencia Artificial (IA) está transformando la forma en que trabajamos, cómo interactuamos con nuestros afiliados y, sobre todo, cómo hacemos más fácil la vida de quienes confían en nosotros. Si alguna vez pensaste que la IA solo era cosa de películas de ciencia ficción, prepárate para sorprenderte. En Confa, ya estamos viviendo en un mundo donde la IA se ha convertido en una herramienta clave para hacer de nuestra institución un lugar más eficiente, cercano y ágil. ¡Y todo esto está comenzando a dar frutos!

Reconocimiento facial: un paso más cerca de la comodidad

Uno de los grandes avances de la IA en Confa es el uso del reconocimiento facial. Muchos de nuestros afiliados acceden a nuestros centros recreacionales, gimnasio, preescolar, créditos, sin tener que mostrar un documento. Solo con el rostro es suficiente. Esta tecnología no solo ahorra tiempo a nuestros afiliados, sino que también brinda mayor seguridad y comodidad en cada visita, creando una experiencia única y sin fricciones. ¿Quién no disfruta de un proceso sencillo y rápido?



Jaime Díaz
Patiño.
Productor
Audiovisual
Confa

Automatización de flujos de trabajo: más rápido, más eficiente

La inteligencia artificial también ha revolucionado nuestros procesos internos. ¿Recuerdas esos interminables trámites administrativos y los correos electrónicos que parecían no tener fin? Con la automatización de flujos de trabajo, todo es más ágil. Tareas repetitivas, como la actualización de datos o la asignación de tareas, se gestionan de manera autónoma, permitiendo que los colaboradores se centren en lo verdaderamente importante: ofrecer un servicio de calidad. Esto se traduce en menos estrés, más tiempo para la creatividad y un ambiente de trabajo mucho más fluido.

Autoformación: creciendo juntos, a tu ritmo

Pero la IA no solo sirve para facilitar las tareas cotidianas. En Confa, también la hemos usado para promover el crecimiento profesional de nuestros colaboradores. Gracias a los sistemas de autoformación personalizados, cada miembro de nuestro equipo puede aprender a su propio ritmo y según sus necesidades. Accedemos a formaciones sobre nuevas herramientas o mejorar las habilidades en cualquier momento, con solo unos clics. ¡Así, todos crecemos juntos!

Una experiencia inigualable para nuestros afiliados

Y lo más importante, todo esto tiene un impacto directo en la experiencia de nuestros afiliados. La integración de la IA no solo mejora nuestros procesos internos, sino que también nos permite brindar un servicio mucho más cercano y eficiente. Desde la atención personalizada a través de asistentes virtuales hasta la optimización de los servicios digitales, cada interacción con Confa se vuelve más placentera y efectiva. Porque en Confa, cada detalle cuenta, y queremos que nuestros afiliados se sientan siempre respaldados.

Un futuro prometedor

Lo mejor de todo es que esto es solo el principio. En Confa, estamos comprometidos con seguir utilizando la inteligencia artificial para ofrecerte lo mejor. Así que, prepárate, porque el futuro ya está aquí, y está cambiando la forma en que trabajamos y nos conectamos. La IA nos está llevando a nuevas alturas, y tú eres parte de este emocionante viaje.

¡Sigue con nosotros y descubre cómo la inteligencia artificial continuará transformando nuestra manera de vivir, trabajar y disfrutar de los servicios que ofrecemos! C



Imagen elaborada con IA.

Inteligencia Artificial: aliada estratégica pa

La Inteligencia Artificial (IA) ya no es una tendencia futurista, sino una realidad que está transformando todos los sectores de la sociedad, desde la industria hasta la vida cotidiana. Hoy en día, la IA se encuentra en plataformas de recomendación, aplicaciones móviles, servicios al cliente, procesos empresariales y hasta en la manera en que consumimos productos y servicios. Pero, qué es la IA, cómo está cambiando el panorama laboral y empresarial, y por qué es fundamental integrarla en nuestra vida profesional y diaria.

La Inteligencia Artificial hace referencia a la capacidad de las máquinas para realizar tareas que normalmente requieren de la inteligencia humana, como el aprendizaje, la toma de decisiones, el análisis de datos y la resolución de problemas. La IA se

divide principalmente en dos tipos: la IA débil y la IA fuerte. La IA débil está diseñada para tareas específicas, como los asistentes virtuales (como Siri o Alexa) o los sistemas de recomendación en plataformas de streaming. Por otro lado, la IA fuerte, aunque aún en desarrollo, busca crear máquinas que puedan razonar y tomar decisiones de manera autónoma en una variedad de contextos.

¿Por qué usar la Inteligencia Artificial?

Uno de los principales beneficios de la IA es su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos de manera rápida y precisa, lo que ayuda a las empresas a tomar decisiones informadas en tiempo real. De acuerdo con un estudio de McKinsey Global Institute, las empresas que im-

plementan IA pueden aumentar su productividad hasta un 40% en comparación con aquellas que no la utilizan. En Colombia, aunque la adopción de IA está en etapas iniciales, sectores como la banca, el comercio electrónico y la salud están comenzando a integrar estas tecnologías. Según Colombia 4.0, más del 50% de las empresas colombianas del sector tecnológico ya están explorando el uso de la IA para mejorar la eficiencia operativa y los servicios al cliente. Además, la IA no solo mejora la productividad, sino que también ayuda a ofrecer experiencias de servicio más personalizadas y eficientes. Los chatbots, por ejemplo, se están utilizando cada vez más en empresas colombianas, para ofrecer atención al cliente rápida y eficiente. Esta automatización reduce los tiempos de espera y mejora la satisfacción del



para la vida cotidiana y el trabajo

Adoptar la IA no solo es una ventaja, sino una necesidad para mantenerse competitivo en el mundo actual.

cliente, lo que a su vez fortalece la competitividad de las empresas.

Aplicaciones de la IA en la vida cotidiana

La IA es mucho más que las plataformas generativas que están tan en boga. Está presente en la vida cotidiana de maneras que a menudo pasamos por alto. Desde los asistentes virtuales en nuestros teléfonos, hasta las aplicaciones de navegación que nos ayudan a evitar el tráfico, la IA está integrada en casi todos los aspectos de nuestra rutina diaria. De hecho, el 62% de los colombianos ya utilizan algún tipo de dispositivo inteligente que funciona con IA, según un informe de Google y The Competitive Intelligence Unit.

Un aporte a la economía de las empresas

En el ámbito empresarial, la implementación de IA puede generar un impacto significativo en la economía. Contribuye a la digitalización de procesos, reduce costos operativos, genera nuevas fuentes de ingresos, aporta a la eficiencia y por ende a la competitividad en un mercado globalizado.

Por ejemplo, la plataforma Agro Inteligente en Colombia utiliza IA para predecir el clima y optimizar el uso de recursos en las plantaciones, lo que mejora el rendimiento y reduce el desperdicio. Esto no solo beneficia a los agricultores, sino que también ayuda a fortalecer la economía nacional mediante una producción más eficiente.

La IA y el futuro profesional

En un mundo laboral cada vez más digitalizado, es fundamental que los



Imagen elaborada con IA.

profesionales de todos los sectores adopten la IA como una herramienta para mejorar su desempeño. Ya no basta con tener habilidades técnicas tradicionales; hoy en día, conocer cómo utilizar herramientas basadas en IA es esencial. Los profesionales que integren la IA en su trabajo no solo aumentarán su productividad, sino que también tendrán una ventaja competitiva en un mercado cada vez más globalizado.

La IA está ayudando a las empresas a automatizar tareas repetitivas, lo que permite a los empleados centrarse en actividades de mayor valor agregado.

Una herramienta de todos los días

La Inteligencia Artificial no es solo para grandes empresas o

sectores tecnológicos. En el contexto colombiano, la IA ya está jugando un papel importante en la mejora de la productividad, la eficiencia de los servicios y el fortalecimiento de la economía. Desde la automatización de procesos en empresas, hasta el análisis de datos para mejorar la experiencia del cliente, la IA se está convirtiendo en una herramienta indispensable en la vida profesional y cotidiana.

Es importante que los profesionales de todos los sectores entiendan que la IA no es una moda pasajera, sino una herramienta que mejora el rendimiento laboral, optimiza la productividad y fortalece las economías. Adoptar la IA no solo es una ventaja, sino una necesidad para mantenerse competitivo en el mundo actual. C

IA en tu bolsillo: el superpoder de productividad que Confa pone al alcance de tu familia

¿Te has dado cuenta de que, aunque el día siempre trae 24 horas, a veces se nos escapan como el vapor de un buen café caldense?

La Inteligencia Artificial (IA) es esa mano invisible que nos ayuda a atrapar los minutos perdidos para transformarlos en logros. Y lo mejor: ya no es ciencia ficción ni exclusivo de las multinacionales; hoy cabe en el bolsillo de cualquier afiliado a Confa, la Caja “contigo, con todo”.

La IA vive en herramientas que quizás ya usas sin notarlo: el teclado del celular que sugiere palabras, los filtros de correo que separan publicidad y el asistente que agenda tus reuniones con solo dictarlo. Cada micro-tarea automatizada libera segundos que, sumados, regalan horas. Estudios de McKinsey estiman que la automatización inteligente puede ahorrar hasta el 30 % del tiempo administrativo, espacio que podrías dedicar a innovar, estudiar o simplemente respirar.

Te voy a compartir algunas ideas prácticas con sabor local:

Dictado a texto para profesores: dicta tus rúbricas mientras vas en el bus; la IA las transcribe y formatea.

Bots de servicio al cliente para empresas afiliadas: un chatbot entrenado con preguntas frecuentes atiende 24/7 y deja libres a los colaboradores para tareas de mayor valor.

Análisis rápido de datos: con un generador de gráficos impulsado por IA puedes entender ventas, ausentismo o tendencias en segundos, sin ser experto en Excel.

¡Necesitamos más humanidad, no menos!

Lejos de reemplazar talento, la IA actúa como un “co-equipo” que se encarga de lo rutinario para que podamos enfocarnos en lo esencial: la creatividad, la empatía y

la toma de decisiones. Imagínate llegar a casa antes, jugar con tus hijos y aun así entregar ese informe brillante.

La productividad real no consiste en hacer más cosas, sino en hacer espacio para lo que importa.



Daniel Gómez
Docente de Confa.

Confa como puente de transformación

Desde nuestros cursos de IA aplicada en educación continuada, acompañamos a trabajadores y empresas para que conviertan la curiosidad en competencias. Nuestro propósito, mejorar la calidad de vida de las familias caldenses a través de servicios de educación, recreación y bienestar, se fortalece con cada afiliado que descubre estas herramientas y las pone a trabajar a su favor.

Atrévete a dar el primer clic. Elige un proceso pequeño y pregunta: “¿esto lo podría hacer una app con IA?”. Experimenta, equivócate y ajusta.

Cada minuto ahorrado es una inversión en tu familia, tu futuro y la construcción de un Caldas más competitivo. Porque cuando la innovación se vuelve cotidiana, la magia sucede entre pantallas... y abrazos reales.

Y recuerda que con la IA “aprender siempre será divertido”. ☀



Imagen elaborada con IA.



Escanea este código y accede a 50 herramientas de IA.

La IA como aliada estratégica en los procesos de contratación legal

La integración de la inteligencia artificial en el ejercicio del derecho contractual representa una evolución natural hacia la optimización de procesos que tradicionalmente han demandado considerable tiempo y recursos. En el ámbito de la contratación, la IA emerge como una herramienta transformadora que permite automatizar tareas operativas básicas como la revisión inicial de contratos, la identificación de cláusulas estándar y la detección de inconsistencias. Esta tecnología no busca sustituir el criterio jurídico especializado, sino potenciar la capacidad analítica del abogado, quien hoy en día no sólo debe dominar su materia, sino también combinar sus conocimientos con procesamiento básico de datos y entendimiento de necesidades puntuales, que no sólo sean cualitativas, sino cuantitativas.

El éxito de la implementación de IA en procesos contractuales radica fundamentalmente en la precisión del lenguaje y la claridad de las instrucciones proporcionadas al sistema. Los abogados que do-

minen el arte de formular prompts específicos y estructurados obtienen resultados considerablemente superiores, ya que la IA responde de manera directamente proporcional a la calidad de las directrices recibidas. Esta competencia en la comunicación con sistemas inteligentes se convierte en una ventaja competitiva crucial donde la experiencia jurídica combinada con habilidades tecnológicas genera valor agregado exponencial.

Ahora bien, ciertamente hablamos de una reducción significativa de tiempo en tareas operativas permitiría a los abogados reorientar su enfoque hacia aspectos de mayor valor agregado: el análisis estratégico, la negociación compleja y la asesoría personalizada. Lo anterior, bajo el entendido que la IA se encarga de procesos repetitivos como la revisión de cláusulas estándar y la verificación de cumplimiento normativo básico, liberando al

profesional para concentrarse en la interpretación jurídica avanzada, la evaluación de riesgos específicos y la formulación de estrategias contractuales que requieren del juicio humano especializado.

Lejos de representar una amenaza para la profesión legal, la IA constituye una oportunidad estratégica para elevar el estándar de la práctica jurídica. Los abogados que abrazan esta tecnología como complemento a su expertise profesional se posicionan a la vanguardia de un mercado cada vez más competitivo. La combinación de conocimiento jurídico profundo, habilidades tecnológicas y capacidad de comunicación efectiva con sistemas de IA define el perfil del abogado del futuro: un profesional que utiliza la tecnología como amplificador de su capacidad analítica para ofrecer servicios legales de mayor precisión, eficiencia y valor estratégico. C



Camilo
Bernal
Abogado
Confa



Actividad física de

Hacer ejercicio de forma regular no solo es clave para prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas cardíovasculares, sino que también mejora tu calidad de sueño y reduce el estrés. El movimiento es una fuente de energía que optimiza tu rendimiento en las actividades diarias, convirtiéndose en un pilar esencial para una vida equilibrada y saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana, distribuidos de manera constante.

Así que, ¡no hay excusas! Inscríbete en el Centro de Actividad y Preparación Física de Confa, que ofrece múltiples opciones adaptadas a tus necesidades, es perfecto para comenzar. Lo importante es dar el primer paso y hacerlo parte de tu rutina.

¡Actívate y dale un giro a tu bienestar! Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán. **C**



Programa Años vitales

Actividad física para personas mayores de 60 años

Acondicionamiento físico gimnasio modalidad presencial para mayores de 60 años

Lunes a jueves: 7:00 a.m. 8:00 a.m. 9:00 a.m.
10:00 a.m. y 11:00 a.m.

Lunes, Martes y jueves 2:00 p.m. y 3:00 p.m.

Clase de gimnasia cerebral para el 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

Sede Versalles Plaza. Manizales una hora a la semana.

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

Miércoles a viernes: 7:00 am

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

Natación para mayores:

Ciclo de 10 sesiones, 1 vez por semana. Bosque Popular El Prado, piscina con calefacción, tarifas según categoría de afiliación. Martes 11:30 am

Dimensión Psicosocial:
Charlas psicológicas de envejecimiento y vejez una vez al mes, entrada gratuita, auditorio Hernando Aristizábal Botero de Confa

Agenda cultural para mayores: lunes o miércoles de cada mes, cine, video conciertos, tertulias, auditorio Hernando Aristizábal Botero, Confa de La 50, ingreso libre y con invitado.

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 a estadios de prefragilidad y fragilidad en promoción del envejecimiento saludable.

Encuentro Recreativo Personas mayores:

Días de sol en el Centro Recreacional La Rochela, allí hay una experiencia deportiva, recreativa, cultural. Son 3 eventos al año donde pueden disfrutar de sus compañeros, amigos, familiares y con sus cuidadores.

Noviembre, finaliza el programa del 2025 y damos la bienvenida a la Navidad.

Tarde Divertida:

Es una propuesta urbana donde disfrutan de temáticas de ciudad y la actividad física es el articulador de la sesión, acompañado de amigos y familiares ya que es una propuesta tarifada para la población mayor de 55 años.

e Confa, es para ti

Centro de Acondicionamiento y preparación 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 p.m.

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

Readaptación física en el medio acuático.

Miércoles 12:00 m. en Aqua Impacto, cupos limitados

Plan 10:00 a.m. a 5:00 p.m. hora Valle

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

Viernes todo el día,
sábado 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Domingo de 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

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

Actividad Física Sede La

Asunción Manizales:

Clase al parque

Miércoles:

acondicionamiento muscular

Viernes: Yoga / pilates

Sábado: baile.

Actividad Física Chinchiná.

Danzeatro, dirección Carrera 6 N° 10 - 41

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

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

Actividad Física (mayores) sede Villamaría

Miércoles y viernes de 10:00 a.m.



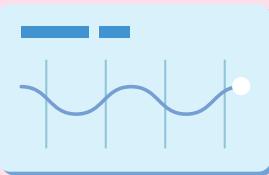
Optimiza tu entrenamiento: la IA a

En Confa, sabemos que la actividad física es clave para mantener una vida saludable, pero también entendemos que cada persona tiene un ritmo y unas necesidades diferentes. Por eso, la inteligencia artificial (IA) puede ser una aliada perfecta para optimizar tus entrenamientos, mejorando la forma en que mides tu progreso y ajustando tus rutinas para obtener mejores resultados.

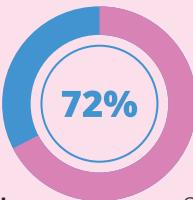
La IA ayuda a medir tu progreso

Uno de los mayores beneficios de la inteligencia

artificial aplicada al deporte es la capacidad de analizar tu rendimiento físico de manera detallada. Hoy en día, existen tecnologías como los **monitores de frecuencia cardíaca** y



pulseras de actividad que utilizan algoritmos para medir datos como el número de pasos, las calorías quemadas, la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardíaca en tiempo real. Estos dispositivos pueden ofrecerte un análisis mucho más preciso de tu desempeño, permitiéndote ajustar tu



entrenamiento según tus metas y evitando sobreentrenamientos o lesiones.

La IA también puede ayudarte a optimizar tu entrenamiento a través de aplicaciones y dispositivos que ajustan la intensidad de tus ejercicios en función de tus respuestas biométricas. Por ejemplo, si tu ritmo cardíaco está demasiado alto o si no estás alcanzando la intensidad necesaria para quemar la cantidad de calorías deseada, estos sistemas pueden ofrecer recomendaciones en tiempo real para modificar tu rutina. Te animamos a que uses tus dispositivos personales (como relojes inteligentes) para mejorar tus entrenamientos, monitoreando los datos clave mientras te ejercitas.

Tecnologías de seguimiento

Las aplicaciones de seguimiento físico basadas en IA, ya son ampliamente utilizadas por quienes buscan medir el impacto del ejercicio en su salud. Estas tecnologías pueden hacer un seguimiento de tu actividad, como el número de pasos, distancia recorrida, tiempo de ejercicio y frecuencia cardíaca, y ofrecerte un análisis detallado sobre cómo tus entrenamientos influyen en tu bienestar.

La IA puede procesar estos datos y brindarte recomendaciones para mejorar tu resistencia cardiovacular, maximizar el tiempo de ac-



al servicio de tu rendimiento físico

tividad o incluso detectar patrones que indiquen que necesitas un descanso. A medida que estas tecnologías evolucionan, se hace más fácil adaptar los entrenamientos de manera inteligente y efectiva.

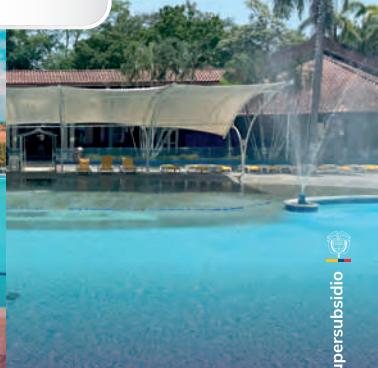
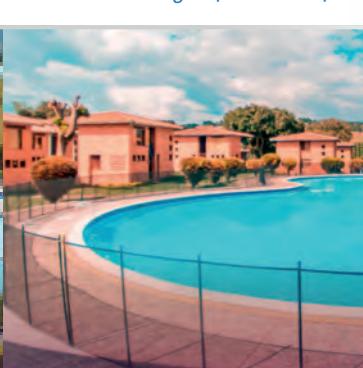
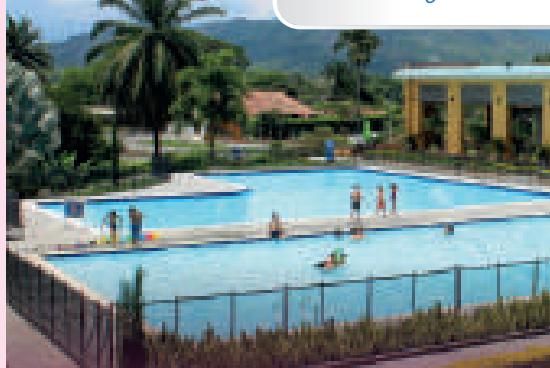
La IA no solo es una herramienta para el seguimiento de tu rendimiento, sino que también te ayuda a tener una visión clara de cómo mejorar en cada área de tu entrenamiento físico. En Confa, estamos comprometidos en ofrecerte el mejor entorno y el acompañamiento profesional idóneo para que puedas alcanzar tus objetivos de salud y forma física. Te invitamos a aprovechar las herramientas tecnológicas disponibles para hacer de tu entrenamiento una experiencia más eficiente, medible y adaptada a tus necesidades. 



Imagen elaborada con IA.

Vive nuestros *Centros Recreativos*

Encuentras alternativas para disfrutar todos los días
En La Rochela, Santágueda y Alegría Tropical
accede a zonas verdes, atracciones y espacios deportivos*



Síguenos: | [confa.co](#)
*Aplican condiciones y restricciones.

Reserva, compra tus entradas* y paga en [confa.co](#)
Los alojamientos incluyen desayuno.

Confa
Recreación y Cultura

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

Acercamos servicios a los afiliados en Caldas

Los operadores externos son aliados clave para acercar los servicios a todos los afiliados en Caldas, especialmente a quienes residen en zonas apartadas del departamento. A través de ellos, se facilita el acceso oportuno y eficiente a beneficios y programas, garantizando cobertura y atención en municipios don-

de la presencia directa puede ser limitada. Esta estrategia no solo permite descentralizar los servicios, sino también fortalecer el compromiso de llegar a cada afiliado, sin importar la distancia, asegurando que todos puedan disfrutar de los recursos y apoyos que mejoran su calidad de vida. **C**

Centro Vacacional

Paraíso Tropical - Centro vacacional

Pasadía y alojamiento subsidiado

Aguadas

📍 Vereda Pito, Aguadas, Caldas

📞 315 8049355

✉️ Paraisotropicalaguadas@hotmail.com

Educación especializada

Universidad de Manizales - Apoyo Pedagógico

Apoyo pedagógico

Manizales

📍 Cra. 9a N 19-03

📞 3135664593

✉️ alexa2023umanizales@gmail.com

Discapacidad

Corporación Alberto Arango Restrepo CEDER - Discapacidad

Aula multigradual - Taller de Formación Laboral - Mantenimiento de Habilidades Sociales - Habilidades y proyectos para la vida.

Manizales

📍 Cra. 18 N 72 - 61

📞 3122244094

✉️ cooreducacion2@cedercolombia.org

Corporación Magusi - Discapacidad

Rehabilitación Integral.

Manizales

📍 Calle 49 No. 26 - 59

📞 606 8961625

✉️ corporacionmagusi@gmail.com

Maternidad

Corporación Sagrada familia

Subsidio para madres gestantes para fortalecer vínculos familiares, favoreciendo el desarrollo psicosocial del bebé. Entrega de un kit para los trabajadores y sus familias que aliviana cargas económicas.

Aplican condiciones*

Comunicarse con la corporación para más detalles.

Manizales

📍 Calle 60 # 23 a - 25, Barrio Estrella

📞 3023415663

✉️ info@corpfamily.com

✉️ coordinadora@corpfamily.com

Habilidades Steam

Colegio Integrado Nacional de Oriente Caldas (Cinoc)

Enseñanza de Habilidades STEAM

Edad: a partir de los 5 años años.

Pensiluania, Manzanares, Marquetalia

📍 Carrera 5 No. 6-30 Pensiluania

📞 321-3564207

✉️ proyeccionsocial@iescinoc.edu.co

Formación Artística

Casa de La Cultura Chinchiná - Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza

Oferta variada de cursos: **Guitarra, Ballet, Iniciación Musical, Danzas Folclóricas, Dibujo y Pintura, Técnica Vocal**

Chinchiná

- Calle 11 # 7 - 38
- 606-8507199
- 606-8403474
- 620-8910746

Casa Taller Kahlo - Cursos de Artes Plásticas - Manizales*

Artes plásticas para niños, jóvenes y adultos
Talla de madera.

*También aplica para pensionados.

Manizales

- Cra. 23 No. 46-74
- Cll 44 No. 23-34
- 315-5808934
- 315-4636068
- 324-5029600
- 314-6166584

Corporación Rafael Pombo - Cursos de Artes Plásticas, Música y Danza - Manizales

Bebés artistas, Iniciación musical, Iniciación instrumental, Organeta, Guitarra, Violín, Técnica vocal, Pintura, Pintacuentos, Danzas, Tiple y Bandola, Percusión, Producción musical.

Manizales

- Calle 50 # 27 - 02. Sector Versalles
- 3217775348
- 606 8857550

Fundación Batuta - Cursos de Música

Cursos personalizados de música

Vientos: Flauta, oboe, clarinete, fagot, saxofón, trompeta, trombón, tuba, corno francés.

Cuerdas: Violín, viola, violoncello, contrabajo, guitarra, bajo eléctrico, arpa, tiple, bandola, ukelele.

Percusión: Batería, conga, bongó.

Teclados: Piano, teclados electrónicos.

Técnica vocal: Canto

Manizales

- Cra 22 70 B 31 Sector San Rafael
- 317-6579588
- 310-2037307

Mapanare Academia de Danzas Orientales

Danza Arabe, Danza tribal.

Manizales

- Cra 24 # 62 - 39
- 312-2297244

Maré Formación Dancística - Cursos de Danza

Energía en movimiento, movimiento creativo, formación enfocada, enfoque profesional.

Manizales

- Cra 23 # 54 - 25. Sector Triángulo
- 320-6875901
- 321-3081824

Universidad de Caldas (Bellas Artes) - Cursos de artes plásticas

Dibujo y pintura infantil, talla en madera, pintura al oleo básico y avanzado, escultura, dibujo básico para adultos, fotografía, comic.

Manizales

- Calle 13 # 202
- 314-7651167
- 311-3465605
- 606-8802170 Ext. 41101
- extension.artesplasticas@ucaldas.edu.co

Fundación Escuela Baila con Swing - Cursos de Danza

Iniciación a la danza, Ritmos Latinos

Manizales

- Calle 49 # 24 - 43
- 3148134861
- 3173238662

Escuela de Danza Alexander - Cursos de danza*

Iniciación a la danza, Danza Infantil, Danza Juvenil, Danza Urbana,, Ritmos Latinos, Ritmos Argentinos

*También aplica para pensionados

Manizales

- Cra. 24 No. 54-95 Barrio Belén
- 317-8871079

Gimnasio

Gimnasio Body Building

Clases grupales, zona de musculación y cardio.
TRX, spinning y AcquaFit.

Chinchiná

 Sede Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar

 320 7822959

 321 8459623

Gimnasio Body Building

Clases grupales, zona de musculación y cardio.
TRX y spinning.

Villamaría

 Sede Villamaría: Cra 6 #7-30

 320 7822959

 321 8459623

Gimnasio Casa Box

Centro de acondicionamiento físico especializado en la práctica deportiva de Crossfit.

Chinchiná

 Carrera 16 No. 6 - 10, barrio Funuascar

 3147358860

Gimnasio Fitmindpro

Entrenamiento semipersonalizado

Riosucio

 Cll 16 # 5a 23 barrio la María

 3226427255

Gimnasio Zona Fitness

Cardio, máquinas de musculación, gimnasia dirigida, entrenamiento funcional, rumba y urbano

Neira

 Cra 9 No. 9-07

 315 6620671

 312 8873201

Gimnasio Integral Gym

Musculación, zona de crossfit/ funcional

Samaná

 CL 6 # 9 -43 LC 4

 310 5346222

Gimnasio Cronos Box

Crossfit (Alta intensidad), musculación, funcional básico, WodCronosKid (entrenamiento para niños)

Marquetalia

 Barrio San Vicente

 312 8710604

Gimnasio Infernal Fit

Entrenamiento de musculación y funcional semipersonalizado.

Riosucio

 Carrera 7 # 11-51

 321 4614062

Gimnasio Olimpia

Entrenamiento funcional, HIIT, TRX

Salamina

 Parque principal planta baja del Club Chamberí

Calle 5 # 6-66

 3127460465

Centro de Acondicionamiento Físico

Caf - Gimnasio

Entrenamiento semipersonalizado funcional

Anserma

 Carrera 5#22-32 Avenida del Libertador

 3215762469

 3183624757

Gimnasio Onix

Entrenamiento semipersonalizado. Gap, Spinning, TRX, Funcional, Rumba, Tabata y musculación.

Villamaría

 Carrera 4 # 10 – 23 PISO II

 3156620671

Gimnasio Salud y Figura

Acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías.

La Dorada

 Carrera 6 # 1-14 Avenida Los Estudiantes

 3116685980

Gimnasio Smartfit

Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.

Manizales

 Sede Mall Plaza y Centro Comercial Fundadores

 lindapaola.ospina@confa.co

 La inscripción se realiza por la página
<https://app.confa.co:8359/smartfit/>

Gimnasio Spartan Fit

Acondicionamiento físico.

Manzanares

 Carrera 5 No. 5 - 56

 3112709730

Educación

Colegio Boston - Educación CLEI

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

Manizales

📍 CL. 26 #21 - 37, Manizales, Caldas

📞 606-8801333

📞 606-8801200

📞 322-2182111

Red de descuentos

Centro Colombo Americano

Programa de Inglés del Centro Colombo Americano a una tarifa preferencial según la categoría de afiliación

Manizales

📍 Cra 24B N° 61A-50

📞 (606)8700081 ext. 301 y 401

📞 3003390827

✉️ info@colombomanizales.edu.co

Red de descuentos

Global Word Villamaría S.A.S

Cursos regulares de inglés (modalidad virtual, presencial e híbrida) - Cursos vacacionales de inglés para niños, jóvenes y adultos. 10% de descuento

Villamaría

📍 Carrera 5 11 numero 8-08 Local 2, Piso 2 y 3 Parque principal Villamaría, Caldas

📞 322 9029078

📞 3218503444

✉️ www.globalword.edu.co

UNAD

Programas académicos que se ofrece en los niveles de: Educación Permanente (Alfabetización, primaria y bachillerato), Pregrado (Tecnologías y Profesionales), Posgrado (Especializaciones y Maestrías), Educación Continuada y Formación en Lengua Extranjera. 15% de descuento

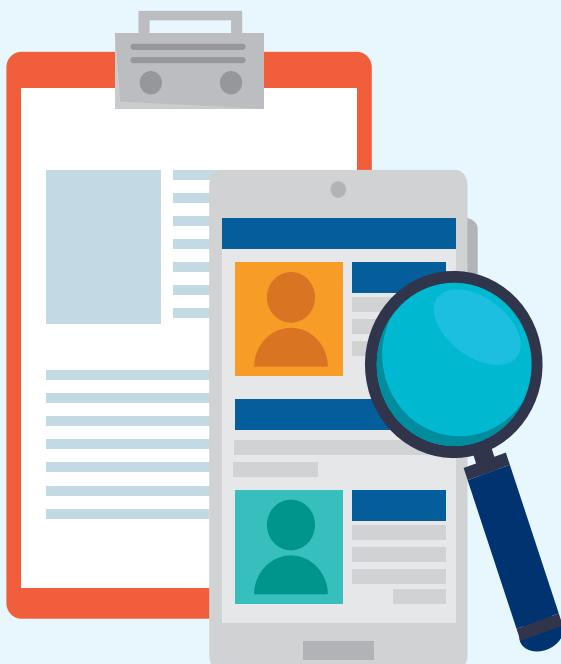
La Dorada

📍 Calle 32 # 1 - 40 Barrio La Concordia

📞 606 - 8572588

📞 3123065390

✉️ dorada@unad.edu.co



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. C

Tecnología en la vida cotidiana:

Abres los ojos, un nuevo día comienza, muchas veces logras despertarte por el sonido de la alarma de tu celular o despertador, varias personas acostumbran encender la radio, su televisor o simplemente tomar su móvil y leer las primeras noticias del día. Acto seguido, hay que saludar a la familia y qué mejor forma que enviando un mensaje vía whatsapp para que sepan que amanecimos con ellos en nuestro pensamiento...Te diriges a la ducha, pero antes hay que preparar el delicioso café de nuestra tierra, enciendes la cafetera y vas a la ducha, le pides a Alexa que ponga tu música favorita o activas en tu móvil alguna aplicación para escuchar la reflexión del día, el noticiero o música que te haga iniciar con buena onda este nuevo día. No ha transcurrido ni media hora desde que abriste los ojos y ya has

tenido una cantidad de contactos con la tecnología y con el mundo digital. Muchos afirmamos que aún no nos hemos dejado contagiar de la era digital, pero sin darnos cuenta, ni ser conscientes de ello, el uso

de las nuevas tecnologías hace parte de nuestra vida cotidiana.

Cuando haces una videollamada con tu familia, ves una receta en internet, pagas un recibo desde el celular o revisas el clima antes de salir de casa, ya estás interactuando con lo digital. Lo que antes parecía algo lejano o solo para expertos, hoy hace parte de nuestras rutinas más simples. La tecnología se ha convertido en una aliada para comunicarnos mejor, cuidar nuestra salud, aprender algo nuevo, trabajar, emprender e in-

cluso acceder a beneficios como los que ofrece Confa. Ya no se trata de "saber de computadores", sino de aprovechar herramientas sencillas que nos ayudan a hacer las cosas más fácil, más rápido y desde cualquier lugar.

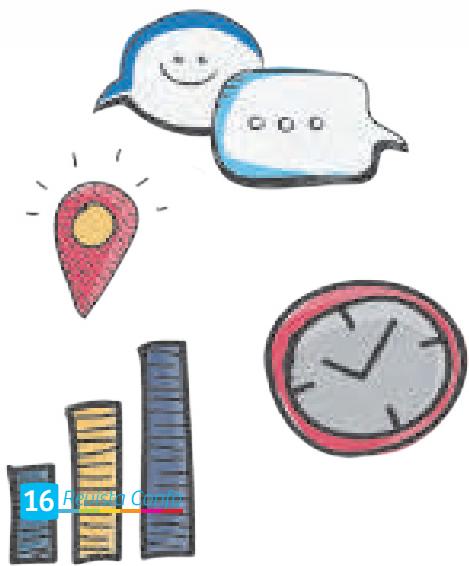
Muchas personas usan WhatsApp, por ejemplo, para hablar con sus seres queridos, compartir la ubicación en tiempo real, enviar documentos o estar al tanto de las actividades del colegio o el barrio.

Otras agandan citas médicas



Margarita
Maya Ortega
Comunicadora
Confa

¿Sabías que usas tecnología muchas veces al día, aunque no lo notes?



cómo lo digital transforma nuestros días

desde el celular, consultan resultados de exámenes en línea o asisten a cursos gratuitos por internet. Incluso hay quienes han comenzado a vender productos desde sus redes sociales o a trabajar desde casa gracias a una aplicación.

Todo esto hace parte de un cambio que no es del futuro, sino del presente. Y lo más importante: no se necesita tener conocimientos avanzados. Solo hay que perder el miedo, tener curiosidad y animarse a aprender paso a paso. Desde Confa, creemos que lo digital debe ser para todos, sin importar la edad, el nivel educativo o la experien-

cia previa. Porque cuando una persona aprende a usar una herramienta digital, no solo accede a los servicios de la Caja, sino que se conecta con el mundo.

Cada clic, cada mensaje, cada búsqueda en internet pueden ser una oportunidad. Una mamá que aprende a usar su correo electrónico puede postularse a un subsidio o inscribir a su hijo a un programa educativo. Un trabajador que domina lo básico del celular puede encontrar nuevas formas de ganar ingresos o capacitarse. Una persona mayor que se anima a usar la web puede cuidar mejor su salud o mantenerse en contacto con su familia, sin depender de otros.

Cuando aprendes a usar lo digital, no solo accedes a los servicios de Confa. ¡Te conectas con el mundo!

Si hacemos una revisión de nuestro diario vivir, una buena parte de sus acciones están acompañadas bien sea de la tecnología o de lo digital, convirtiéndose en herramientas que nos facilitan oportunidades, acercamientos y actividades, ante lo que no debemos temer, sino por el contrario, sacar el mejor provecho de ellas.

Por eso, en Confa acompañamos a nuestros afiliados para que se apropien de lo digital a su ritmo, con confianza y sin miedo. Porque apropiarse de la tecnología no es solo usar una pantalla: es abrir una puerta al bienestar, al conocimiento y a nuevas posibilidades. **C**

Conéctate con tu Caja, estamos para ti.



Una oportunidad para aprender Cursos de educación Confa

En poco tiempo, potencia tus competencias y habilidades, dando un salto hacia el éxito personal y profesional. Nuestros procesos educativos no solo actualizan tus conocimientos, sino que encienden la chispa del desarrollo personal, promueven una ciudadanía más consciente y aportan a elevar la productividad y competitividad en todo el Departamento. Aprender es renacer. Por eso, en Confa nos preocupamos

Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios

por mejorar nuestro portafolio de cursos, apostando por experiencias de aprendizaje profundas y significativas. En cada clase, los conocimientos cobran vida a través de la aplicación práctica que se traduce en proyectos individuales, donde paso a paso verás reflejado tu crecimiento y tu potencial.

¡Explora un mundo de posibilidades! Nuestra oferta abarca diversas áreas, listas para inspirarte y llevarte al siguiente nivel. C



Aprender te renueva...

¡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**

► Correo electrónico: **educacion@confa.co**

► Chat web: **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

Habilidades tecnológicas

Excel Fundamentos	40 horas presencial/virtual
Excel aplicado a la Gestión Empresarial	40 horas presencial/virtual
Inteligencia Artificial aplicado al Marketing	20 horas presencial
Inteligencia Artificial para la educación	20 horas presencial
Inteligencia artificial para la práctica jurídica	20 horas presencial/virtual
Inteligencia artificial para la productividad	20 horas presencial/virtual
Fundamentos de Power BI	20 horas presencial/virtual
Power BI Desktop Aplicado a la Gestión Empresarial	20 horas presencial
Inteligencia artificial para niños (niños 9 a 12 años)	20 horas presencial
Explora - Robótica y programación (niños 7 a 10 años)	20 horas presencial
Robótica para niños (niños 7 a 10 años) (módulo 3)	20 horas presencial
Robótica para niños (niños 11 a 14 años) (módulo 3)	20 horas presencial

Cursos personas mayores

Destrezas tecnológicas nivel uno	20 horas presencial
Destrezas tecnológicas nivel dos	20 horas presencial
Destrezas tecnológicas nivel tres	20 horas presencial
Destrezas tecnológicas nivel cuatro	20 horas presencial
Destrezas tecnológicas nivel cinco	20 horas presencial
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N1	40 horas presencial
Gimnasia Cerebral para el envejecimiento saludable N2	40 horas presencial
Fotografía con celular para el adulto mayor	12 horas presencial
Video con celulares para el adulto mayor	12 horas presencial
Taller de pintura	4 horas presencial
Taller de huertas caseras	4 horas presencial
Taller de cactus y suculentas	4 horas presencial
Taller de Orquídeas	4 horas presencial
Taller Jardinería	4 horas presencial

Habilidades básicas o específicas

Administración financiera	40 horas virtual
Excelencia al Servicio al Cliente	40 horas virtual
Creación de contenidos para redes sociales	12 horas presencial
Introducción al Marketing Digital (nivel 1)	12 horas presencial/virtual
Marketing digital (nivel 2)	12 horas presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 1	40 horas presencial
Cuidadores del adulto mayor y dependiente nivel 2	40 horas presencial

Empresa afiliada, actualiza los datos de ubicación y contacto

Este no es un artículo de IA, pero es la puerta para a través de los datos automatizar procesos, ser más eficientes en la respuesta y contacto con las empresas afiliadas e incluso llegar a tiempo con nuestros subsidios y servicios que aportan a la calidad de vida de las familias.

Es por ello que en cumplimiento de la Resolución 205 del 1 de marzo de 2024, que modifica la Resolución 1702 del 28 de diciembre de 2021, emitida por la Unidad de Gestión Pensional y Parafiscales (UGPP), la Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, invita a todas las empresas afiliadas a realizar la actualización de sus datos de ubicación y contacto.

Esta acción es fundamental para garantizar un flujo adecuado y oportuno de la información institucional y que es de interés de todos.

Gracias a esta actualización, las em-

presas recibirán comunicaciones importantes relacionadas con el pago de aportes, el reporte de cartera, la prescripción de la cuota monetaria y, además, de los diferentes servicios que Confa ofrece para el bienestar de los trabajadores afiliados. Contar con información actualizada fortalece la relación entre la Caja y las empresas, permitiendo que las novedades lleguen de manera clara, oportuna y sin intermediarios.

Esto también facilita que las organizaciones puedan compartir estos beneficios con sus trabajadores, quienes son el centro de nuestros programas. Cada servicio de Confa busca aportar a la calidad de vida de las familias afiliadas, por lo que una comunicación fluida y directa es esencial.

Hasta el 31 de octubre de 2025 está habilitado el proceso de actualiza-

ción. Como Caja, tenemos el compromiso de brindar las herramientas para que este trámite sea sencillo, y también es responsabilidad de las empresas mantener su información al día, en cumplimiento de la normatividad vigente.

Para este año se habilitó un formulario a través del Gestor de Solicitudes. Este formulario trae precargada la información registrada en nuestro sistema; si los datos son correctos, se puede avanzar de inmediato. En caso de que se necesite hacer cambios, simplemente se selecciona la opción "No" y se actualiza la información correspondiente, además de agregar datos complementarios y de soporte. Es un proceso ágil, de tres campos generales, pensado para que no tome mucho tiempo.

Con la colaboración de las empresas afiliadas aseguramos que los beneficios lleguen a quienes más los necesitan.



Carolina Manrique
Comunicadora
Confa

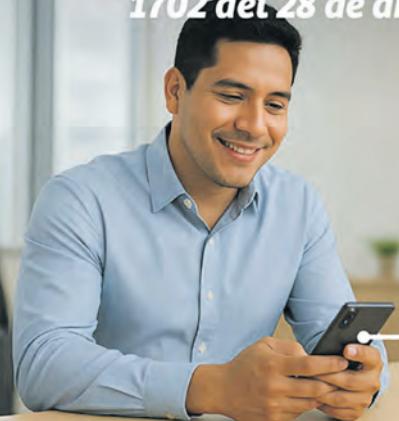


**Escanea el código
QR. ¡Actualiza hoy
y contribuye con
el bienestar de tus
trabajadores!**

Confa. Contigo, con todo.

En cumplimiento a La Resolución 205 del 1 marzo del 2024 que modifica la resolución 1702 del 28 de diciembre del 2021, emitida por la UGPP

**¡Actualiza
hoy y contribuye
con el bienestar de
tu equipo!**



Confa Caldas: liderando la transformación digital en el sector de Cajas de Compensación

En el contexto actual, donde la innovación tecnológica es un factor clave para la competitividad y la eficiencia, la Caja de Compensación Familiar de Caldas avanza decididamente en su proceso de transformación digital, posicionándose como un referente en la modernización del servicio para sus afiliados.

Estrategia tecnológica centrada en la eficiencia y la experiencia del usuario

Desde hace varios años, Confa viene explorando soluciones tecnológicas avanzadas, que incluyen inteligencia artificial y asistentes virtuales, para optimizar sus canales de atención y facilitar el acceso a servicios. Estas iniciativas no solo mejoran la eficiencia operativa, sino que también fortalecen la experiencia del usuario, garantizando una atención ágil, personalizada y disponible en múltiples plataformas digitales.

Innovación con enfoque estratégico y humano

La transformación digital de Confa se desarrolla bajo una visión integral que

combina la innovación tecnológica con un compromiso claro hacia la cercanía y el acompañamiento a sus afiliados en sus procesos de apropiación digital, buscando fortalecer el vínculo con los usuarios, generando confianza y facilitando la adopción de nuevos canales.

Hacia una Caja 100% digital

Este proyecto no solo responde a las tendencias globales, sino que establece una hoja de ruta para convertirse en la primera Caja de Compensación 100% digital en Colombia. Esta apuesta implica no solo la incorporación de tecnología de vanguardia, sino también la capacitación y el acompañamiento continuo para asegurar el éxito de la transformación y la maximización del valor entregado a los afiliados.

Una transformación digital con rostro propio

Entre otras acciones, se ha implementado el reconocimiento facial para realizar transacciones y acceder a diferentes servicios, una innovación que mejora la seguridad, elimina las barreras de acceso y transfor-

ma la experiencia digital de los usuarios.

Esta mejora refleja el compromiso de Confa con la **autogestión desde cualquier lugar, la protección de la información personal y una experiencia más ágil, segura y cercana**.

Este es un paso más en la ruta hacia el futuro que imaginamos para nuestros afiliados: uno donde la tecnología es un puente, no un obstáculo.

Juan Eduardo Zuluaga Perna, Director de Confa, manifiesta: "Nos interesa que el sector empresarial sea un sector de punta en el uso de la tecnología. Usar o no tecnología es una decisión, pero como decía alguien, también sobrevivir en el mundo es una decisión, así que los invito a que entremos en este mundo de la tecnología y logremos a través de ella construir una sociedad mejor".

Así, Confa demuestra que la tecnología aplicada con una visión estratégica y humana es un motor fundamental para mejorar la calidad del servicio, impulsar la eficiencia organizacional y fortalecer el bienestar social. 

Conoce más de este proceso aquí:



Inteligencia Artificial

Los seres humanos, desde nuestro origen, hemos realizado grandes acciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Cada pensamiento o idea genera estrategias para sobrevivir y vivir cómodamente en la sociedad.

La inteligencia humana propende por establecer una dinámica en la sobreviencia: somos creadores de objetos, modificamos lugares, direccionalos sociedades, construimos espacios, controlamos el tiempo, creamos estrategias para entretenernos, conceptualizamos sobre la fe, desarrollamos pensamientos para entendernos, textualizamos lo que pensamos.

La inteligencia humana nos ha llevado lejos. Ha permitido el

fuego, la rueda, volar, construir refugios, comunicarnos e interactuar con la tecnología. Este último aspecto nos obliga a pensar más rápido, vivir cómodamente y estar presentes en varios lugares, entre otros.

Desde los primeros habitantes humanos hasta hoy, el mundo ha experimentando un gran cambio. Lo más formidable es que la tecnología ha permitido que las distancias recorridas sean más cortas, que la preparación de alimentos sea más fácil y práctica, que nuestros hogares cuenten con múltiples comodidades y que el aprendizaje tenga diversas estrategias para comprender. Suena fantástico, lo que en épocas pasadas era solo un sueño, ahora es una realidad.

El ser humano puede volar, puede construir, puede desarrollar pensamiento, enlazarse con otros en distintos lugares del planeta, y todo en un instante. Por eso, las distancias ya no son un obstáculo para comunicarnos.

La inteligencia humana ha desarrollado la inteligencia artificial (IA): una gran memoria, un vasto almacén de datos, un infinito de algoritmos que nos ayuda a pensar. En este sentido, las ge-

neraciones se han ido adaptando a los avances, y la plasticidad cerebral cumple su papel en esa capacidad de adaptación. Hay dos discursos: el de la tecnología en manos del ser humano, controlada por él, y el de la tecnología controlada por la inteligencia artificial, que determina nuestro quehacer.

La inteligencia humana, sumida en el facilismo de pensar y dejar que la IA trabaje por nosotros, noslea, nos diga qué hacer, nos direccione, derivando en un pensamiento máquina, nos convierte en autómatas por momentos. Racionalizamos poco y nos emocionalizamos más.

La inteligencia artificial nos ha llevado a mostrar lo que no somos, sino lo que podemos aparentar ser. El pensamiento complejo se ha vuelto pensamiento práctico, el pensamiento integral se ha vuelto pensamiento básico, casi novedoso.

No debemos olvidar que tenemos capacidad pensante, que lo que hemos construido desde la tecnología es para nuestro bienestar. Cada uno resuelve y decide qué escoger: puede ser una u otra, o ambas. Lo importante es entender que somos quienes construimos, vivimos y establecemos cómo la IA nos aporta a la vida o nos la complica.

No debemos olvidar que tenemos capacidad pensante, que lo que hemos construido desde la tecnología es para nuestro bienestar.

Juan Carlos
Salazar Jiménez
Psicólogo Confa
Salud

cial, a nuestro entender

En este sentido, es relevante recordar que nuestra capacidad de memorizar, almacenar, establecer, solucionar, dirigir y resolver ha sido entrenada por los aprendizajes diarios. Somos inteligentes en la medida en que desarrollamos nuestro cerebro, almacenamos información, recopilamos experiencias y solucionamos problemas mediante nuestra asociación mental. Nuestro cerebro ha entendido que podemos lograr objetivos y concretar pensamientos. Eso es lo humano. Además, amamos, nos enamoramos y compartimos con otros.

Es así que no debemos olvidar que los libros pueden seguir siendo utilizados, que las lecturas en voz alta puede ayudarnos a comprender mejor a través de la entonación, que podemos seguir desarrollando habilidades que involucren lo afectivo, ser más analíticos y ecuánimes, y ser más carismáticos.

Las pantallas son solo palabras y pensamientos. Debemos aprender a usar la tecnología para ser usuarios activos, no pasivos. Podemos expandir conocimiento con la ayuda de la IA, pero sin dejar de ser tiernos, amorosos y afectuosos. Podemos usar

nuestra inteligencia para reflexionar sobre nuestros actos, propios o hacia los demás. Es importante contrastar la información humana con la artificial para evitar caer en un círculo de conversaciones vacías y vacías. Más bien, debemos fomentar conversaciones de mirada a mirada, de palabra a palabra, de diálogos afectuosas cada día.

Y entender que cada uno de nosotros decide sobre la tecnología, no al revés. **C**

Crédito libre inversión

Para comprar,
viajar, estudiar,
para lo que
necesites!



*Aplican términos y condiciones.

Crédito libre inversión
También pignora tu
subsidió familiar

Solicita tu crédito
escaneando el código QR



o en las sedes
Confa

Confa
Créditos

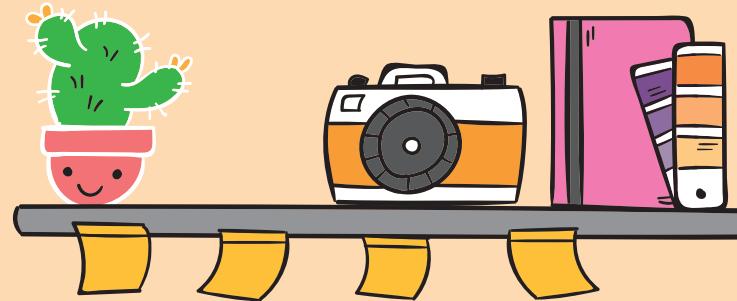
Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

Tus derechos y deberes en Confa, la clave para construir nuestra relación

Ser parte de Confa significa mucho más que recibir beneficios: implica también reconocer que, así como tenemos derechos que nos protegen y acompañan, contamos con deberes que fortalecen la relación entre los afiliados y la Caja. Conocerlos nos permite disfrutar con tranquilidad de los subsidios, servicios y programas, asegurando que lleguen a quienes realmente los necesitan. Cada aporte y cada acción responsable contribuye a que sigamos creciendo como comunidad, construyendo bienestar para las familias caldense.

Al estar informados sobre nuestros derechos y deberes, nos acercamos en una relación de confianza y equidad, en la que todos participamos activamente. Por eso te invitamos a conocerlos, recordarlos y aplicarlos en tu día a día. Porque cuando cada afiliado entiende su rol, juntos logramos que Confa continúe siendo un apoyo real, cercano y comprometido con mejorar la calidad de vida en la región. 



La IA no hace tu tarea, te ayuda a brillar

a inteligencia artificial (IA) dejó de ser un tema de ciencia ficción para convertirse en una herramienta cotidiana, incluso en los salones de clase. Hoy, estudiantes de colegios y universidades tienen en sus manos la posibilidad de usar esta tecnología como un apoyo en sus procesos de aprendizaje. Desde aplicaciones que responden preguntas en segundos, hasta plataformas que personalizan contenidos según el estilo de estudio, la IA está transformando la manera como aprendemos y nos relacionamos con el conocimiento. Uno de los grandes beneficios es que ayuda a **organizar y optimizar el tiempo**. Con recordatorios, resúmenes automáticos o planificadores inteligentes, los estudiantes pueden distribuir mejor sus tareas y tener mayor control sobre su vida académica. Además, la IA se ha convertido en un gran soporte en la **investigación**, pues facilita encontrar información relevante, clasificarla y presentarla de forma clara, lo que ahorra horas de búsqueda y aumenta la productividad. Otro aspecto atractivo es su capacidad para **generar ideas y fomentar la creatividad**. Muchas herramientas de IA ofrecen propuestas

de temas, ejemplos o diferentes perspectivas que enriquecen los trabajos académicos y ayudan a abrir la mente. Asimismo, la posibilidad de **aprendizaje personalizado** es un valor diferencial: la IA detecta fortalezas y debilidades, sugiriendo actividades o recursos que se ajustan a las necesidades de cada estudiante, como si fuera un tutor que siempre está disponible.

Sin embargo, también es importante hablar de los **retos y precauciones**. Usar la IA no significa reemplazar el esfuerzo personal ni delegar por completo las responsabilidades académicas. Copiar respuestas sin analizarlas, caer en el plagio o confiar ciegamente en lo que entrega una aplicación puede convertirse en un obstáculo para el verdadero aprendizaje. La clave está en mantener una actitud crítica, contrastar la información y recordar que el criterio humano es insustituible. La IA, entonces, debe verse como una **herramienta para potenciar tu talento** y no como un atajo para evitarlo. Usada de manera consciente, puede ayudarte a ser más eficiente, creativo y organizado, sin dejar de lado el esfuerzo y la disciplina que forman tu carácter como estudiante. Al final, la tecnología abre puertas, pero eres tú quien decide cómo atravesarlas. La invitación está abierta: atrévete a explorar la IA, hazla parte de tu día a día académico y convierte cada reto en una oportunidad para crecer. C



Algunas IA que aportan a la vida escolar

- **ChatGPT:** ideal para resolver dudas, generar ideas, organizar información y hasta practicar idiomas. Eso sí, úsalo como un punto de partida, no como reemplazo de tu pensamiento crítico.
- **Grammarly:** un asistente de escritura que te ayuda a mejorar la ortografía, la gramática y el estilo de tus textos en inglés. Perfecto para trabajos académicos, correos o ensayos.
- **Notion AI:** una herramienta que organiza tu vida académica. Con ella puedes crear agendas, resúmenes de clases, planificar proyectos y mantener todo en un mismo lugar de manera clara y ordenada.
- **Napkin:** perfecta para ordenar pensamientos y conectar ideas. Te ayuda a transformar notas sueltas en mapas conceptuales y reflexiones más claras, ideal para estudiar antes de un examen o estructurar un ensayo.
- **Gamma:** si lo tuyo son las presentaciones, esta herramienta es oro. Crea presentaciones visuales rápidas, dinámicas y atractivas, sin complicarte con diseños. Perfecta para exponer en clase o mostrar un proyecto de clase.

Empresas se capacitan en Inte

En Confa estamos comprometidos con el desarrollo social y el fortalecimiento de la productividad en el Departamento de Caldas, con diferentes estrategias, una de ellas son procesos formativos para trabajadores afiliados a través del Programa Formación T, que está focalizado en el fortalecimiento de las habilidades y competencias que son requeridas en los diferentes puestos de trabajo y sectores productivos. Siendo así, el componente de capacitación del Mecanismo de Protección al Cesante le permite a Confa apoyar a nuestros trabajadores afiliados, a través de formación de alta calidad para que puedan estar actualizados en los conocimientos y competencias que demanda el sector productivo y esto beneficia a las empresas para que puedan seguir mejorando su

productividad y competitividad. En este programa coordinamos para que empresas como Buencafé Liofilizado de Chinchiná accedan a formación de 20 horas en Inteligencia Artificial para la productividad, curso dirigido a un grupo de 25 personas del equipo directivo. Durante el proceso formativo, los participantes tuvieron la oportunidad de conocer diferentes herramientas de vanguardia que pueden implementar en sus procesos, promoviendo la innovación y optimización de sus labores diarias. Así mismo, accedieron empresas como: la Asociación Damas Voluntarias Vecentinas AIC, Cámara de Comercio de Manizales por Caldas, Federación Nacional de Cafeteros de

Colombia, Iduma SAS, Millán y Asociados, Propiedad Raíz SA, Sigma Ingeniería SA, Transformar Consultores S.A.S, Corporación para el Desarrollo Empresarial, Camacol Regional Caldas, en total 159 trabajadores se formaron en IA.

Adicionalmente otras empresas están en formación en IA para la productividad laboral, curso de 12 horas, con 8 personas y en el curso de IA para financieros. Tatiana Hoyos, Coordinadora de gestión humana de Buencafé, destacó que "la capacitación les permitió identificar oportunidades de cómo integrar la Inteligencia Artificial en la empresa para luego desarrollar proyectos en cada área que irán en-

Martín Pineda.
Comunicador
Confa



Inteligencia Artificial con Confa

focados en la automatización, nuevos desarrollos y búsquedas más profundas".

Además hizo una invitación a las empresas de Caldas para "aprovechar estas oportunidades y estar a la vanguardia, pues la Inteligencia Artificial nos puede ayudar a mejorar en la productividad que es un reto que tenemos como empresas", puntualizó. Este tipo de formación es clave para que las empresas aumenten o logren ser más competitivas y eficientes en su competitividad y eficiencia en un mundo cada vez más tecnológico. Confa sigue apoyando a las empresas para que sus equipos progresen, alcancen niveles de excelencia y con ello logren mejores resultados aplicando las últimas herramientas para ser más productivos. C



Menstruación sin reglas

Subsidio Confa

Kit menstrual:

- **Copa** 100% silicona médica hipoolergénica
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**

*Aplican condiciones y restricciones. Hasta agotar existencias.

Beneficio para mujeres entre los 10 y 54 años.

Síguenos: | confa.co

Vigilado Supersalud

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio

¡Conéctate con la diversión!

Conecta cada ícono con la descripción que le corresponde



Mi perfil



Verificación de datos



Servicios



Registro facial



Zona transaccional



Gestor de solicitudes

Lugar digital de Confa donde realizas trámites en línea.

Validación de identidad para confirmar los usuarios del servicio.

Con tu registro actualizado de identidad accedes a los servicios y beneficios de Confa.

Espacio personal en **confa.co** con tu información como afiliado.

Canal para radicar y hacer seguimiento de trámites.

Reconocimiento de rostro para identificar los usuarios de los servicios.



Escanea este código y conoce nuestro mensaje de Confa 100% digital.



Escanea este código y conoce cómo se realiza el registro biométrico para ingresar a mi perfil.



Escanea este código para conocer nuestro curso de IA para la productividad.



Escanea este código y conoce cómo Confa trabaja por ser 100% digital.

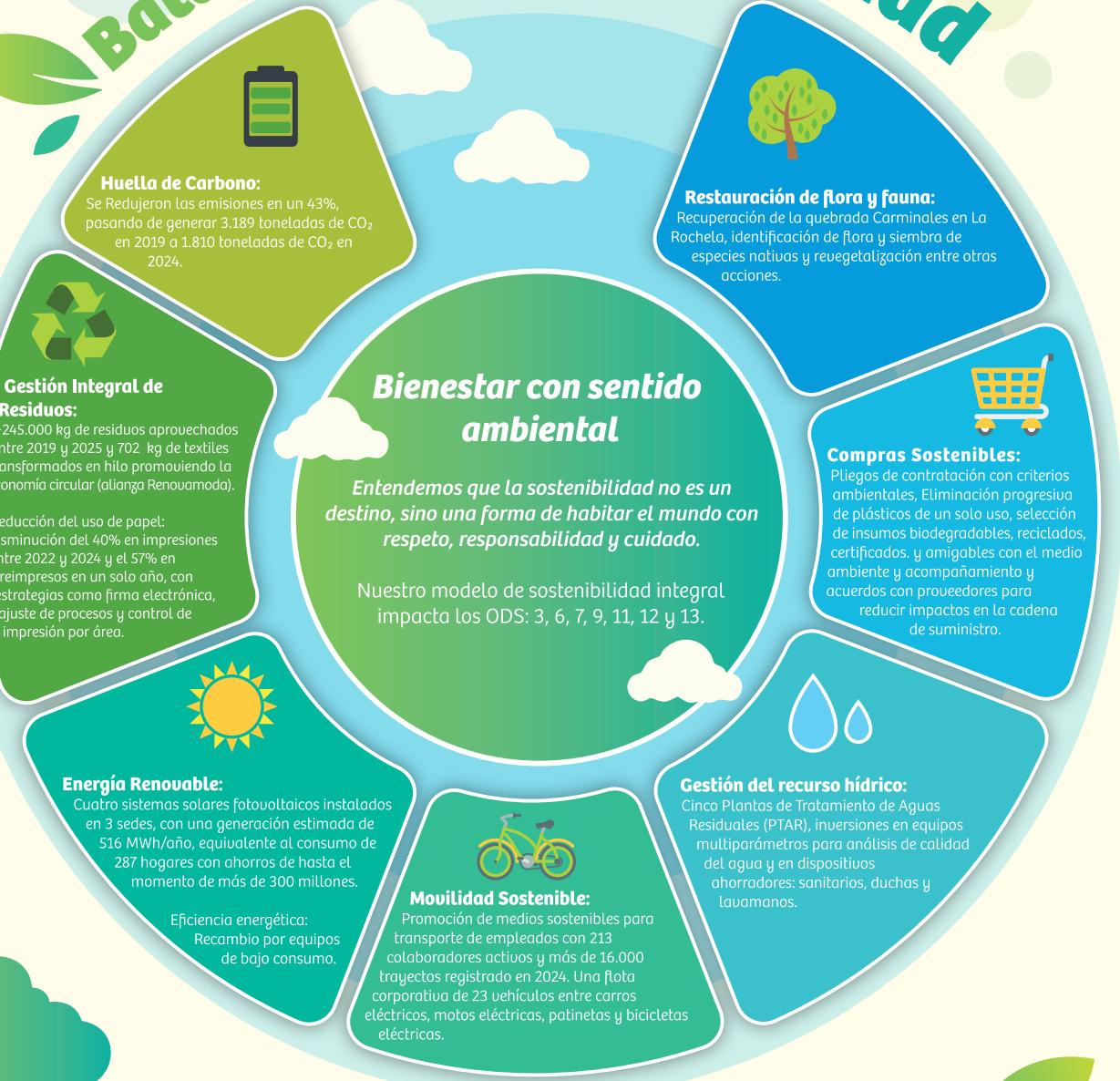
Conéctate con tu Caja, estamos para ti

Balance de sostenibilidad

Bienestar con sentido ambiental

Entendemos que la sostenibilidad no es un destino, sino una forma de habitar el mundo con respeto, responsabilidad y cuidado.

Nuestro modelo de sostenibilidad integral impacta los ODS: 3, 6, 7, 9, 11, 12 y 13.



Síguenos: | confa.co

Confa
Eco

Vigilado Supersubsidio

Impulsa tu empleabilidad con Inteligencia Artificial

La inteligencia artificial (IA) no solo está revolucionando la forma en que trabajamos, sino también cómo nos preparamos y postulamos en el mercado laboral. En un contexto de acelerada digitalización, contar con herramientas basadas en IA te permite fortalecer tu perfil laboral, reducir el tiempo de búsqueda y enfocar tus esfuerzos en vacantes que realmente se ajusten a tus competencias. Al integrar la IA en tu estrategia de empleabilidad, aumentas tus posibilidades de destacar y acceder a oportunidades laborales más alineadas con tus habilidades.

1. Identifica con IA, desde la autonomización, dónde pueden ser requeridos tus conocimientos y competencias, y verifica si están alineados con las demandas del mercado laboral.

Utilizando prompts en herramientas de inteligencia artificial, puedes explorar qué empresas están solicitando perfiles como el tuyo y qué sectores económicos requieren tus competencias. Esta exploración te permite analizar las funciones, habilidades y conocimientos más demandados en tu área, compararlos con tu perfil actual e identificar oportunidades de fortalecimiento. Este ejercicio no solo facilita el acceso a oportunidades laborales, sino que también te empodera como protagonista de tu desarrollo profesional, al tomar

decisiones informadas y estratégicas basadas en datos del entorno real.

2. Optimiza tu hoja de vida con IA

La hoja de vida sigue siendo uno de los elementos clave al postularte a una oferta laboral. Hoy en día, muchas empresas utilizan sistemas de seguimiento de candidatos (ATS, por sus siglas en inglés), que son softwares que filtran automáticamente los perfiles antes de ser visualizados por un reclutador de talento. ¿Cómo asegurar que el tuyo pase esta barrera? Aquí, entra en acción la IA. Herramientas como Zety te permite crear currículums optimizados para estos sistemas, ajustando automáticamente el



Angela Consuelo Montes
Jefe del Mecanismo de Protección al Cesante de Confa



Agenda tu cita escanea este código QR o asiste al Centro Empresarial Capitalia ubicado en la Cra 23 #62-39, piso 2 en Manizales o en los puntos de atención Confa en municipios.



ficial: mejora tu perfil y postulación a vacantes

contenido, de acuerdo con las palabras clave más relevantes para la vacante. Estas plataformas analizan la descripción del trabajo y puedes ajustar tu hoja de vida para garantizar alineación con las tendencias del mercado frente al contenido las mismas.

3. Haz que tu perfil de LinkedIn se destaque

LinkedIn es una de las redes más importantes para la búsqueda de empleo, pero es fácil que tu perfil pase desapercibido si no está bien estructurado. La IA puede ayudarte a crear un perfil atractivo y optimizado. Plataformas como Jobscan analizan tu perfil de LinkedIn y lo comparan con las descripciones de trabajos que

te interesan, sugiriendo mejoras en áreas clave como el titular, la sección de habilidades y la experiencia.

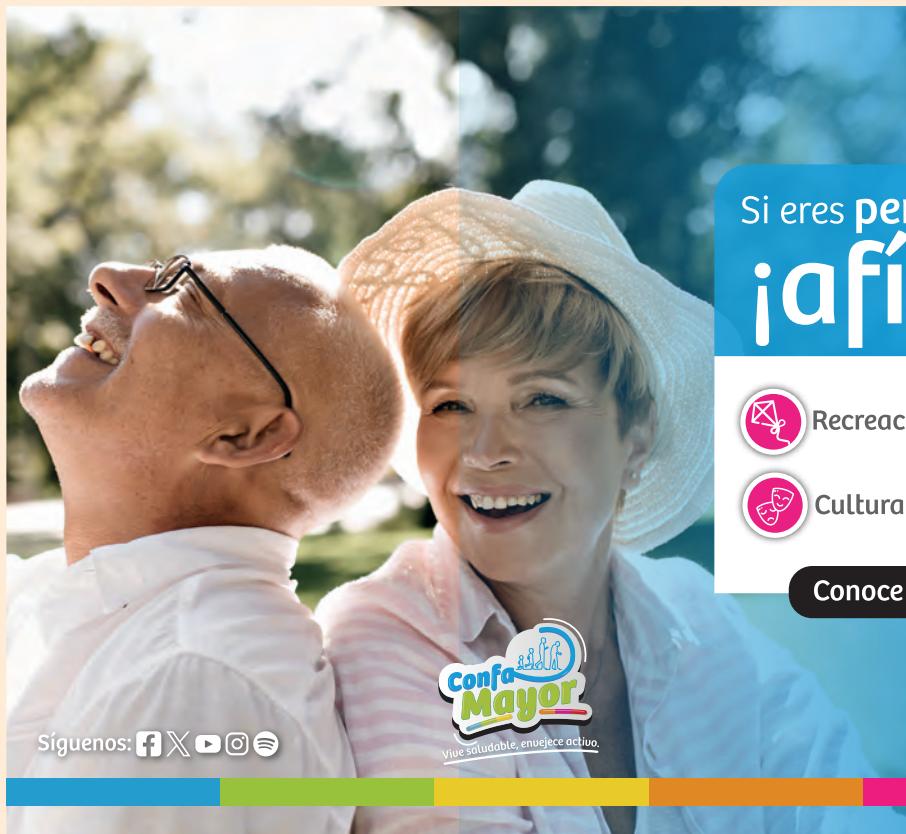
Además, LinkedIn cuenta con una función llamada "Open to Work" que, mediante algoritmos, conecta tu perfil con reclutadores que buscan habilidades específicas. Aprovechar esta función puede aumentar considerablemente las oportunidades para que tu perfil sea visto por los empleadores adecuados.

4. Prepara tus entrevistas con simuladores de IA

Las entrevistas de trabajo pueden ser una de las partes más desafiantes de la búsqueda de empleo, pero la IA puede ayudarte a prepararte de manera más efectiva.

Herramientas como RIO (Reclutador Inteligente de Ok Empleos), utiliza inteligencia artificial para simular entrevistas y proporcionar retroalimentación sobre tus respuestas, lenguaje corporal y tono de voz. Esto te permitirá mejorar antes de enfrentarte a una entrevista real, aumentando tus posibilidades de éxito.

Para optimizar el manejo de las herramientas descritas, accede a la Ruta de Empleabilidad de la Agencia de Gestión y Colocación de Empleo de Confa, donde a través de diferentes talleres, aprenderás cómo realizar un uso efectivo de las mismas y aumentar tu visibilidad, expandiendo tu red de contactos para mejorar tus oportunidades de conexión con las ofertas de empleo. C



Síguenos: 

Si eres pensionado ¡afíliate!

Conoce más en confa.co

Confa
Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidiado

Confa Mayor
Vive saludable, envejece activo.

Nuestra revista, con el apoyo de la IA

La innovación también llega a nuestras páginas. En esta edición encontrarás artículos y fotografías creados con el apoyo de la inteligencia artificial (IA), siempre con el ayal y la curaduría de nuestro equipo editorial. Esta apuesta no busca reemplazar el talento humano, sino potenciarlo y hacerlo más eficiente, brindando contenidos de calidad que sigan conectando contigo. Decidimos dar este paso porque entendemos que la IA es una aliada valiosa en el mundo de la comunicación. Nos ayuda a optimizar procesos, ahorrar tiempo y explorar nuevas formas de contar historias. Gracias a esta tecnología, podemos dedicar más energía a la creatividad y al análisis profundo, sin descuidar la esencia de lo que hacemos: informar, inspirar y generar conversación. Sabemos que para muchos hablar de IA en medios puede sonar arriesgado, pero estamos convencidos

La IA nos ayuda a ser más ágiles, sin perder la esencia humana de cada historia.



de que solo explorando lo nuevo se construyen mejores caminos. De la mano de esta herramienta, logramos productos más dinámicos y atractivos, que mantienen el sello de calidad que siempre nos ha caracterizado.

Es importante aclarar que la IA no reemplaza el trabajo de periodistas y comunicadores. Al contrario, se convierte en un apoyo para que las ideas fluyan más rápido, los textos se elaboren con mayor agilidad y las imágenes se produzcan en me-

nos tiempo. Esto nos permite llegar a ti con contenidos frescos y oportunos.

Este es nuestro primer acercamiento al uso de la inteligencia artificial en un medio corporativo, y estamos convencidos de que será un camino lleno de aprendizajes. La tecnología abre nuevas posibilidades, pero el corazón de cada palabra y cada foto seguirá siendo humano. Porque al final, lo que importa no es la herramienta, sino la manera en que la usamos para acercarnos a ti. C



¿Conoces del beneficio por contratar veteranos de la fuerza pública?

- Podrás contribuir en la calidad de vida de ellos y sus familias.
- Es un incentivo para la generación de empleo.
- Y los beneficios que tienes como empresa.

En la descripción encontrarás el enlace para [conocer más](#).

Síguenos:

Confa
Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidio

Lee con todos los sentidos

Biblioteca Digital Confa, a tu medida.

Escanea con tu celular e ingresa a [La Biblioteca Digital](#)

Síguenos: | [confaco](#)

Confa
Educación | Contigo, con todo

Vigilado Supersubsidio

¿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 1:30 p.m. y 4:00 p.m.

• Plan Cultural Confa

Cada semana encuentra
programación cultural.



Síguenos:

Haz tu reserva
para funciones de
cine o plan cultural



Conece más en [Confa.co](#)

Confa
Contigo, con todo

VIGILADO SuperSubsidio

Protege tu familia

#Vacunémonos



**Cuidamos de tu salud con
Vacunación subsidiada**

Conece los biológicos con **tarifas subsidiadas a**
los que puedes acceder como afiliado o
beneficiario de Confa

*Aplican condiciones y restricciones.

Ponte en contacto

300 912 5080 | 606 893 3380

Síguenos: confa.co

VIGILADO Supersalud
Univ. de Atención al Cliente 1000-1000 • Bogotá, D.C.
Líneas Grises de Recaudación 016000-1000

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Vigilado Supersubsidio