

NÚMERO 6. MAYO 2023

LaSuperContigo

Canastas de Paz:

Iniciativa de inclusión social que lidera la SuperSubsidio

Comfacauca:

En sintonía con las necesidades sociales del departamento

Especial:

Mitos y realidades de las reformas a la salud, laboral y pensional

Personaje de la semana

Juan Naranjo

Coordinador del Grupo de Gestión del Talento Humano de la SuperSubsidio

"La vida es de decisiones y actitud".

- **SENTIDO DE PERTENENCIA.** LA COMUNICACIÓN INTERNA ES NECESARIA PARA GENERAR BIENESTAR..... 3
- **NUESTRAS ACTIVIDADES** 6
 - ‘LA RUTA MACONDO’, EL SUEÑO CON EL QUE GABO BUSCÓ LLEVAR EL PAN A LAS FAMILIAS MENOS FAVORECIDAS, ES UNA REALIDAD 14
 - LA NIÑEZ, PRIORIDAD PARA LA SUPERSUBSIDIO 18
 - SE REÚNE EL COMITÉ TÉCNICO DE ATENCIÓN E INTERACCIÓN CON EL CIUDADANO..... 21
- **ESPECIAL.** MITOS Y REALIDADES DE LAS REFORMAS DEL GOBIERNO PETRO 22
 - MITOS Y REALIDADES DE LA REFORMA A LA SALUD 23
 - MITOS Y REALIDADES DE LA REFORMA LABORAL 29
 - MITOS Y REALIDADES DE LA REFORMA PENSIONAL..... 33
- **DESDE LAS CAJAS.** COMFACAUCA: EN SINTONÍA CON LAS NECESIDADES SOCIALES DEL DEPARTAMENTO.... 38
- **SALUD.** ¿HOY QUÉ TRAJISTE DE ALMUERZO? CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMER MÁS SALUDABLE 47
- **PAZ Y DERECHOS HUMANOS.** CANASTAS DE PAZ: INICIATIVA DE INCLUSIÓN SOCIAL QUE LIDERA LA SUPERSUBSIDIO 52
- **PERSONAJE DE LA SEMANA.** JUAN ARLEY NARANJO LESMES 60
- **SABÍAS QUE.** TRABAJADORES LOGRAN ACCESO A LA CUOTA MONETARIA Y A LA RECREACIÓN, POR GESTIÓN DE LA SUPERSUBSIDIO..... 68
- **TECNOLOGÍA.** ¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE CHATGPT? 72
- **CULTURA.** ‘REALIDADES EXTENDIDAS’, UNA EXPERIENCIA QUE YA NO ES DE CIENCIA FICCIÓN 79
- **LITERATURA.** CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS 82
- **CINE.** ‘UN VARÓN’, EL MANIFIESTO CALLEJERO EN CONTRA DE LA MASCULINIDAD TÓXICA 84
- **MÚSICA.** ARTISTAS COLOMBIANOS QUE LE CANTAN A LA PAZ 89
- **DEPORTES.** LA UEFA CHAMPIONS LEAGUE: LA HISTORIA DETRÁS DE LA COMPETENCIA MÁS IMPORTANTE DE EUROPA..... 92
 - ¿CUÁNTO CUESTA ESTAR EN LA FÓRMULA 1? 97
- **FOTOGRAFÍA.** EL SECRETO DETRÁS DE LAS FOTOS MÓVILES MÁS BELLAS: ¿CÓMO USAR LAS APLICACIONES DE EDICIÓN A TU FAVOR? 101
- **ILUSTRACIÓN.** ¿CÓMO POSICIONAR TU MARCA EN REDES SOCIALES SI ERES UN NUEVO EMPRENDEDOR? 108

LA COMUNICACIÓN INTERNA ES NECESARIA PARA GENERAR BIENESTAR

Por: Reina Lucía Valencia



La comunicación interna bien gestionada cumple un papel central para fomentar el sentido de pertenencia en una organización. Entendamos su importancia para hacerla parte del día a día.

En la actualidad, cualquier tipo de empresa o de organización reconoce que, buena parte de su éxito, se debe a la existencia de mecanismos y canales eficientes de circulación interna para la información, lo que permite cumplir con sus objetivos misionales y estratégicos.

Un buen sistema de comunicación interna requiere definir con claridad los mensajes que deben comunicarse; seleccionar los medios a utilizar; establecer las responsabilidades comunicativas, donde todos deben tener un rol claro y definido; fijar las metodologías para garantizar un sistema permanente y coherente, y evaluar periódicamente para medir los avances del sistema. Se necesita, también, del compromiso del más alto nivel para que el sistema interno sea exitoso.

Por otra parte, es importante respetar la especialización del área de comunicaciones dentro de la organización y no pretender gerenciar la comunicación interna solo a través de los asesores y directivos. Ellos tienen un rol que debe integrarse con el equipo de comunicaciones para gestionarla efectivamente.





Cuando hay una buena gerencia y una buena comunicación se logra un estado de bienestar organizacional, que se evidencia cuando el clima laboral promueve el encuentro; cuando se diseñan y comunican acertadas políticas internas y cuando existen liderazgos claros y flexibles al cambio. Bienestar significa, además de cumplir con la misión responsablemente, ser participe del desarrollo institucional en un ambiente que fomenta la inversión social y la formación del capital humano.

En conclusión, el bienestar es uno de los fines de la comunicación interna y tiene que ver con ser claros, abiertos y sinceros al comunicar los mensajes en la organización, generando confianza para que las personas se sientan seguras, lo que es un objetivo permanente en el tiempo. Entonces, **¿cómo se logra ese estado de bienestar organizacional?** Primero, se requiere claridad en las ideas y en los principios de todo el personal, desde su campo de acción, y de una comunicación estratégica organizacional en cada uno de los niveles: descendente, ascendente y horizontal.

Sin bienestar no es posible generar sentido de pertenencia.



NUESTRAS ACTIVIDADES

Por: Iván Rodríguez Plata



1 - Abril. Buscando preservar el legado de Gabriel García Márquez, se llevó a cabo una reunión entre el Ministerio de Salud, la Superintendencia del Subsidio Familiar, Artesanías de Colombia y la Fundación Gabo. “Avanzaremos hacia la paz total, convertiremos a Colombia en Potencia Mundial de la Vida”, dijo el superintendente Luis Guillermo Pérez Casas, frente a la Ley 1741 de 2014, que rinde honores al Nobel de Literatura.



10 - Abril. Directivos de la Superintendencia del Subsidio Familiar, en cabeza del doctor Luis Guillermo Pérez Casas, recibieron la visita de la Universidad Nacional de Colombia, con el fin de conocer y evaluar el informe sobre el análisis de ejecución de los Fondos de Ley en las cajas de compensación familiar.



12 - Abril. La abogada Carol Cárdenas se posesionó como nueva Secretaria General de la Superintendencia del Subsidio Familiar. La doctora Cárdenas López ejerció como magistrada del Tribunal Administrativo de Boyacá y magistrada auxiliar del Consejo de Estado. Es especialista en Derecho Administrativo y Seguridad Social. ¡Muchos éxitos, Dra. Carol!



13 - Abril. Con el fin de socializar la reforma al sistema de salud en Colombia, la ministra Carolina Corcho, visitó las instalaciones de la SuperSubsidio donde sostuvo un encuentro con el superintendente y los directores de las cajas de compensación familiar que hacen parte de la Nueva EPS. En esta reunión se reiteró el apoyo y compromiso con el Gobierno del Cambio en pro de los afiliados al sistema del Subsidio Familiar.



13 - Abril. La abogada Greta Patricia López se posesionó como nueva jefe de la Oficina Jurídica. La doctora López Albán es egresada de la Universidad de Nariño, cuenta con 27 años de experiencia profesional y es experta en la interpretación de la normativa procesal administrativa. ¡Le deseamos lo mejor!



14 - Abril. Funcionarios de la Superintendencia del Subsido Familiar realizaron seguimiento a los proyectos de inversión de la caja de compensación familiar Comfamiliar Risaralda, que superan los 36 mil millones de pesos y que mejorarán los servicios de educación, recreación, deporte y salud.



14 - Abril. La directora de Gestión de Cajas, Maribel Torres, visitó la institución educativa agropecuaria Misak, donde Comfauca atiende a más de 90 jóvenes de la comunidad a través de los programas de Jornada Escolar Complementaria (JEC).



14 - Abril. Se realizó en Bogotá, el encuentro “Pacto por la Infancia y Adolescencia”, una iniciativa que surgió el 3 abril entre la ministra del Deporte, Astrid Bibiana Rodríguez, la directora del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Astrid Cáceres, y el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, con el fin de superar, atender y fortalecer las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad, especialmente en los territorios apartados y azotados de Colombia. Al evento asistieron también directivos y delegados de las cajas de compensación del país.



15 – Abril. La iniciativa ‘Canastas de Paz’, liderada por el Supersubsidio, Luis Guillermo Pérez Casas, llegó a Pereira de la mano de la caja de compensación familiar Comfamiliar Risaralda. El parque Consotá fue el epicentro donde campesinos, víctimas del conflicto armado, reincorporados e indígenas, comercializaron sus productos y dieron a conocer sus emprendimientos.



17 - Abril. Con el apoyo de la Supersubsidio, los ministerios del Trabajo y de Cultura, Artesanías de Colombia, gobernaciones, cajas de compensación y entidades privadas se lanzó, en el Centro de Convenciones Unidad Country de Combarranquilla, la ‘Ruta Macondo’, en honor a nuestro Nobel de Literatura, Gabriel García Márquez. La ‘Ruta Macondo’ busca promover el turismo en 300 destinos de ocho departamentos, relacionados con las obras de ‘Gabo’, lo que preservará su legado y generará fuentes de trabajo.



18 – Abril. Buscando que en las cajas de compensación familiar existan espacios de cuidado, salud, recreación, deporte y vivienda para los niños y jóvenes del país, se instaló en el Senado de la República la Comisión Accidental de Infancia y Adolescencia, con el respaldo de diferentes senadores, la Supersubsidio y el ICBF, entre otros.



21 - Abril. El Delegado de Gestión, Oswaldo Álvarez y la directora de Gestión de cajas, Maribel Torres, visitaron la Sierra Nevada de Santa Marta para promover el programa 'Biblio Burro' de la caja de compensación familiar del Magdalena, Cajamag, que tiene como objetivo principal educar a los niños, jóvenes indígenas y campesinos de esta región del país.



22 – Abril. La iniciativa ‘Canastas de Paz’ llegó a Urabá de la mano de la SuperSubsidio y de la caja de compensación familiar Comfenalco Antioquia, para conocer y promover los emprendimientos y productos de los campesinos, indígenas, víctimas de la violencia y reinsertados. El evento se realizó en el Parque de los Encuentros, en Apartadó, Antioquia.



24 - Abril. El superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, participó en la asamblea general de la caja de compensación familiar Comfenalco Antioquia, donde reconoció los aportes de la caja al bienestar social de miles de familias antioqueñas.





Márquez, en el mes de abril, en la ciudad de Barranquilla, se presentó la **Ruta Macondo**, una estrategia nacional, auspiciada por la Superintendencia del Subsidio Familiar y apoyada por entidades como el Ministerio del Trabajo, la RAP Caribe, y las cajas de compensación familiar de los 8 departamentos de la costa caribe. Con esta iniciativa se contribuirá al desarrollo de las economías locales a través del turismo cultural y comunitario.

La Ruta Macondo, era uno de los sueños que tenía Gabo, él quería que sus obras logran poner un pan en la mesa de los colombianos, y la manera de hacerlo será recreando algunos de sus 37 cuentos, 11 novelas y 2 guiones, en los municipios de los departamentos del Caribe Colombiano que menciona Gabo en sus obras literarias. “La idea es ofrecerle al turista nacional o extranjero la posibilidad de visitar las casas, lugares, costumbres, y poder sentir a través de las emociones los detalles que narró Gabo de manera exacta en sus escritos, además será una manera de exaltar el trabajo de los artesanos que mantienen viva su obra”, señaló el superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas.

Inicialmente, los turistas podrán recorrer 200 puntos en cuatro días, que contarán la historia de García Márquez: 37 en Aracataca, 50 en la ciudad de Barranquilla, además de otros destinos en el departamento del Magdalena y la ciudad de Cartagena, 48 en Bogotá y 24 en Zipaquirá, el recorrido en el que el Río Magdalena, jugará también un papel importante.



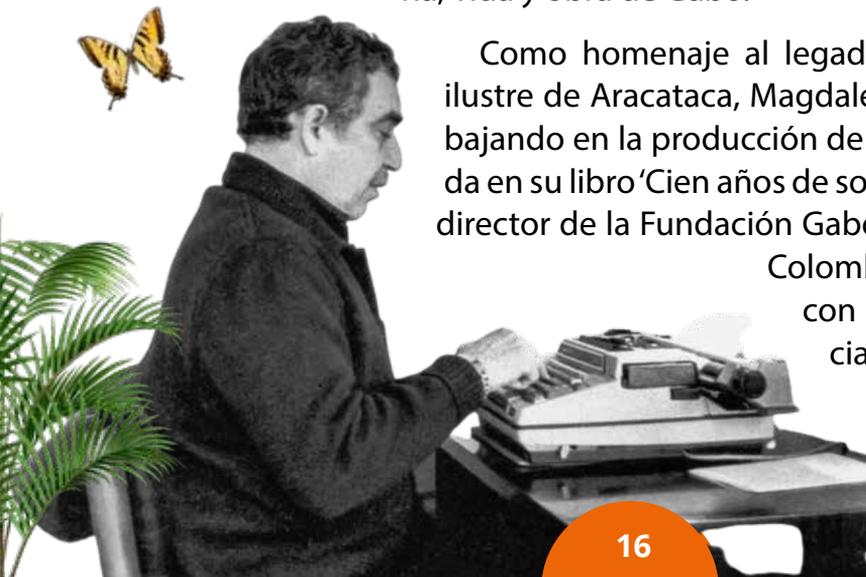


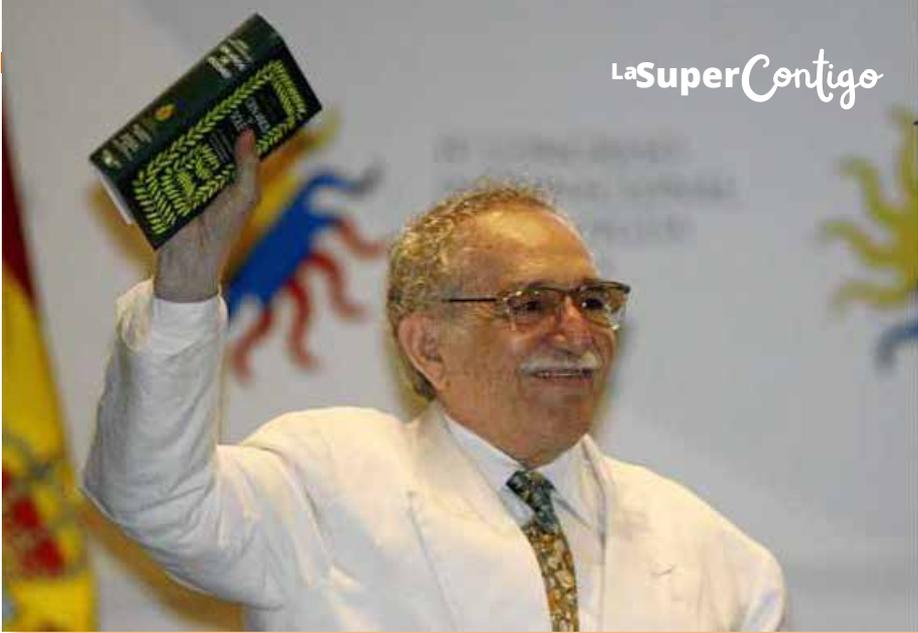
Este lanzamiento del homenaje a Gabo, fue posible gracias a la acogida de las cajas de compensación del departamento del Atlántico como Combarranquilla, Cajacopi y Comfamiliar Atlántico, y está respaldado con la Ley 1741 del 2014, que establece que es deber del gobierno rendirle homenaje a nuestro nobel de literatura y a su legado.

El evento se llevó a cabo en el Centro de Convenciones Combarranquilla Country y contó con la participación de representantes del gobierno nacional: los ministerios de Comercio, Industria y Turismo; de Cultura y del Deporte, Artesanías de Colombia, representantes de los entes regionales como la Gobernación del Magdalena, con su encargada Denis Rangel Lozano; el gerente de Región Administrativa de Planeación Caribe, Amylkar Acosta; representantes de las cajas de compensación del país, además de expertos en la vida y obra de García Márquez, como Jaime Abello, director general de la Fundación Gabo; Juan José Jaramillo, director de CLENA; la periodista Carolina Ethel y la periodista e investigadora María del Pilar Rodríguez.

Durante el evento, los expertos destacaron la importancia de unirse como colombianos para construir patrimonio y promover el reconocimiento, la conservación y el aprovechamiento social y productivo en los distintos territorios, de la memoria, vida y obra de Gabo.

Como homenaje al legado del hijo más ilustre de Aracataca, Magdalena, se está trabajando en la producción de una serie basada en su libro 'Cien años de soledad'. Según el director de la Fundación Gabo, Jaime Abello, Colombia ya cuenta con un gran potencial turístico, que





se puede incrementar con este proyecto audiovisual para que, gracias a esta adaptación a la pantalla chica, su legado pueda trascender y llegar a más personas.

En entrevista con Blu Radio, Abello destacó la importancia de aprovechar esta oportunidad para seguir promoviendo el turismo cultural y comunitario en Colombia.

“Realmente hemos dado pasos importantes para que todas estas iniciativas converjan en un movimiento de preparación frente al turismo que ha sido promovido por el ‘streaming’ y difusión que va a tener la obra ‘Cien años de Soledad’, que Netflix va llevar a la pantalla y va a ser vista en el mundo entero”, agregó.

Finalmente, el superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, enfatizó en la necesidad de que cada departamento trabaje su tramo de la ruta de manera articulada con los demás para beneficiar el transporte, la hotelería, la gastronomía y el sector de las artesanías en la región.

“Vamos a integrar esos circuitos para que se produzca un turismo cultural, donde puedan participar las comunidades indígenas, las comunidades afrodescendientes, la población campesina. Un turismo popular ligado al gran turismo para que pueda tener un impacto sobre la población”, expresó el superintendente Pérez Casas.



la niñez, prioridad para la SuperSubsidio

Por: Bibiana Bello



Reducir el hambre y las enfermedades asociadas a la malnutrición, especialmente en la población infantil, es una de las tareas de la Superintendencia del Subsidio Familiar que propició la discusión “Pacto por la Infancia y Adolescencia”, junto con entidades estatales y las cajas de compensación familiar.

Desde el año 2000, las cajas de compensación familiar vienen apropiando recursos para atender población no afiliada a través de programas de atención integral a la primera infancia de cero (0) a seis (6) años, así como a población en edad escolar que se encuentre matriculada en algún grado de educación en colegios públicos del país, esfuerzo que es valorado por la Superintendencia del Subsidio Familiar.

De cara a la difícil realidad que viven los niños, niñas y adolescentes del país, y teniendo en cuenta las directrices determinadas en las bases del Plan Nacional de Desarrollo “Colombia Potencia Mundial de la Vida” y el trabajo que por más de 20 años han realizado las cajas de compensación de la mano de la Superintendencia, atendiendo a la población con condiciones de vulnerabilidad, afiliada y no afiliada a través del fondo FONIÑEZ, el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez, hizo un llamado para que se materialice un compromiso de fortalecimiento entre los actores del sistema de subsidio familiar y entidades de diverso orden que permitan construir procesos que ayuden a superar la situación de vulnerabilidad de la niñez del país.

Por esta razón, el 3 de abril pasado, la Ministra del Deporte, Astrid Bibiana Rodríguez, la Directora del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Astrid Cáceres y el Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, se reunieron para analizar la propuesta preliminar de la estrategia de atención a niños, niñas y adolescentes a lo largo del territorio nacional, denominada “Pacto por la Infancia y la Adolescencia”. Este pacto pretende atender de manera urgente e integral las necesidades que dicha población presenta en la actualidad, especialmente, en territorios apartados y azotados por la violencia que, a lo largo de





la historia, han soportado abandono institucional, entre estos, el departamento de La Guajira, donde se presentan muertes por desnutrición en sus niños, quienes son el futuro del pueblo wayuu.

En este primer encuentro se identificó la necesidad de hacer partícipes de la discusión a las 42 cajas de compensación del país que han mostrado su voluntad y compromiso para ayudar en la erradicación del hambre. También se citaron las demás entidades del gobierno nacional con capacidad de intervención en esta problemática con el ánimo de lograr una coordinación interinstitucional en la formulación de la propuesta definitiva, de un pacto por la niñez y la reducción del hambre.

El superintendente del Subsidio Familiar resaltó el compromiso y la respuesta decidida de las cajas de compensación familiar de coadyuvar en el propósito del presidente Gustavo Petro de consolidar a estas corporaciones y hacerlas crecer en materia de inclusión social.

De acuerdo con el DANE, las zonas donde se presenta una cifra alta de malnutrición en la población infantil son: Arauca, Boyacá, Cesar, Guainía, La Guajira, Norte de Santander, Vichada y la frontera colombo-venezolana.

Se reúne el Comité Técnico de Atención e Interacción con el Ciudadano



Para fortalecer la inspección, vigilancia y control frente a la atención que deben brindar las cajas de compensación familiar a sus afiliados y la ciudadanía en general, y a su vez asegurar el cabal y oportuno cumplimiento por parte de las cajas vigiladas de las directrices impartidas por la Superintendencia del Subsidio Familiar, se reunió el Comité Técnico de Atención e Interacción con el Ciudadano.

Esta jornada, realizada entre el 23 y el 24 de marzo, fue liderada por la Oficina de Protección al Ciudadano de la SuperSubsidio, se socializó la implementación de buenas prácticas para mejorar la accesibilidad al medio físico de los trabajadores afiliados a las cajas de compensación familiar y la ciudadanía en general.

La Superintendencia del Subsidio Familiar ha venido acompañando a las cajas vigiladas en materia de accesibilidad y, en esta ocasión, el asesor del despacho, Oscar Raúl Cortés, generó espacios de reflexión sobre la adecuada implementación de los protocolos de atención para personas con discapacidad, mientras que, en otra exposición, se trataron temas sobre los derechos de la población diversa.

MITOS Y REALIDADES DE LAS REFORMAS DEL GOBIERNO PETRO



Mitos y realidades de la reforma a la salud

Por: Reina Lucía Valencia Valencia



La propuesta de “Colombia, potencia mundial de la vida” para el sector salud tiene el imperativo de poner la vida en el centro. Para cumplir con este objetivo el gobierno del presidente Gustavo Petro presentó una reforma estructural al sistema de salud para garantizar, equitativamente, el goce efectivo del derecho a la salud de toda la población.

Las bases de la reforma, que actualmente cursa en el Congreso de la República, se han venido discutiendo ampliamente desde hace casi siete años por la Comisión de Seguimiento a la Sentencia de la Corte Constitucional T-760 de 2008, esta resume los principales problemas del sistema de salud desde la Ley 100 de 1993 y ordena a las entidades responsables de la salud en el país corregir las fallas.

Dicha comisión está integrada por organizaciones de la sociedad civil, gremios, sindicatos, académicos, científicos, mé-

dicos, profesionales de la salud y pacientes, quienes también participaron en el diseño, trámite y aprobación de la ley estatutaria de salud 1751 de 2015, la cual declaró que la salud es un derecho humano y un bien público.

Como son tantos los intereses afectados con la reforma a la salud, el debate público ha girado en torno a especulaciones y desinformaciones que conducen a descalificar sus contenidos esenciales y a generar temor en la población colombiana. El Ministerio de Salud y Protección Social realizó una cartilla pedagógica sobre la reforma estructural al sistema de salud y contiene un capítulo llamado 'derribando mentiras', para brindar herramientas que aclaren los rumores que circulan en las redes sociales.

A continuación, compartimos algunos de los mitos y realidades de esta reforma.

1. ¿Si se acaban las EPS no nos van a atender?

Falso. En la actualidad y con la reforma son los hospitales y clínicas quienes nos atienden. Al aprobarse y empezar a regir la reforma, las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, IPS, continuarán siendo públicas, privadas y mixtas con procesos de cooperación entre ellas y complementándose según los diferentes servicios que presten.

Aquí es clave comprender que las EPS y las IPS se diferencian porque las primeras organizan y garantizan el acceso a los beneficios del Plan Obligatorio de Salud, mientras que las IPS son las instituciones que prestan dichos servicios a los ciudadanos, lo que significa que un ciudadano no recibe atención médica en una oficina de la EPS, si no que asiste a diferentes IPS (hospitales, clínicas o centros de salud) para ser atendido por los profesionales de la salud.



2. ¿Los alcaldes y gobernadores tendrán el dinero de la salud?

Falso. Los recursos para pagar los servicios de salud, del Sistema General de Participaciones, se contabilizarán sin situación de fondos, es decir, sin darles el dinero a los alcaldes y gobernadores. Tendrán giro directo por la ADRES, entidad Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud, los prestadores de servicios de salud públicos, privados o mixtos. Adicionalmente, los recursos aportados para la salud por cotizaciones o impuestos son de destinación específica al sector y de naturaleza pública e inembargable y no pueden tener uso con ánimo de lucro o de especulación económica, por esto tendrán control de la Contraloría General de la República y demás entidades que tengan competencia, y estarán sometidos al control social.

3. ¿No habrá quien administre el dinero de la salud?

Falso. La ADRES garantizará el sistema de liquidación, recaudo y cobro de las cotizaciones, y es quien en la actualidad recolecta y gira todos los dineros que se destinan a la salud en Colombia.

4. ¡Sin intermediarios no podemos administrar el sistema!

Falso. Se propone que en la contratación y autorización del pago de servicios, el gerente del Fondo Regional de Seguridad Social en Salud sea un funcionario de la ADRES, que contratará los servicios de salud y hará los demás requerimientos para el cumplimiento de su labor en el nivel regional. Él autorizará el pago de los servicios de mediana y alta complejidad que presten las instituciones hospitalarias y ambulatorias públicas, privadas o mixtas, que se integren a la red de servicios del territorio, y se encargará de las tarifas únicas y obligatorias de prestación de servicios que fije el Gobierno Nacional para el Sistema de Salud.

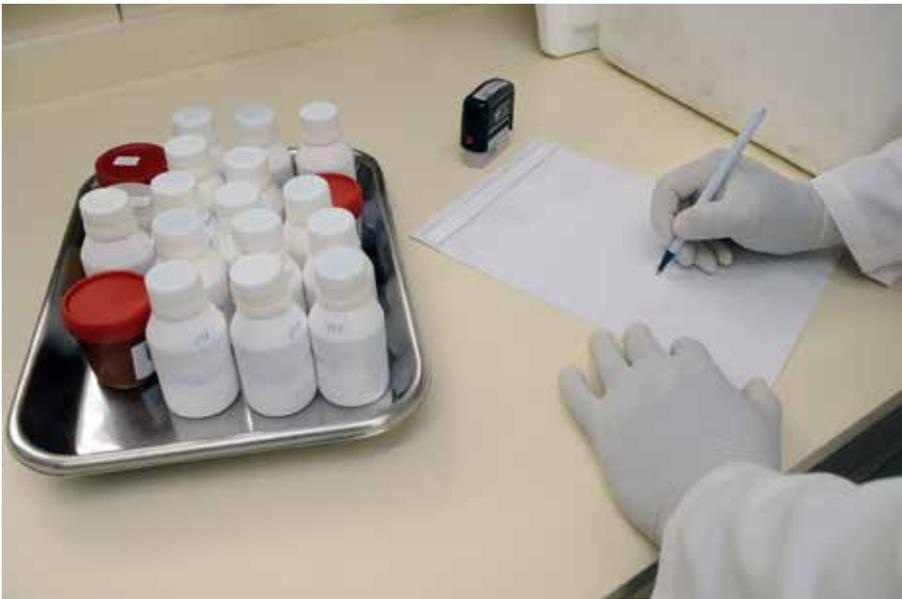
Cada departamento y distrito contará con una oficina de recepción y auditoría de cuentas y de servicios de salud del respectivo Fondo Regional de Salud. El Fondo, a su vez, llevará un registro permanente y detallado de cada servicio prestado y pagado, además de una unidad de análisis sobre el gasto de la red.

5. ¡Me van a dejar de atender si no tengo plata!

Falso. La reforma, atendiendo a la Ley Estatutaria 1751, señala que no se podrán establecer barreras económicas para acceder a los beneficios del Sistema de Salud. Incluso con la reforma se eliminarán barreras tales como copagos o cuotas moderadoras. Tampoco se podrá hablar de preexistencias o exigir períodos mínimos de cotización o de carencia, con excepción de tratamientos hospitalarios y especializados NO ordenados por los Centros de Atención Primaria y NO originados en una urgencia vital, en los que podrán cobrarse los copagos que reglamente el Ministerio de Salud.

6. No nos entregarán medicamentos

Falso. La política de medicamentos, insumos y tecnologías en salud que contempla la reforma garantizará el acceso a medicamentos, insumos y tecnologías en salud para el diagnóstico, tratamiento o rehabilitación a toda la población, según su necesidad. La adquisición de los medicamentos y tecnologías en salud se podrá realizar para los productos de mayor consumo, a través de subasta pública cada año, en noviembre y con vigencia desde el 1° de enero del año inmediatamente siguiente, lo cual permite que las empresas productoras de tecnologías planifiquen su producción o realicen alianzas que garanticen las cantidades requeridas. Las entidades habilitadas para entregar medicamentos y otras tecnologías en salud estarán abastecidas con los productos para los cuales fueron habilitadas, y asumirán el trámite y entrega en el domicilio del paciente en el caso de ser requerido y no disponer en el servicio farmacéutico al momento del requerimiento por parte del paciente.





7. ¡Nos quitarán la medicina prepagada!

Falso. Las empresas privadas que venden planes prepagados o voluntarios de salud, podrán seguir funcionando y comercializando sus servicios, bajo las reglas y normas de funcionamiento, financiación y prestación de servicios que los rigen.

8. ¡Se seguirán perdiendo los dineros de la salud!

Falso. El Sistema Público Único Integrado de Información en Salud garantizará transparencia y acceso en línea y tiempo real a la información epidemiológica, clínica, farmacológica, administrativa, de actividades e intervenciones médicas y sanitarias y de todas las transacciones económicas del mismo. Contará con tecnología de última generación inalterable, que registrará todas las actividades del Sistema de Salud y ejecutará los análisis con inteligencia artificial para organizar el registro de todas las operaciones de cada uno de los integrantes del Sistema de Salud, para proporcionar datos abiertos y en tiempo real de los procesos de participación y control social.

Consulte aquí el documento de la reforma:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/proyecto-ley-reforma-salud-msps.pdf>

Mitos y realidades de la reforma laboral

Por: Bibiana Bello



En medio de la radicación de las reformas más importantes impulsadas por el presidente Gustavo Petro, han salido cientos de *fake news*, noticias falsas y mal intencionadas, difundidas por diversos sectores, que buscan desinformar a los ciudadanos frente a dichos proyectos de ley que, vale la pena decirlo, pasan por un debate abierto y democrático en el Congreso de la República, donde varias fuerzas distintas convergen y votan a favor o en contra de las ponencias presentadas.

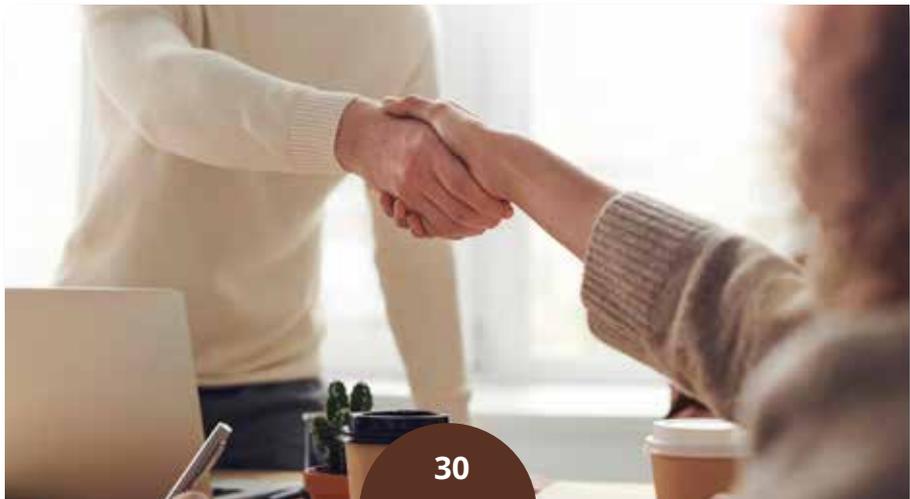
Esta desinformación no conduce a un debate sano de cara a las reformas necesarias que se darán en el país en varios aspectos y que recogen la voz de sectores sociales importantes, como los sindicatos, los estudiantes y, en general, la de los 11 millones de colombianos que votaron por un cambio que posibilite que Colombia sea por fin, **potencia mundial de la vida**.

Por eso, en **La Super Contigo** nos dimos a la tarea de hacer un *fact checking* para que conozcan las mentiras y las verdades que giran en torno a la Reforma Laboral.

Es falso que los empresarios quebrarán

Algunos empresarios han difundido que sus empresas serían inviables, sin embargo, las estadísticas del DANE demuestran que no es verdad. Opositores al gobierno actual han dicho que la Reforma Laboral impulsada por la ministra de trabajo, Gloria Inés Ramírez, busca generar más desempleo y pobreza en los colombianos, afirmación que es totalmente falsa dado que el articulado de la reforma pretende dignificar a los empleados devolviendo algunos beneficios que reformas anteriores quitaron o modificaron.

Un ejemplo frente a los temores de los empresarios tiene relación con lo que sucedió en el 2002, cuando los dueños de empresas se comprometieron a cumplir con la Ley 789 que prometió la creación de cerca de 600.000 empleos, esto como compensación a la pérdida de derechos por trabajos en jornadas nocturnas o lo que conocemos como recargo nocturno. Sin embargo, se comprobó que la reducción de derechos no generó empleos y, por el contrario, deterioró la calidad de vida, los ingresos y la salud de las y los trabajadores colombianos, que resultaron trabajando jornadas más extensas por el mismo salario.



La reforma laboral busca equilibrar la balanza y hacer justicia social al recuperar las condiciones laborales de los trabajadores. Un trabajador o trabajadora que labore más horas y por las noches o en horarios extras, debe recibir un salario justo. Por ejemplo, hoy la hora de un trabajador en Colombia, con salario mínimo, vale cerca de 4.800 pesos (menos de un dólar), y el recargo nocturno por cada hora es el 35%, que son 1.690 pesos.

La Reforma Laboral no solo beneficia a trabajadores sino también a los empleadores

Otra de las grandes mentiras que ha circulado tiene que ver con que la Reforma Laboral solo beneficiaría a los empleadores y trabajadores del sector público, pero lo que dice el texto del proyecto de ley es totalmente lo contrario.

Primero, la reforma busca generar estabilidad laboral y cobijar tanto al empleador del sector público como al del sector privado. Por esto, **el contrato a término indefinido será regla general**; es decir, se pretenden reducir a su mínima expresión los contratos a término fijo con el único objetivo de que el trabajador sienta que tiene estabilidad. La reforma también mejoraría la calidad de vida de los contratistas que hoy celebran un contrato y, a los pocos meses, cuando termina, tienen que volver a afiliarse a la seguridad social, pagando la planilla con su propio dinero.





No se darán cambios en las jornadas de vacaciones

No es cierto que la reforma laboral busque que se alarguen las vacaciones y la improductividad del país. El texto dice que no habrá cambios en el modelo actual, ni para aumentarlas ni para reducir las, ya que la reforma quiere priorizar la estabilidad laboral.

Con la reforma laboral no se acabará Uber ni las demás plataformas digitales

A través de WhatsApp ha rondado la noticia falsa de que la reforma laboral busca acabar con Uber y otras plataformas digitales. Sin embargo, el proyecto de ley dice que, respecto a los derechos que obtendrían los trabajadores de plataformas, buscará beneficiar a aquellos que hoy cumplen largas jornadas sin seguridad social y sin garantías laborales.

Según la jefe de la cartera de trabajo, Gloria Inés Ramírez, dichos empleados tienen derecho a la seguridad social y, por supuesto, a la asociatividad sindical.

No coman cuento ni noticias falsas. Pueden consultar el proyecto de ley en el siguiente enlace y generar una conversación en torno a los beneficios para sus familias y quienes trabajan en casa.

<https://www.portafolio.co/uploads/files/2023/03/16/PL.367-2023C%20REFORMA%20LABORAL-.pdf>

Mitos y realidades de la reforma pensional

Por: Iván Rodríguez Plata



La reforma pensional, liderada por el gobierno del presidente Gustavo Petro, contempla varios cambios y está enmarcada en cuatro grandes pilares que buscan garantizar el bienestar de los adultos mayores y ampliar la cobertura pensional en el país.

Dichos pilares son: el Solidario, el Semicoltributivo, el Contributivo y el de Ahorro Voluntario; los mismos responden a las siguientes preguntas, partiendo del principio de verdad, teniendo en cuenta información falsa que circula en redes sociales y cadenas de WhatsApp.

Por esto, queremos compartirles los siguientes mitos y verdades sobre la reforma pensional, que fue radicada el 22 de marzo en el Congreso de la República.



Mitos y realidades:

1. **¿Va a subir la edad de pensión?**

La reforma pensional no modifica la edad de pensión. Mantiene el mismo requisito en edad para acceder a la pensión por vejez; **57 años para las mujeres, 62 años para los hombres.**

2. **¿Va a aumentar el número de semanas cotizadas?**

Se mantiene el mínimo de semanas cotizadas que es de 1.300 semanas, equivalente a 26 años laborales.

3. **¿Cambiarán las condiciones de las personas ya pensionadas?**

Los pensionados, amparados en los derechos ya adquiridos al momento de pensionarse, mantienen sus condiciones.

4. **¿Modificarán los regímenes especiales como la Fuerza Pública y los docentes?**

Estos regímenes especiales no serán modificados.

5. **¿La reforma no ayudará a adultos en extrema pobreza?**

El pilar Solidario busca entregar un bono mensual o renta solidaria de **288.000 pesos** a personas mayores de 65 años en situación de pobreza extrema, que no tienen una pensión o no están catalogados como contribuyentes. Beneficiará a 2.5 millones de personas.

6. **¿A los contribuyentes o pensionados de menos recursos les tocará pagar o les descontarán más dinero?**

La reforma establece que los fondos del pilar Solidario saldrán del **Presupuesto de la Nación** y del **Fondo de Solidaridad Pensional**, y establece que, para cubrir la renta solidaria, quienes ganen más de 4 salarios mínimos mensuales, aportarán un 2% adicional y quienes ganen más de 16 salarios mínimos al mes, deberán aportar entre el 2,2% y el 3%.

7. **¿Quiénes no cotizaron 1.000 semanas no se podrán pensionar?**

El pilar **Semicontributivo** beneficia a los mayores de 65 años que no tienen pensión, pero sí lograron cotizar mínimo entre 150 y máximo 999 semanas tanto en Colpensiones como en fondos privados.

8. **¿Acabarán con Colpensiones y los fondos privados?**

El pilar Contributivo establece un cambio para que Colpensiones y los fondos privados no compitan y trabajen juntos. Allí estarán todas las personas afiliadas al sistema pensional.



9. ¿Colpensiones administrará toda la plata?

Colpensiones recibirá los aportes de hasta 3 salarios mínimos y los fondos privados recibirán las cotizaciones superiores a los 3 salarios mínimos mensuales como un ahorro adicional. Si es el caso, esos dos aportes se sumarán al final para una única pensión de vejez.

10. ¿No dejará ahorrar a las personas para tener una mejor pensión?

El pilar del Ahorro Voluntario permitirá a quienes tengan la capacidad, aportar de forma voluntaria para obtener una mejor pensión cuando cumpla los requisitos de semanas cotizadas y edad.

11. ¿Va a modificar las condiciones de quienes ya tienen 1.000 semanas cotizadas?

Quienes tengan 1.000 o más semanas cotizadas en Colpensiones o en fondos privados, su sistema pensional no será modificado y se mantendrán las condiciones aplicadas en la Ley 100 de 1993.

12. ¿No habrá traslados de régimen pensional?

Quienes deseen cambiar de fondo pensional, lo podrán hacer después de recibir la doble asesoría. A quienes les falten menos de 10 años para pensionarse y tengan 1.000 semanas cotizadas, también podrán cambiarse de administradora en un plazo máximo de 2 años.

13. ¿Adiós a la pensión anticipada?

Los mayores de 65 años que tengan más de 1.000 semanas cotizadas podrán acceder a la pensión anticipada.

14. ¿Reconocerá con tiempo de cotización a mujeres que tienen hijos?

La reforma pensional pretende reconocer con casi 50 semanas cotizadas a las mujeres mayores de 57 años por hijo o hija que tengan como compensación a las labores de cuidado. El bono pensional cobijaría hasta por tres hijos.

15. ¿De ser aprobada, la reforma pensional aplicará de forma inmediata?

La reforma pensional empezaría a regir desde el año 2025.



Recuerde, es mejor estar bien informado y no caer en información falsa. Los invitamos a consultar estos temas en medios oficiales o de relevancia nacional. #LaSuperContigo.



COMFACAUCA: EN SINTONÍA CON LAS NECESIDADES SOCIALES DEL DEPARTAMENTO

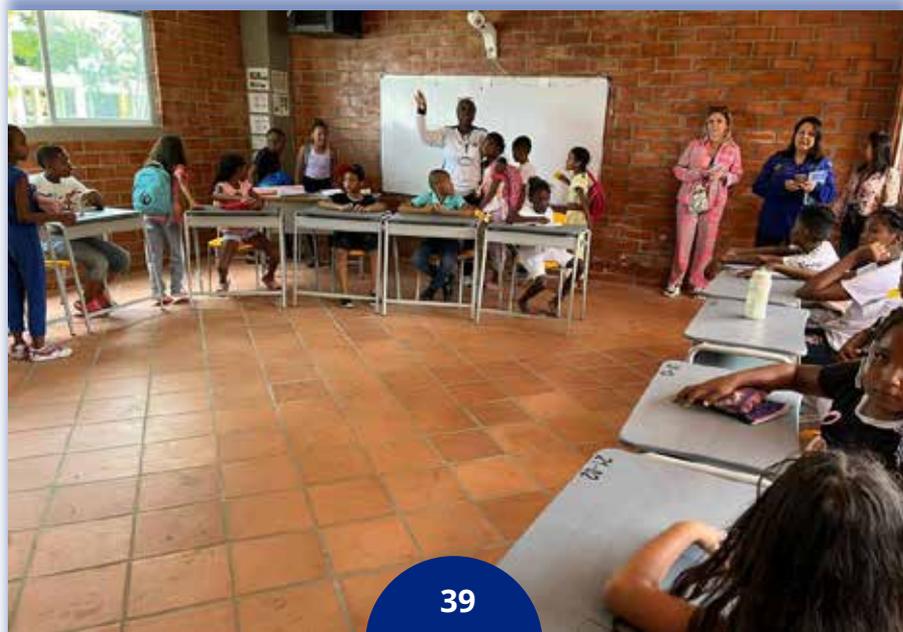
Por: Gloria Maribel Torres- Directora para la gestión
de las Cajas de Compensación Familiar

No es posible hablar de la labor social de las Cajas de Compensación Familiar sin evidenciarla en el territorio, y en ese propósito está trabajando la Superintendencia del Subsidio Familiar. Desde la labor misional de inspección, a través de las visitas ordinarias, se ha desplegado un acápite nuevo que permita conocer, reconocer, promover y exaltar la labor social que realizan las Cajas de Compensación en el país.

En atención a esta directriz del Superintendente Luis Guillermo Pérez, la dirección para la Gestión se está trasladando a las regiones para confirmar en el territorio el trabajo social que adelantan las Cajas de Compensación en su marco territorial de competencia.

Ha sido gratificante encontrar programas sociales de alto impacto en las regiones de Colombia desarrolladas por las Cajas de Compensación Familiar, que como su nombre lo indica, compensa en la medida de lo posible, las deficiencias que muchas familias tienen en materia de salud, nutrición, educación, recreación, deporte, cultura y oportunidades económicas.

A través de la revista **La SúperContigo** compartiremos las experiencias encontradas en los diferentes territorios. En esta oportunidad hablaremos de Comfacauca, la primera visita realizada con este énfasis en lo social, entre el 11 y el 14 de abril de 2023.





Nidos de paz para los niños

Para nadie es ajena la situación de violencia, desarraigo y desplazamiento que ha vivido el departamento del Cauca y precisamente por estos antecedentes, los Centros de Atención Integral, través de los cuales Comfacauca presta los servicios a los niños en condiciones de vulnerabilidad en la región se denominan “Nidos de paz”. Durante 2022, fueron atendidos 808 niños en los componentes de salud, nutrición, educación inicial, cuidado, protección y recreación.

La Superintendencia constató no solo la atención brindada a los menores, sino también la capacidad instalada. Además, verificó que las minutas fueran acordes con los lineamientos nutricionales del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, que el personal de atención fuera competente e idóneo y, sobre todo, que los niños sintieran el afecto de una comunidad que los acoge y los protege.

Como resultado de la visita, en los ‘Nidos de paz’ y en el Centro de Atención Integral a la Familia, se evidenció la calidez del trato hacia los menores, la disposición del personal para educarlos y atenderlos y la calidad de su alimentación. Condiciones que se reflejaron en las sonrisas de los niños al realizar las actividades cotidianas: cantan, bailan, aprenden, socializan y reciben las tres comidas que no tienen en sus hogares.

Ecogestores ambientales: una jornada escolar complementaria para la vida

A través de la jornada escolar complementaria, Comfacauca llega a los niños y jóvenes indígenas, campesinos y afros a través de 194 diferentes instituciones educativas en 34 municipios del departamento. La jornada contempla actividades como cancha llena, fomento y promoción a la lectura, danza y música con los programas *Así suena* y *danza el Cauca con Comfacauca* y *Ecogestores ambientales*.

En Silvia, Cauca, por ejemplo, 90 jóvenes de los grados 4° a 10° de la institución educativa agropecuaria Misak, ocupan su tiempo libre trabajando en la huerta, donde cultivan hortalizas, verduras y tubérculos como zanahoria, remolacha, cilantro y cebolla, además que están tratando de recuperar la Oca, tubérculo ancestral conocido como el camarón de tierra.



De igual forma, los ecogestores de la comunidad se dedican a la reforestación de su sendero ecológico. Los jóvenes han sembrado más de 1.500 plántulas para recobrar el caudal de agua necesario para que los Misak vuelvan a abastecerse.

La profesora indígena Leidy Janeth Muelas Ussa, ingeniera de alimentos e instructora de la jornada escolar complementaria les enseña a los niños y jóvenes a cultivar la tierra. Ella también coordina la planta procesadora de la comunidad Misak, la cual produce más de tres toneladas de albóndigas, salchichas y salchichón de trucha, productos que son comprados principalmente por el Cabildo de Guambia para los programas de primera infancia.

“El objetivo es tenerlos en formación, ocupados y fortalecer los valores y aprovechamiento del tiempo libre. No solo es la huerta y reforestar, ellos también deben desarrollar sus ideas de negocio con base en la transformación de alimentos”, afirmó Leidy, quien esbozó una sonrisa al reconocer que algunos productos procesados por sus alumnos como la cebolla, el ajo y el cilantro en polvo se encuentran en el mercado, aunque de manera incipiente.

Este año, el proyecto de Ecogestores va a realizar la primera feria agroambiental con la participación de todos los municipios en donde se desarrolla la jornada escolar complementaria.



Mercados campesinos / Canastas de Paz

Comfacauca, a partir de septiembre de 2022, estableció contacto con la Secretaría de Agricultura del departamento, las Umatas de los municipios y la asociación de campesinos productores y mujeres rurales para concretar una alianza con los campesinos registrados y realizar los mercados o Canastas de Paz.

Comfacauca facilita las instalaciones y la logística del espacio con carpas, mesas, silletería, instalaciones eléctricas e hidráulicas para que los productores campesinos puedan ofertar y vender, así como establecer alianzas con oportunidades de negocio para la venta directa a depósitos sin intermediarios. Los mercados se llevan a cabo en los centros recreativos Pisojé y Guayacanes de Popayán.



Cooperación Internacional

Con recursos de cooperación internacional, gestión en la cual es muy diligente Comfacauca, se han beneficiado con programas sociales los municipios de Argelia, Balboa, Mercaderes, Rosas y Sucre, El Tambo y Caloto.

Se destacan dos experiencias de cooperación: la primera, es el proyecto financiado por la Unión Europea para contribuir al empoderamiento económico y social de 800 mujeres rurales en cinco municipios, a través de la puesta en marcha y fortalecimiento de los agronegocios individuales y asociativos, fomentando la autonomía económica de las mujeres rurales en el Cauca. Este proyecto también hace parte de las Canastas de Paz.

La segunda, es el Programa de Jóvenes Resilientes cofinanciado con USAID-ACDI VOCA. La Caja logró un impacto positivo incrementando redes saludables, habilidades resilientes y entornos protectores de los jóvenes en Caloto. Gracias a este proyecto 150 niños y jóvenes y su núcleo familiar están integrados en dinámicas de cohesión social, mientras que jóvenes de Caloto y Argelia vienen trabajando en proyectos de economía no tradicional mediante el apoyo deportivo en las disciplinas de ciclismo de aventura, patinaje y fútbol.



En conclusión, la Superintendencia reconoce y exalta el compromiso social de Comfacauca porque se evidenció que sus programas responden a las necesidades de la región y de sus habitantes, beneficiando a las poblaciones más vulnerables. Se destacan los resultados de gestión en los programas orientados a mejorar las condiciones de vida de los niños, jóvenes y mujeres rurales.





CELEBRAMOS LA
VIDA



¿HOY QUÉ TRAJISTE DE ALMUERZO? CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMER MÁS SALUDABLE

Por: Javier Murcia

Traer el almuerzo desde casa no solo es una opción que beneficia nuestro bolsillo, también debe beneficiar nuestra salud. Tengamos en cuenta estas recomendaciones y mantengamos una alimentación más balanceada, incluso en la oficina.

La hora del almuerzo no es solo ese momento del día donde descansamos y nos distraemos un rato con nuestros compañeros antes de retomar el trabajo, también es el momento en el que recuperamos nuestras energías para poder terminar la jornada. Por eso, es necesario llevar una buena alimentación para recibir todos los nutrientes que necesitamos en el día a día.

Sin embargo, vale la pena preguntarnos si los alimentos que consumimos son lo suficientemente adecuados, no solo para poder continuar nuestras actividades, sino para nuestra salud en general.

Si bien muchos preferimos llevar los alimentos preparados desde nuestra casa, no siempre lo que empacamos para nuestro almuerzo puede cumplir con los requerimientos nutricionales que nuestro cuerpo necesita. Por eso, es importante entender que, para adoptar unos hábitos más sanos en la alimentación, primero debemos cambiar ciertos hábitos a la hora de comer, hay que dejar de consumir grandes porciones o no incluir los principales grupos alimenticios.



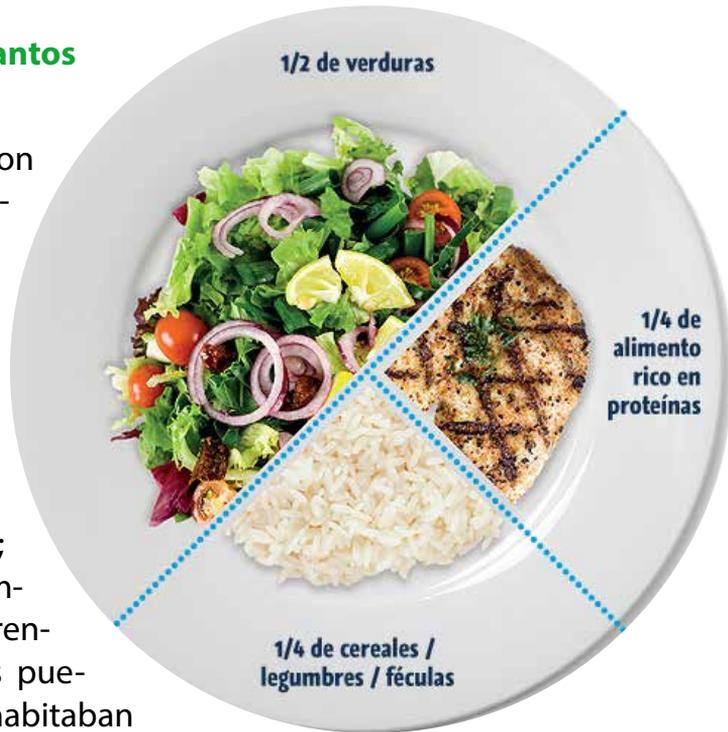
¿Por qué incluimos tantos carbohidratos?

Los carbohidratos son uno de los tres nutrientes más importantes que podemos encontrar en los alimentos después de las grasas y la fibra. Estos son ricos en azúcar y predominan en los platos de nuestro país; en parte, esta costumbre puede ser una herencia de la dieta de los pueblos originarios que habitaban el territorio colombiano antes de la llegada de los españoles, quienes cultivaban y consumían tubérculos y cereales como base de su alimentación.

Posteriormente y gracias a los procesos de mestizaje y apropiación cultural, se empezaron a consumir harinas refinadas que eran muy comunes en la dieta de los europeos.

En Colombia, es común incluir carbohidratos en el almuerzo, como arroz, papa, plátano, yuca o pasta, ya que son relativamente económicos y accesibles, por lo que pueden ser una opción práctica para muchas personas. Sin embargo, su consumo en exceso está relacionado con el desarrollo de enfermedades cardíacas, así como sobrepeso, diabetes y obesidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los carbohidratos deben representar entre el 55% y el 75% de las calorías diarias que una persona requiere, esto quiere decir que la clave se encuentra en el consumo de porciones moderadas de los mismos. Recordemos que **comer más no significa comer mejor.**



Otro factor que puede contribuir a la preferencia por los carbohidratos es la necesidad de obtener la energía suficiente para el transcurso del día, especialmente para aquellos que realizan actividades físicas intensas o trabajos exigentes. Los carbohidratos son una fuente de energía rápida y efectiva, lo que puede explicar su popularidad en el almuerzo.

Los carbohidratos son importantes para proporcionar energía al cuerpo y lo ideal es optar por carbohidratos complejos en lugar de carbohidratos refinados. Estos se encuentran en alimentos como el arroz, la pasta y el pan integral o la quinoa.



Comamos más balanceado

Adicional a estos carbohidratos refinados, para preparar un almuerzo balanceado es importante incluir una variedad de alimentos en proporciones adecuadas para obtener los nutrientes necesarios.

La primera recomendación es incluir una fuente de proteína, la cual es importante para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Se pueden incluir proteínas de origen animal como pollo, pescado, carne de res o cerdo, e incluso de origen vegetal como lo son el frijol, las lentejas, el tofu o las nueces.

Por otro lado, las **verduras y frutas** son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Es indispensable incluir al menos una porción de verduras y una porción de frutas en el almuerzo, ya sea en una ensalada, una sopa, o simplemente agregando algunas verduras a un sándwich.



También es importante incluir grasas saludables para la salud del cerebro y para la absorción de vitaminas. Por eso, hay que consumir con regularidad aceite de oliva, nueces, semillas, pescado o aguacate, este último es una buena fuente de fibra y potasio.

Finalmente, hay que evitar aquellos alimentos procesados y con azúcares añadidos ya que pueden ser altos en calorías y bajos en nutrientes, por lo que es recomendable reducir su consumo o reemplazarlo. Un ejemplo pueden ser los jugos naturales, ya que contienen mucha azúcar, lo ideal sería consumir la fruta como tal, la cual no pierde su valor nutricional.



CANASTAS DE PAZ: INICIATIVA DE INCLUSIÓN SOCIAL QUE LIDERA LA SUPERSUBSIDIO

Por: Reina Lucía Valencia

Más de 10 mil personas asistieron a las seis Canastas de Paz realizadas en Tolima, Huila, Sucre, Bolívar, Risaralda y Antioquia, con la participación de 300 familias que han exhibido y comercializado sus productos.

Organizaciones campesinas, víctimas del conflicto armado, de mujeres, de indígenas y de firmantes del Acuerdo de Paz de todo el país se están sumando a la iniciativa Canastas de Paz, liderada por la Superintendencia del Subsidio Familiar, con el apoyo de las cajas de compensación familiar. Dicha iniciativa, tiene el propósito de dinamizar la economía popular y comunitaria regional a través de escenarios creativos de exposición y comercialización de productos que permitan un comercio justo, una mayor inclusión social y un avance hacia la Paz total.

El superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez, explicó que “las Canastas de Paz son una iniciativa para que las personas vinculadas a las Cajas de Compensación Familiar puedan comprarles directamente a los campesinos sus productos, a las mujeres emprendedoras que trabajan desde sus casas haciendo artesanías, ropa y alimentos, y a los reincorporados que tienen más de 200 cooperativas en el país. Y en este sentido, apoyar el propósito del gobierno nacional de avanzar hacia la paz total y de convertir a Colombia en potencia mundial de la vida”.

Desde noviembre del 2022 y hasta la fecha se han realizado seis Canastas de Paz en los departamentos de Tolima, Huila, Sucre, Bolívar, Risaralda y Antioquia. En el mes de mayo se desarrollarán las Canastas en Cundinamarca y Nariño.



¿Quiénes son los protagonistas de las Canastas de Paz?

Más allá de la comercialización de productos, las Canastas de Paz nos permiten conocer las luchas y los procesos de resiliencia de pequeños productores campesinos, víctimas del conflicto armado, mujeres y jóvenes que lideran procesos organizativos y productivos en sus comunidades y firmantes de paz que se comprometieron con la producción de bienes y servicios.

En la Canasta de Paz realizada en Comfamiliar Risaralda, el pasado 15 de abril, Francia Elena Giraldo Guasorna, Mujer Comfamiliar 2022, Embera Chamí del municipio de Pueblo Rico, quien participó con artesanías y productos de panela compartió un poco sobre su trayectoria. “Comencé buscando la equidad de género en el Resguardo Embera Chamí porque es difícil que nosotras, como mujeres emberas, tengamos los mismos derechos que los hombres. Yo viendo esto, emprendí un proyecto productivo de mujeres productoras de panela y artesanías para demostrarle a los compañeros que nosotras somos capaces de salir adelante”.



En el 2008, Francia impulsó el grupo indígena de Mujeres Productoras de Kundumí en pro del bienestar de las mujeres indígenas de su comunidad. Esta acción social la ha hecho merecedora de reconocimientos regionales y nacionales y hace poco recibió la mención de honor en la 34ª versión del Premio a la Mujer Cafam.

Francia resaltó que estos logros han sido apoyados por su esposo. “Yo le doy muchas gracias a Dios porque tengo un compañero que siempre me ha apoyado toda la vida, él ha estado siempre conmigo. Él me dice: 'Francia debemos sacar a nuestras mujeres adelante, apoyar nuestra comunidad'. Esa es la ventaja que yo tengo en mi casa, pero yo sé que algunas compañeras no pueden decir lo mismo”.

Con respecto a las Canastas de Paz, Francia consideró que significan una oportunidad muy buena para las mujeres artesanas y productoras. “Nos damos a conocer más, salimos de ese rincón donde estábamos. Ojalá esta oportunidad se hiciera más a menudo para nosotras sacar nuestros productos al mercado, porque donde vivimos queda súper lejos y es algo complejo que de pronto la gente vaya a nuestro resguardo indígena a adquirir nuestros productos”, agrega.

Entre tanto, la líder indígena invitó a las mujeres para que se sumen a esta iniciativa. “La invitación que yo le hago a otras mujeres de diferentes departamentos que tienen sus emprendimientos es a, que, con la mirada en alto, busquen estas oportunidades de sacar estos productos que nos dan para el sustento de nuestras familias, de nuestros hijos, de nuestro hogar para ser un ejemplo de mujeres emprendedoras porque somos la voz de las que no tienen voz”.

¿Cómo se gestionan las Canastas de Paz?

En la Superintendencia del Subsidio Familiar, el indígena wayuu Paulo Ballesteros gestiona la realización de las Canastas de Paz en los territorios. El 13 de noviembre de 2022 se realizó la primera Canasta de Paz en los centros recreacionales de Cafam -Melgar y Comfenalco- Cañasgordas, en Cali, con la participación de organizaciones campesinas y comunitarias aledañas a las sedes recreacionales de las cajas de compensación. La estrategia de despliegue y territorialización para el desarrollo de las Canastas de Paz involucra a las 42 Cajas de Compensación Familiar que actualmente existen en el país.

La respuesta de las Cajas de Compensación frente a la iniciativa ha sido positiva, así como lo comentó el superintendente Pérez: “hemos tenido hasta el momento seis experiencias. Otras estamos por desarrollarlas en Atlántico, Nariño y Cesar, y así progresivamente todas han manifestado su voluntad de hacer las Canastas de Paz. También



le estamos pidiendo a las Cajas que tienen supermercados que compren directamente los productos a las cooperativas de los reincorporados, a los campesinos sin intermediarios y a las mujeres para que en asocio con las administraciones municipales se lleven estas Canastas de Paz, a los parques centrales de los municipios; de tal manera que esto tenga una gran amplitud y realmente tenga un impacto sobre la economía del país”.

En cuanto a la convocatoria regional de quienes podrían ser parte de Canastas de Paz, el superintendente Pérez agregó que la idea es que se puedan postular todas las personas que quieran. "Nadie va a estar excluido. Lo que queremos garantizar es que haya una rotación para que no enriquezca a una persona o a un grupo de personas en particular, sino que genere un impacto en la asociatividad de las organizaciones populares, de mujeres y campesinas”, comentó.

Otro actor determinante para el éxito de las Canastas de Paz son los afiliados a las Cajas de Compensación Familiar, en palabras del superintendente Pérez “los beneficiarios del subsidio familiar en Colombia son 11 millones de trabajadores afiliados y 21 millones que se extienden a su círculo familiar. La idea es que ellos ayuden a estimular esta economía porque encontrarán productos más frescos y mucho más baratos y van a ayudar a que otras personas tengan la posibilidad de tener inclusión social en Colombia. También, van a contribuir a la implementación del Acuerdo de Paz y a aquellos que abandonen las armas tengan la certidumbre de que van a encontrar las posibilidades de una democracia abierta para que puedan no solamente ser ciudadanos, sino también que puedan ser empresarios”.



¿Cuáles son los principales logros y retos?

La iniciativa Canastas de Paz ha tenido muy buena acogida. Más de 10 mil personas han asistido a las siete que se han hecho en los departamentos de Tolima, Valle, Huila, Sucre, Bolívar, Risaralda y Antioquia con la participación de 300 familias, quienes han exhibido y comercializado sus productos. Entre tanto, las Cajas de Compensación informaron que, en cada Canasta, se vendieron más de 30 millones de pesos durante un solo día de comercialización.

Otro aspecto para resaltar es la identificación de procesos asociativos de organizaciones indígenas, campesinas, afrodescendientes, de artesanos, de reincorporados y de todo tipo de carácter popular que quieren ofrecer sus productos. El superintendente expresó que uno de los principales retos es contribuir a la sostenibilidad de dichos procesos asociativos y ayudarlos, a través de las Cajas de Compensación, no solo con la oferta de sus productos, sino también con un manejo contable de sus ingresos.





Entre tanto, el superintendente habló sobre la necesidad de generar oportunidades para las personas firmantes de los acuerdos de paz y relató la siguiente anécdota: “en la Canasta de Cafam Melgar, un excoronel del ejército se encontró con un excomandante de la guerrilla y se reconocieron. Habían estado combatiendo durante décadas y de repente se encuentran con la posibilidad de dialogar y coincidir sobre lo absurdo que es la guerra. Por esto es importante generar oportunidades, para que la sociedad colombiana tenga la certeza de que la paz no es una opción, si no que la paz es un derecho y una obligación, una necesidad para Colombia, y las Canastas de Paz son una apuesta para lograrla”.

En Conclusión, se proyecta realizar las Canastas de Paz en articulación con las 42 Cajas de Compensación Familiar en el país, y convocar a las administraciones locales para que se sumen a la iniciativa y se realicen también en las plazas centrales de los municipios. Por lo anterior, la Superintendencia del Subsidio Familiar realizará un evento, los días 24, 25 y 26 de mayo, con la participación de los jefes de Servicios Sociales y de Compras de todas las cajas de compensación para hacer un balance de las Canastas de Paz realizadas hasta la fecha, con el propósito de fortalecer la iniciativa en cuanto estrategias de comercialización, impacto en los participantes, medición de ventas y pedagogías para la paz total, que impulsen la economía popular, campesina y regional.

JUAN ARLEY NARANJO LESMES

“La vida es de decisiones y actitud”.

Por: Bibiana Bello



Esta frase del coordinador del grupo de Gestión de Talento Humano, de la Superintendencia del Subsidio Familiar, podría definir su vida. 50 años que lo han llevado a recorrer un periplo sin pausa que empezó tan pronto terminó sus estudios de bachillerato en la Institución Educativa Distrital INEM Santiago Pérez, ubicada al sur de su natal Bogotá.

Juan Arley Naranjo Lesmes creció en el seno de una familia pequeña. De la unión de una cachaca y un cundinamarqués, nació él y su único hermano. De su padre, aprendió un oficio que más adelante le llevaría a conseguir su primer trabajo; de su madre, heredó el amor por la familia y la persistencia, dice sin titubear.

“Mi padre era oriundo de La Florida, Cundinamarca y mi madre es de Bogotá. Me crié con ellos hasta que me casé. Mi padre fue mecánico toda la vida y mis inicios laborales fueron en ese oficio, mientras mi madre dedicó el 100% de su vida al hogar. Mi padre murió hace más de 15 años y mi madre, afortunadamente, todavía vive y está conmigo. También, tengo a mi hermano aquí en Bogotá, es un hombre muy trabajador”.

Juan Arley vivió su niñez y juventud en el barrio Claret, en la localidad del Tunal. El mismo año que recibía su diploma de once también alistaba los documentos para casarse. Fruto de ese matrimonio, que consolidó siendo muy joven, son sus dos hijas, Cindy Paola (psicóloga) de 31 años y Camila Alejandra (contadora) de 25 años.

Su sueño de ser docente se tuvo que postergar, recuerda. “Terminando grado once de bachillerato, me casé. No era tan fácil continuar con mi educación de ahí en adelante, ya que lo que siempre he querido hacer es dedicarme a la docencia. Me ha gustado mucho la enseñanza, pero por esas situaciones de la vida que uno va encontrando, primero creé mi hogar y de ahí en adelante empecé mi vida laboral que fue bastante inestable. Contabilizando, en algún momento antes de entrar a la Superintendencia, tuve más de 35 empleos entre 1992 y 2012. De hecho, donde trabajé por más tiempo fue en Transmilenio, manejando un bus articulado, allí duré poco más de dos años. Trabajé en todo, desde ser portero de una taberna en mi adolescencia, hasta lavar aviones en el aeropuerto”, señala.

La inestabilidad laboral que vivió, propia de un país en pleno desarrollo, lo llenó de dudas, pero también fue el motivo para seguir preparándose, reflexiona.

“En su momento, la situación laboral no era muy buena. Encontrar trabajo entre los 20 y los 35 años es mucho más fácil que después de esa edad, y más si uno no es profesional; entonces, recuerdo que me dijo un cuñado, ‘oiga, Juan, ¿usted por qué no se presenta a los nuevos concursos que están haciendo en el Estado a través de la Comisión Nacional del Servicio Civil?’ y dije, ¡pues sí, vamos a presentarnos! Y me presenté como conductor, que era donde más tenía experiencia.



El concurso al que me presenté inició en el 2009 y se demoró tres años. A lo largo de esos tres años, me enfoqué en que era una necesidad, por eso estudié mucho los ejes temáticos para poder presentar la prueba que pasé, pero quedé en la lista de elegibles ya que había solo una vacante y yo quedé de segundo. Afortunadamente, la persona que había sido seleccionada no aceptó el cargo y gracias a esa decisión estoy aquí y ya cumpla un poco más de 10 años en la entidad”, nos cuenta.

En 2012 Juan Arley ingresó a la Superintendencia como conductor mecánico. Sin embargo, jamás abandonó la idea de seguir estudiando para poder tener más conocimientos y mejorar la calidad de vida de su familia. “Mi meta siempre fue ser profesional, mejorar mi nivel académico y desde que entré a la entidad, con todos estos beneficios que los funcionarios de la Superintendencia tenemos, a través del plan de bienestar y el plan de capacitación, además de los convenios que tiene, simplemente era cuestión de tomar una decisión y mi decisión, desde el comienzo, era ser profesional”, añade.



Primero, inicié estudiando los fines de semana. Entre semana no era fácil ya que, en mi labor como conductor, tenía hora de entrada, que iniciaba mucho antes de la jornada laboral de los demás, pero no tenía hora de salida. Muchas veces salíamos de trabajar a la una o dos de la mañana y nuevamente retomábamos a las 5 de la mañana con el jefe. Por esto, empecé a estudiar de forma semipresencial y me gradué como Administrador de Empresas en la Universidad Minuto de Dios. Recuerdo que asistía presencialmente los sábados, tenía clases virtuales y entrega de material, pero durante la semana aprovechaba al máximo todos los tiempos muertos que tenía como conductor”.

Este título le permitió iniciar una nueva vida, que ha sido imparable. Con grandes saltos, pasó de conductor a una carrera administrativa.

“Yo realicé mis funciones como conductor mecánico durante cinco años. Luego, fui encargado en un técnico y en un profesional universitario 10. Esto lo logré luego de haber terminado mi primera especialización en auditoría de control interno y aseguramiento de la información, en la Universidad Libre. Después, realicé una segunda especialización en Gerencia Administrativa. La vida es de decisiones y de actitud y lo que yo siempre he mostrado, toda mi vida, es una buena actitud, y en la entidad siempre, independientemente de la administración que exista, tengo un buen desempeño. Uno de mis criterios en la vida es: *lo general está por encima de lo particular*. Mi ideal es procurar que todas las personas que trabajan en la Superintendencia del Subsidio Familiar estén bien, que se sientan bien y que yo pueda ayudarles a través de mis acciones”.

“Yo no soy doctor... Mi nombre es Juan Arley Naranjo Lesmes. Hoy estoy para servirle”.

Ese es el mensaje que se lee en un cartel que se ve en la oficina del Coordinador del Grupo de Gestión de Talento Humano de la Superintendencia, palabras que se quedan cortas ante la espontaneidad y el carisma que a simple vista denota Juan Arley, un hombre consciente del trasegar que ha experimentado a lo largo de su vida pero que, con humildad, le agradece a quienes se ha encontrado en ese camino.

“Llegar a la coordinación de talento humano fue una decisión netamente de la administración y me encuentro aquí mostrando las capacidades que tengo, porque gracias al doctor Luis Guillermo Pérez, puedo demostrar que todo lo aprendido lo puedo proyectar de cara al talento humano, que es una de las actividades que más me gusta. Lo más importante, en este o en cualquier cargo, es poder tener empatía, saber que todos los demás tienen necesidades, que somos diferentes, y hay que empezar por garantizar el respeto por el otro. Para mí, eso es lo más importante en cualquier relación, independientemente que sea laboral, personal o social; respetar la individualidad de cada ser humano y en eso se fundamenta mi toma de decisiones”.

Pregunta de la autora del artículo:

Lo veo a usted con las uñas pintadas de verde y luciendo dos aretes, ¿se considera una persona muy liberal?





Juan Arley: lo que quiero demostrar es que al ser humano hay que conocerlo a fondo. A veces uno se equivoca cuando crea una imagen de un ser humano sin conocer su pensamiento, por eso llevo aretes, tatuajes y uñas pintadas de diferentes colores desde hace más de tres años. Un contraste entre la multidiversidad que existe actualmente en el mundo y el ser humano como individuo.

Para mí, utilizar un color rosado o cualquier color no diferencia el género de la persona y muchos sí tienen esos conceptos mentales de segregar a la población por ciertas características. Por eso me alegra que el objetivo del Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez, que lo ha hecho público, es fortalecer la vinculación a través de contratos decentes.

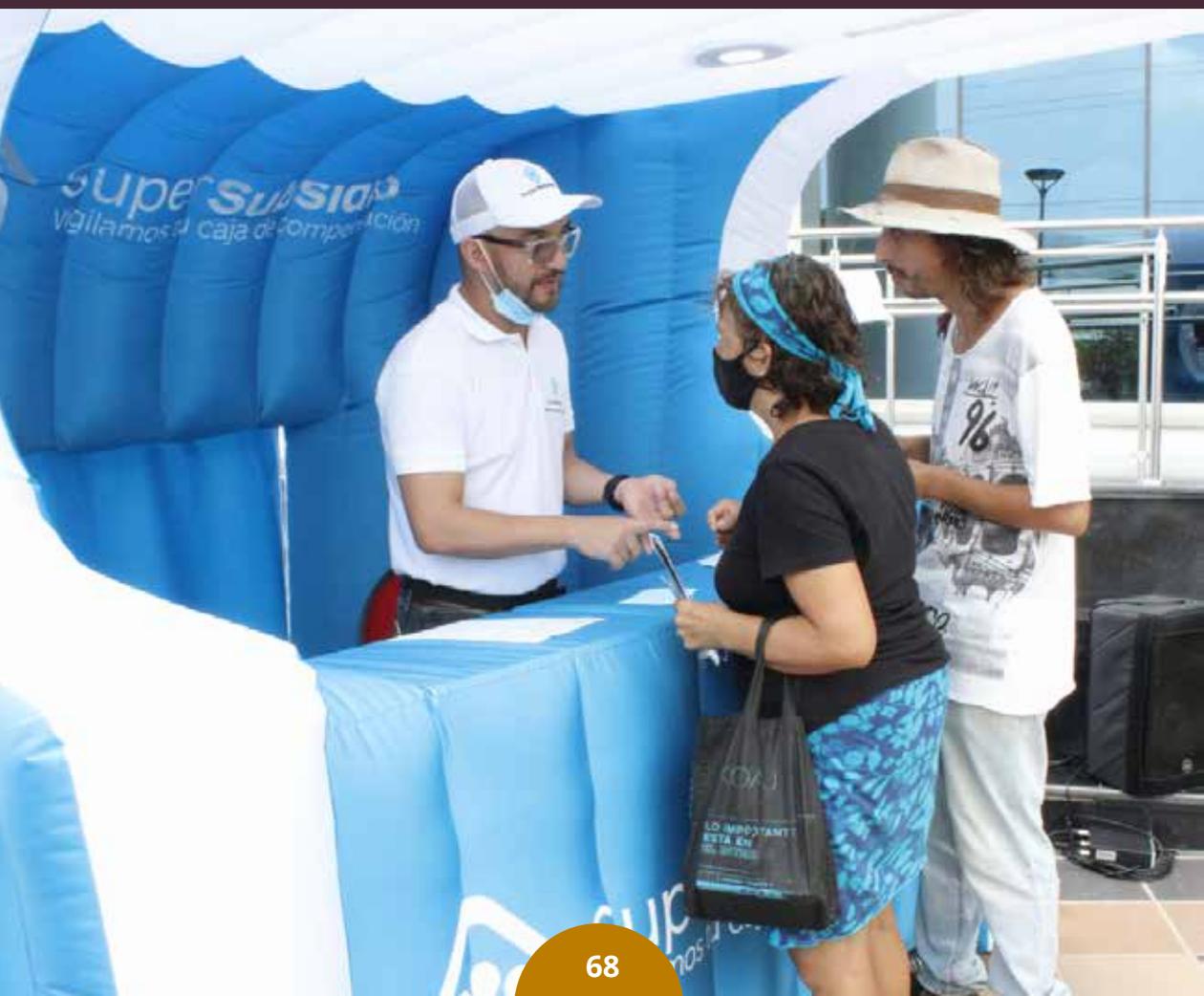
También, el tema de la inclusión ha sido una de las directrices del doctor Luis Guillermo y en eso, obviamente, se está trabajando desde la alta dirección a través del grupo de Gestión del Talento Humano incluyendo los temas de este nivel en el plan institucional de capacitación y en el plan de bienestar.

Un padre orgulloso y respetuoso de la diversidad que florece en cada rincón de Colombia. Así es Juan Arley, un hombre que sueña con viajar por el mundo con más frecuencia para conocer otras culturas y acompañar la crianza de su nieto, Juan Esteban, quien pronto cumplirá dos años de edad y con el que ha descubierto la complicidad y la magia de un amor indescriptible.



TRABAJADORES LOGRAN ACCESO A LA CUOTA MONETARIA Y A LA RECREACIÓN, POR GESTIÓN DE LA SUPERSUBSIDIO

Por: Oficina de Protección a la Ciudadanía



La Superintendencia del Subsidio Familiar, a través de la Oficina de Protección a la Ciudadanía, tiene como misión garantizar el acceso de los trabajadores al subsidio familiar, que alivia las cargas económicas y representa un sostenimiento para las familias de los trabajadores afiliados a las cajas de compensación familiar.

Actualmente, la oficina lidera y coordina acciones para cumplir con este objetivo, enfocándose en tres pilares: el primero, supervisa y monitorea las peticiones, quejas, reclamos, solicitudes y felicitaciones que se presentan, a través de los canales de atención dispuestos por la SuperSubsidio; el segundo, implementa un modelo de seguimiento y control que garantiza transparencia, acceso a la información, inclusión y la medición continua de la satisfacción de los servicios ofrecidos por las Cajas y, por último, ofrece a los trabajadores capacitaciones en diferentes regiones del país.

En ese orden de ideas, resaltamos aquellos casos de éxito que permiten demostrar el cumplimiento fundamental de la defensa de los derechos de los trabajadores, gracias a la labor y orientación que brinda la SuperSubsidio, a través de la Oficina de Protección a la Ciudadanía.

En 2022, se gestionaron 46.737 casos que han permitido fortalecer la relación con el ciudadano, en los que también se han recibido felicitaciones, para que ellos se empoderen de sus derechos y confíen en el Sistema del Subsidio Familiar.

Se resaltan dos casos que, después de varios intentos por parte de ciudadanos y Superintendencia, obtuvieron respuesta positiva, lo que hace a este sistema accesible y justo para todos.

Caso 1: acceso a los hoteles de la caja de compensación familiar

El 18 de febrero de 2023, la Oficina de Protección a la Ciudadanía recibió una queja de una afiliada a las cajas de compensación, en la que expresó su inconformidad respecto al elevado costo para acceder a las casas vacacionales de su caja.

En su escrito, la peticionaria mencionó que la caja exigía que para poder reservar en semana santa debía alojarse la semana completa, lo que implicaba para ella y su familia, de categoría A, pagar \$8.776.500 de manera inmediata.

La trabajadora argumentó que no le parecía justo, hacer aportes mensuales de su salario y que al momento de querer disfrutar de los beneficios de recreación para su familia, le impusieran condiciones que impidían su acceso.

Inicialmente, la caja de compensación familiar respondió negativamente el requerimiento, razón por la que la Superintendencia del Subsidio Familiar conminó a la caja a aliviar las cargas económicas de la familia, y solicitó la revisión inmediata recordándole que debía dar prioridad a los afiliados de la categoría A. La SuperSubsidio concluyó que las razones expuestas por la caja a la trabajadora no eran aceptables.

Finalmente, el 7 de marzo de 2023, la caja reconsideró su decisión y permitió que la trabajadora hiciera la reserva solo por los días que tenía posibilidad de pagar. La SuperSubsidio recordó que las cajas tienen la responsabilidad social de ofrecer un servicio de calidad en beneficio de los afiliados.



Caso 2: la tecnología no debe ser impedimento para acceder al subsidio familiar

Un artículo del diario económico La República señala que solo el 60% de los hogares colombianos tienen acceso a internet. Partiendo de esta premisa, es inaceptable que las cajas de compensación familiar prioricen la atención de sus afiliados a través de las plataformas virtuales, pues en la mayoría de los casos no tienen el acceso o el conocimiento para usar las plataformas, lo que constituye una barrera para el acceso a los servicios de las cajas, como le sucedió a una de las usuarias.

El 1 de diciembre de 2022, la Superintendencia del Subsidio Familiar recibió una petición, de puño y letra, de una trabajadora afiliada a una de las 42 cajas de compensación familiar, solicitando su intervención porque no había podido acceder a la cuota monetaria ya que la caja decía que no había presentado una declaración juramentada.

La SuperSubsidio requirió a la caja, que en reiteradas oportunidades se negó a entregar el beneficio, con el argumento de que no existía prueba que la trabajadora hubiera cargado dicho documento en su plataforma, o enviado por correo electrónico.

Después de 12 meses, y por gestión de la Superintendencia, la peticionaria pudo recibir la cuota monetaria a la que tenía derecho por sus hijos.

Así como estos dos casos, existen miles que desde la Oficina de Protección a la Ciudadanía se gestionan en pro de la defensa de los derechos de los trabajadores y sus familias.

¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE CHATGPT?

Por: Javier Murcia



Desde estudiantes de secundaria hasta profesionales de todas las áreas han interactuado con esta herramienta de Inteligencia Artificial para diferentes propósitos laborales y académicos. Sin embargo, es su capacidad para realizar diferentes tareas la que podría reemplazar a los trabajadores humanos en diferentes campos. Conozcamos un poco más de ella y entendamos sus alcances y limitaciones.

Hoy en día, los chatbots son muy comunes en nuestra vida cotidiana, quizás ya tuvimos que interactuar con uno para solicitar un domicilio o pedir una cita médica. Estas aplicaciones de software utilizan la lingüística para descifrar la información que el usuario ingresa y así ofrecer una respuesta automática, en otras palabras, buscan imitar una conversación humana. Pero es solo eso, una imitación. Sin embargo, ¿qué pasaría si existiera un chatbot que no solo contestara nuestras preguntas, sino que creara contenido a partir de nuestras especificaciones?

Este es el caso de **ChatGPT**, un modelo de lenguaje de inteligencia artificial desarrollado por Open AI, una compañía dedicada a la investigación de la misma, con sede en San Francisco, California. Open AI se define como una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es crear y promover inteligencia artificial de manera segura, en beneficio de la humanidad.

Lanzada el 30 de noviembre de 2022, al día de hoy, la tercera generación de ChatGPT es la aplicación más descargada de la historia, llegando a los **cientos millones de usuarios mensuales** activos en febrero de 2023. Para poner esto en contexto, a Twitter le tomó casi cinco años llegar a ese número, mientras que Instagram tardó dos años y medio, y a TikTok le llevó 9 meses.

Las siglas GPT significan “generative pre-trained transformer” (transformador preentrenado generativo), un modelo de lenguaje autorregresivo que emplea aprendizaje profundo para producir textos que simulan la redacción humana, ya que, como cualquier chatbot, ChatGPT reconoce el lenguaje natural, es decir, podemos interactuar con ella a través de textos para formularle preguntas o pedirle que haga algo en específico, como escribir una receta culinaria o hacer una reseña de una película; inclusive, generar macros para Excel.

Durante años, Open AI se ha dedicado a recopilar información que le permita desarrollar **modelos de Inteligencia Artificial Generativa (IAG)**, la cual trabaja con datos que ya existen para crear algo nuevo. Esta tecnología utiliza algoritmos y redes neuronales avanzadas a través de machine learning y deep learning, para aprender de textos e imágenes que ya existen en internet, lo que le permite generar contenido nuevo y, aparentemente, original.

El uso que se le ha dado a esta herramienta por su capacidad de automatización de tareas ha despertado la preocupación de diferentes profesionales como redactores, auditores, matemáticos y programadores por la implementación de esta herramienta en sus entornos laborales, ya que, a pesar de significar menos costos para las organizaciones, también representa menos puestos de trabajo en ciertas áreas.

Por otra parte, su uso en entornos escolares ha llevado a prohibir ChatGPT en escuelas públicas de la ciudad de Nueva York, mientras que en Italia ha sido vetado y retirado de la appstore, por presunta recolección de datos ilícita, según el GPDP (Garante para la Protección de Datos Personales). De acuerdo con el ente regulador italiano, Open AI podrá volver a funcionar en este país si se compromete en mostrar la información detallada de los datos personales que son recopilados y cómo estos son procesados para el entrenamiento de los algoritmos, además de darle la opción a los usuarios de oponerse al tratamiento de los mismos para dicho propósito.

ChatGPT: Optimizing
Language Models
for Dialogue

¿Cuáles son los riesgos y los contras de su uso?

Si bien es cierto que, con su debido uso, ChatGPT puede ser una excelente herramienta para el servicio al cliente, las tutorías personalizadas e incluso la educación, esta tecnología presenta limitaciones y falencias en su versión gratuita, la cual es la más usada.



En primer lugar, esta versión está basada en la arquitectura GPT-3.5 de Open AI y su última actualización se realizó en septiembre de 2021, es decir, no cuenta con más información más allá de esa fecha. Sin embargo, su capacidad de procesamiento de lenguaje natural le permite entender y responder a preguntas actuales con base a su conocimiento previo.

Aunque puede proporcionar información y respuestas a preguntas de manera autónoma, no cita sus fuentes de información. Esto se debe a que ChatGPT se entrena utilizando grandes conjuntos de datos de texto disponibles en internet, pero estos conjuntos de datos no están necesariamente etiquetados con información sobre las fuentes en las que se

basan sus respuestas. Además, ChatGPT no tiene la capacidad de rastrear y registrar sistemáticamente la información que proporciona, por lo que no puede ofrecer citas o referencias de fuentes específicas.

Además, puede aprender y transmitir información falsa o imprecisa si se le proporcionan datos de entrada incorrectos. Por lo tanto, es importante utilizar ChatGPT con precaución y siempre verificar que la información provenga de fuentes confiables.

De acuerdo a la investigación que realizó el periodista Félix Riaño para el episodio 1.503 de su podcast **El Siglo XXI es Hoy**, como modelo de procesamiento del lenguaje natural avanzado, ChatGPT no puede participar en la prueba de *Turing*, la cual evalúa la capacidad de una máquina para simular el pensamiento humano a través de una conversación escrita, aunque pueda tener conversaciones que parezcan humanas.

Si bien GPT-3.5 tiene el potencial para cambiar el modelo educativo, también plantea ciertas inquietudes, ya que, si se utiliza para generar materiales de enseñanza automáticamente, podría desplazar a los profesores y afectar la calidad de la educación. Además, el uso excesivo de la tecnología podría debilitar las habilidades sociales y de comunicación de los estudiantes, así como generar dependencia tecnológica. También, hay preocupaciones sobre la perpetuación de estereotipos y prejuicios en la generación de contenido educativo.

GPT-3.5 tiene la capacidad de generar contenido peligroso o inapropiado, incluso sin pretenderlo, y puede ser utilizado con fines malintencionados, como la creación de noticias falsas, estafas y robos. Además, el modelo podría perpetuar estereotipos y prejuicios presentes en los datos en los que ha sido entrenado, lo que puede ser perjudicial para la sociedad en general.



En cuanto a la producción de contenido, este podría afectar negativamente el SEO (Search Engine Optimization) debido a su capacidad para generar contenido de alta calidad de manera rápida y eficiente, por lo que a los creadores de contenido les será más difícil posicionarse en internet.

Es importante tener en cuenta que GPT-3.5 no tiene creatividad y solo puede imitar modelos existentes. Por lo tanto, no puede crear contenido original o innovador. Actualmente, la versión 4 de ChatGPT, comprada por Microsoft, se encuentra disponible para usuarios pagos en todo el mundo a través de un plan mensual llamado **ChatGPT Plus**, con un costo de 20 dólares al mes.

Entre las ventajas del mismo, sus suscriptores recibirán acceso general a ChatGPT, incluso durante las horas pico; tiempos de respuesta más rápidos, acceso prioritario a nuevas funciones y mejoras continuas en la herramienta.

Cabe recordar que, a finales de marzo de este año, líderes de la industria tech solicitaron, a través de una carta, detener cualquier clase de desarrollo de Inteligencia Artificial que sea más avanzada que GPT-4, al menos 6 meses. Entre los firmantes

de esta petición aparece Elon Musk, casualmente, uno de los fundadores de Open AI, quien se retiró de la misma para darle prioridad a sus otras compañías.

La petición sugiere que se debería continuar con el desarrollo de estas tecnologías una vez se garantice que las mismas traerán efectos positivos y riesgos manejables para la humanidad, lo que le da a entender, a expertos en la materia, que la carrera por generar mentes virtuales cada vez más poderosas se está saliendo de control, aunque también se interpreta como una medida de otras empresas (incluidas las de Musk) para poder “ponerse al día” con sus propios proyectos de IA.



Pasará mucho tiempo para que una inteligencia artificial reemplace definitivamente a los humanos, despierte emociones con un soneto o hable con criterio propio en una columna de opinión. Depende de cada persona darle un uso adecuado y ético, entendiendo que somos nosotros quienes definimos a dónde nos llevará esta revolución tecnológica de la cual somos testigos.

'REALIDADES EXTENDIDAS', UNA EXPERIENCIA QUE YA NO ES DE CIENCIA FICCIÓN

Por: Javier Murcia

La Cinemateca de Bogotá nos presenta su convocatoria para participar en la temporada de realidades extendidas (XR) 2023, un espacio donde la tecnología y la imaginación crean mundos cada vez más cercanos.



El concepto de 'Realidad Extendida' ha sido un tema de debate desde que se publicó 'Snow Crash' de Neal Stephenson en 1992. La novela imaginaba un mundo digital donde las personas pasarían más tiempo interactuando con un avatar que viviendo en el mundo real, explorando diferentes posibilidades de socializar, crear y generar interacciones.

Otras obras del género cyberpunk, como la novela de Ernest Cline, *Ready Player One*, enriquecieron aún más el concepto de *Metaverso*. La novela, que luego se adaptó a una película, está ambientada en la década de 2040 durante una crisis económica que hace que el mundo sea inviable. En este contexto nace un videojuego de realidad virtual que permite a las personas escapar a otras realidades y proponer mecanismos alternativos de resistencia.

El concepto de *computación ubicua*, tal como lo concibieron Mark Weiser y otros científicos informáticos y escritores de ciencia ficción en la década de 1980, predijo que nuestros dispositivos desaparecerían gradualmente para habitar un espacio virtual.

Hoy, los nuevos avances continúan mostrando cómo la ubicuidad de la tecnología y el contenido parece impregnar cada vez más el mundo, ya que, a medida que crece la demanda de nuevos dispositivos, también crecen las posibilidades de habitar dicho metaverso.

En este contexto el MediaLab de la Cinemateca, nos presenta este evento que busca explorar las relaciones continuas que se entretajan entre mundos reales y mundos virtuales. La iniciativa propone un



espacio de experimentación con diferentes formatos de realidad virtual (VR), realidad aumentada (AR) y realidades mixtas (MR), con el fin de crear universos personales y colectivos, donde se propone la reinterpretación del mundo.

Los participantes tendrán la oportunidad de trabajar con otros formatos, como video e imagen 360°, fotogrametría, inteligencia artificial, programación, entre otros para crear sus propios mundos y apuestas estéticas, guiados por los límites de su imaginación.

La temporada XR de la Cinemateca de Bogotá 2023 irá hasta el mes de julio y representa una oportunidad única para explorar las posibilidades de los mundos virtuales y descubrir nuevas formas de crear y experimentar con la tecnología.

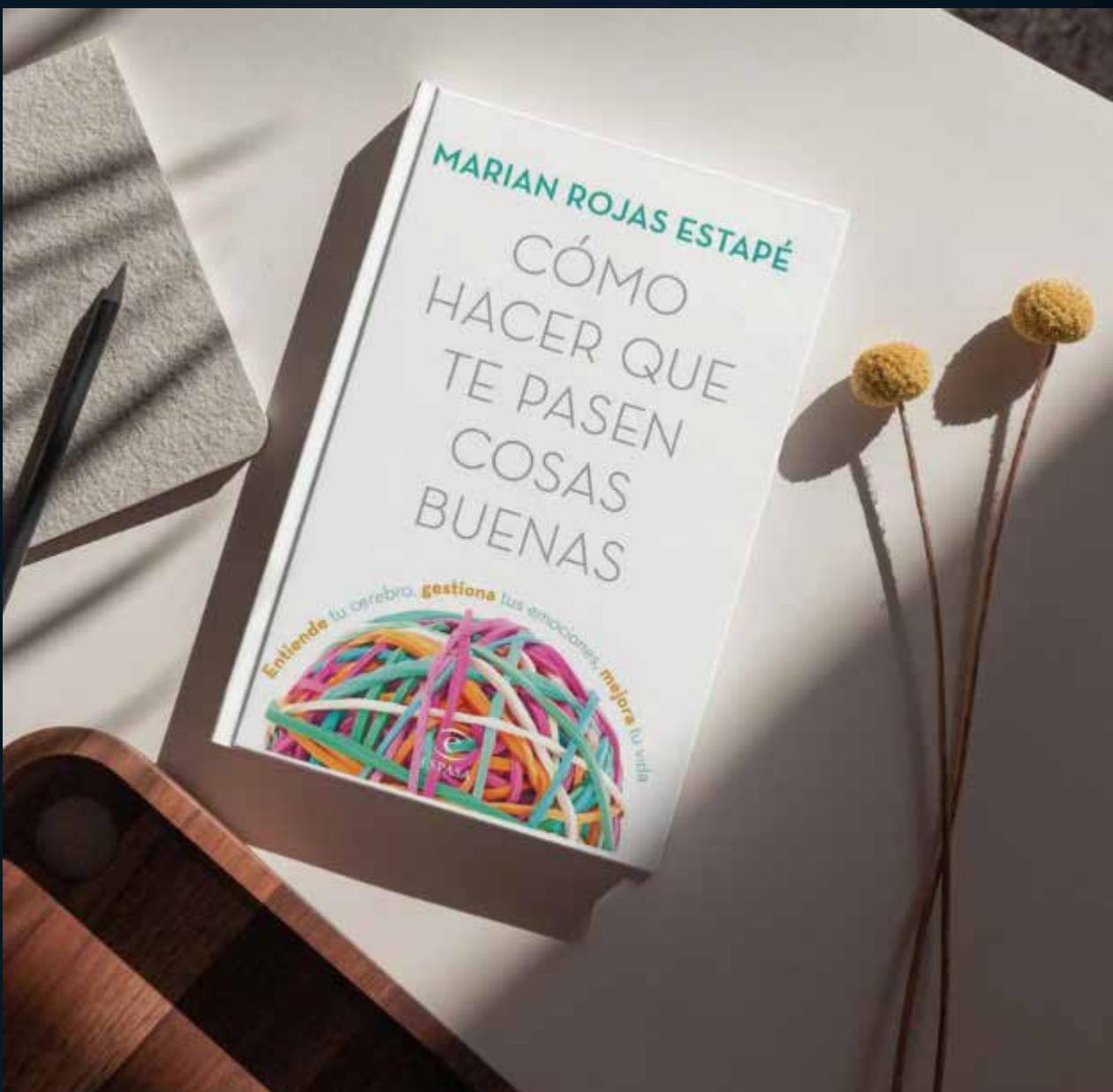
Componentes de la temporada:

- **Laboratorio genIA:** exploraciones inmersivas y de inteligencia artificial en clave de género.
- **Exposición genIA:** inteligencia artificial en clave de género en Sala E.
- **Laboratorio otrxs realidades:** diseño y programación para realidad virtual, en alianza con el Programa de artes electrónicas de Crea.
- **Laboratorio de diseño y modelado 3D,** en alianza con el Programa de Artes Electrónicas de Crea.
- **Producción de videoclip 360.**
- **EL BEAT:** experiencia multiplataforma de realidad virtual, corometraje interactivo, instalación interactiva y largometraje. Proyecto beneficiario del portafolio distrital de estímulos 2022.
- **Laboratorio de sonido, cine y realidad virtual:** proyecto beneficiario del portafolio distrital de estímulos 2022.
- **Talleres**
- **Microtalleres**
- **#DatasyRelatos**

Mayor información: <https://cinematecadebogota.gov.co/actividad/temporada-realidades-extendidas-xr>

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS

Por: Iván Rodríguez Plata



Este libro de la doctora en psiquiatría Marian Rojas Estapé, sumerge al lector en sus emociones y pensamientos con el propósito de identificar el impacto directo que estos pueden ocasionar en el organismo.

La escritora española también deja al descubierto la importancia de saber manejar los conflictos personales, sentimentales y laborales, ya que estos pueden repercutir seriamente en enfermedades como la ansiedad o la depresión.

Quizás lo más destacado de este libro, es la manera en que se aborda la definición de la felicidad en el presente y cómo las heridas del pasado se convierten en una herramienta poderosa para enfrentar y superar los obstáculos del futuro.

‘Cómo hacer que te pasen cosas buenas’, se consolida como uno de los libros más vendidos en Colombia en los últimos meses.

La crítica sostiene que el texto enseña la importancia de combatir los miedos, las angustias y cómo enfrentar esas emociones negativas que pueden llegar a bloquear física y mentalmente de una persona.

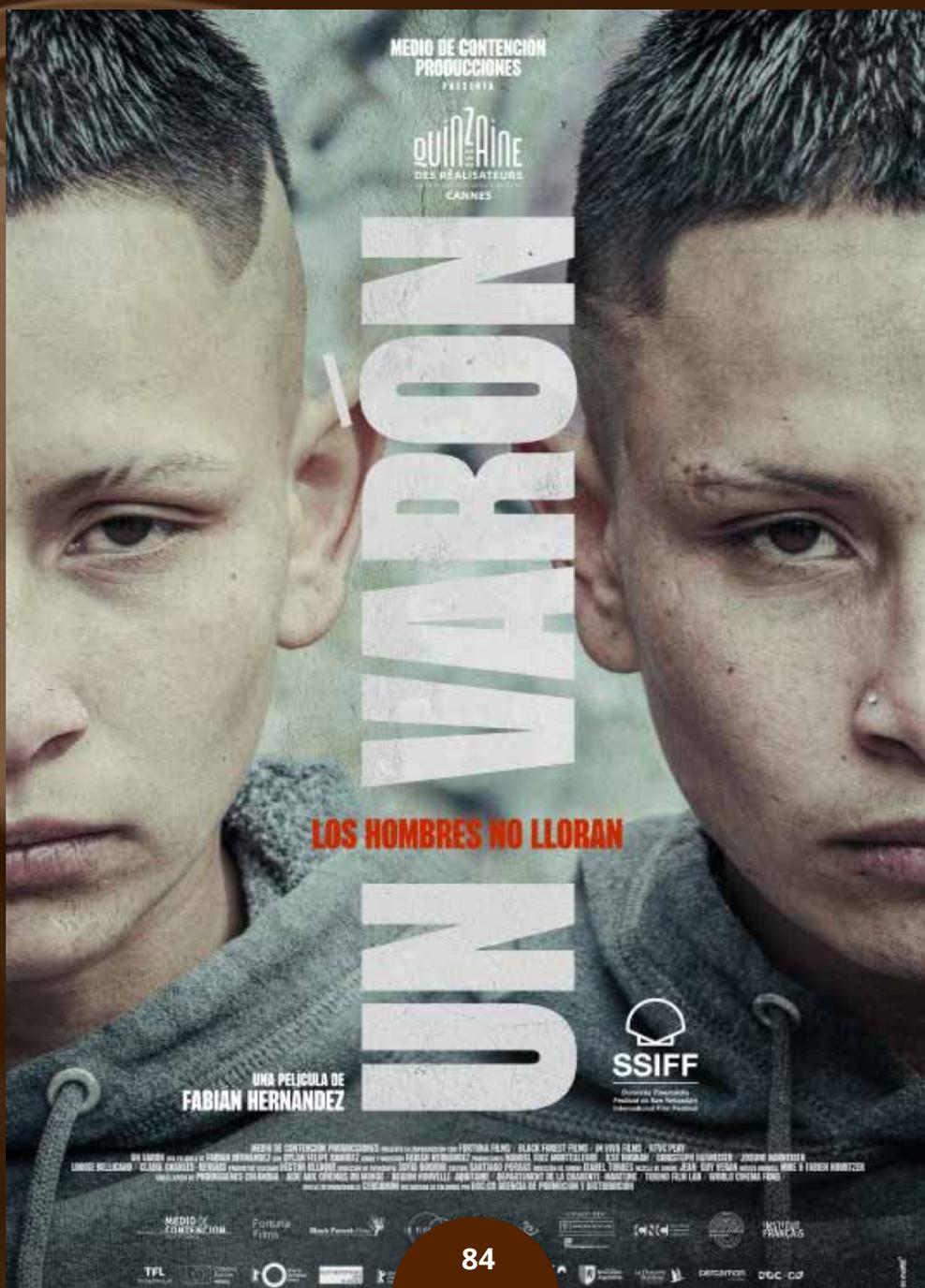
“La felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa”.

Rojas Estapé



'UN VARÓN', EL MANIFIESTO CALLEJERO EN CONTRA DE LA MASCULINIDAD TÓXICA

Por: Javier Murcia



‘Un varón’ la película dirigida por Fabián Hernández, nos presenta el dilema de ser un hombre desde la identidad de género, las carencias y la violencia. Cine de autor que reivindica el derecho a existir.

La película relata la vida de Carlos, un adolescente sin hogar, que vive en un internado para jóvenes en el centro de Bogotá, un refugio donde se mitiga la dureza y los sinsabores de la vida. Él anhela pasar la navidad junto a su hermana y su mamá, pero cuando sale a las calles, se enfrenta al rigor de un mundo violento donde impera la ley del más fuerte, de “el más macho”. Carlos tendrá que elegir entre seguir estos códigos de masculinidad o confiar en su instinto y sensibilidad.

“Un Varón” es una película intensa, inteligente, profunda y muy contemporánea que nos sumerge en el significado de ser un hombre en un entorno hostil y adverso como las calles de “El Samber” (San Bernardo), uno de los más peligrosos de la capital.

Con esta premisa, **Un Varón** se ha abierto camino como una de las propuestas más interesantes de la cartelera nacional por estos días, lo que le ha valido reconocimientos a nivel internacional, después de su estreno en el Festival de Cine de Cannes 2022, en el largo recorrido que ha hecho por otros festivales como el Festival de Cine de San Sebastián, el Festival de Cine Latinoamericano de Biarritz, el Festival de Cine de Hamburgo y el Festival de Cine de La Habana, entre otros.

Uno de los aspectos que, sin duda, hacen memorable a Un varón es la potencia de Carlos, interpretado por el actor **Felipe Ramírez**, quien desde hace seis años ha adelantado un trabajo actoral formativo con el mismo director, con quien además también filmó dos cortometrajes.



El relato lo describe con claridad en su aspecto físico, su relación con los demás personajes, su manera de habitar las calles y el hogar, pero, especialmente su conflicto interno de ser quien quiere ser o mostrarse como el hombre que los demás esperan que sea.

También, ha resaltado de esta producción la fotografía de Sofía Oggioni, con la cual nos muestra a nuestro protagonista en el centro del encuadre, dejando en ocasiones a otros personajes fuera de este. Notamos que la cámara puede ser estática o fluida, ya que obedece a la violencia o a la lucha interna del personaje, lo que nos da un relato intimista del mismo, porque lo esencial son sus posturas ante los demás o su soledad en los espacios que habita.

Esta producción entre Colombia, Francia, Países Bajos y Alemania ya se encuentra en las salas de cine desde el pasado 13 de abril y se espera que su promoción y exhibición tenga un largo aliento durante estos meses.

De El Bronx al cine

“Mi diosito me recompensó con esta película, que todavía no me creo que haya hecho. Yo soy hijo de Dios, pero a la vez hijo de nadie. Yo se lo pedí mucho, en la calle, en las drogas, en el Bronx. Le dije ‘ya que no me dio una madre, ya que no me dio un padre, no me dio una familia para que me apoyara, apóyeme usted, sáqueme de todo eso’. Y lo hizo, me dio la mano a través de Carlos”.

Así reflexiona Dylan Felipe Ramírez Espitia, protagonista de esta película, la cual le ha dado un vuelco a su vida, gracias a que tuvo la oportunidad de conocer a personas como Fabián Hernández, director de este filme, quien le brindó la posibilidad de vivir situaciones y tener aprendizajes esenciales para seguir adelante, lo que se suma en beneficio a su proceso en el Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud - Idipron.



Para Felipe, la historia de Carlos es muy parecida a la de él, ya que también ha vivido el drama de no tener una familia y lidiar con la calle y sus demonios. Desde muy pequeño perdió a sus padres producto de sus adicciones a las drogas. Su padre murió en 2019 y actualmente, su madre se encuentra recluida en la cárcel de El Buen Pastor de Bogotá.



“Después de que mi papá y mi mamá cayeron en la cárcel nosotros pasamos a ser hijos del gobierno. Un Bienestar Familiar o un internado lo mejora a uno, sí, porque no le falta la alimentación, un techo, pero uno se siente solo y vacío, sin amor, porque yo no sé la verdad qué es amor de madre, de un padre, de un hermano”, comenta.



La primera vez que pudo ver la película en una sala con público fue en la pasada versión del FICCI (Festival Internacional de Cine de Cartagena), una experiencia que lo llena de orgullo y le ha mostrado que esta puede ser una puerta a un futuro mejor con más proyectos de mayor envergadura. “Estoy muy satisfecho con el resultado y ojalá esto vaya para arriba, porque al que tiene humildad y fe en Dios, no le va mal”, añade.





ARTISTAS COLOMBIANOS QUE LE CANTAN A LA PAZ

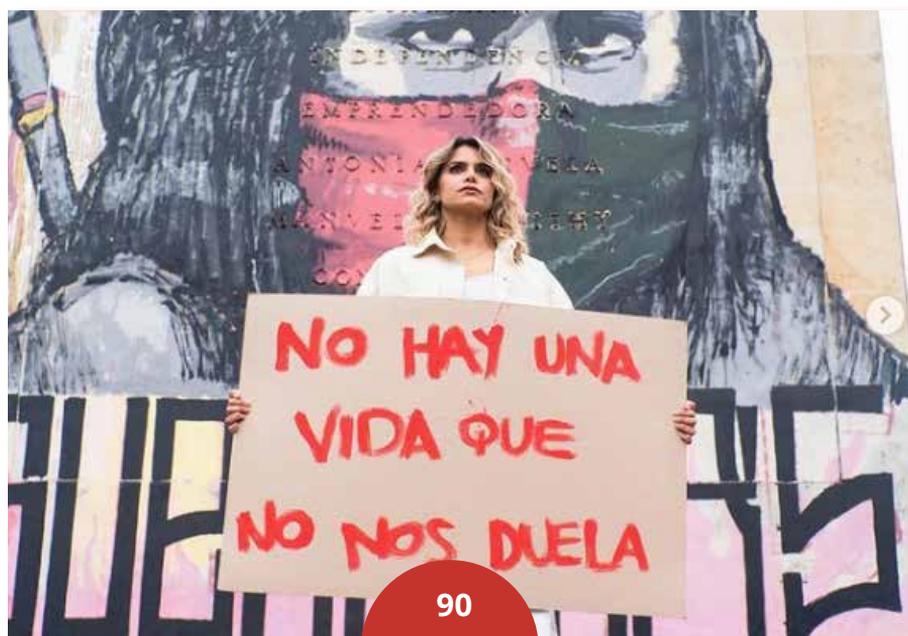
Por: Andrés Jurado A

La música es una herramienta poderosa para unir a las personas y transmitir mensajes de paz y esperanza en nuestra querida Colombia. Un ejemplo es la canción que reunió a los artistas más representativos de nuestro país bajo una misma causa.

Corría el año 2016 cuando el gobierno de Juan Manuel Santos procedió a firmar un acuerdo de paz con las FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia), uno de los grupos armados más grandes del país, con el cual ponían fin a décadas de guerra y violencia.

Mientras esto ocurría, otro grupo, pero esta vez conformado por diferentes músicos y cantantes, liderados por Carlos Vives, grababan una canción titulada **“Un paso hacia la paz”**, que hablaba de la esperanza de un futuro mejor para Colombia.

Entre las voces que entonaron este himno por la paz y la reconciliación, encontramos al autor de su letra, Carlos Vives, junto a figuras de la música colombiana como Juanes, Fanny Lu, Andrea Echeverry, Fonseca, Adriana Lucía y Dr Krápula, destacando en ellos su compromiso por lo social, la no violencia y la consolidación de la convivencia pacífica en nuestro país.



La unión de cantantes por la paz ha tenido un impacto significativo en Colombia. Sus canciones y mensajes han llegado a millones de personas y han ayudado a fomentar la esperanza y la reconciliación entre las comunidades que han sido afectadas por el conflicto.



Esperamos que esta iniciativa continúe inspirando a más personas en Colombia y en todo el mundo para trabajar juntos por un futuro más pacífico y esperanzador.

Aquí les dejo un fragmento de la letra de la canción junto con el enlace para ver el video:

“Es el momento de crecer, busquemos la felicidad. Demos espacio para volver a soñar. Es el momento para que cantemos por la libertad, toma mi mano y caminemos por la paz”...

<https://youtu.be/oW6r0PO0s50>

LA UEFA CHAMPIONS LEAGUE: LA HISTORIA DETRÁS DE LA COMPETENCIA MÁS IMPORTANTE DE EUROPA

Por: Sebastián Velásquez



Hoy, en La SuperContigo, presentamos uno de los eventos más prestigiosos del fútbol europeo, ya que reúne a los mejores equipos del continente para competir por el codiciado título de campeones.

La Liga de Campeones de la UEFA, antes conocida como Copa de Europa, es una de las competiciones de clubes de fútbol más destacadas del mundo. Tiene una rica historia que se remonta a la década de 1950, cuando se suscitaba, por primera vez, la idea de una competición paneuropea de clubes. Sin embargo, no fue hasta 1955 cuando se disputó la primera edición de la Copa de Europa.

La competición comenzó como un torneo por eliminatorias en el que participaron los campeones de las principales ligas nacionales de Europa. El Real Madrid ganó las cinco primeras ediciones del campeonato, consolidándose como el equipo a batir en la competición.

El torneo siguió creciendo en popularidad, con la participación de más equipos y la evolución del formato. En 1992, la



Copa de Europa fue rebautizada como Liga de Campeones de la UEFA (abreviatura de Unión de Federaciones Europeas de Fútbol), con el objetivo de hacerla más inclusiva y emocionante. El nuevo formato presentó una fase de grupos seguida de rondas eliminatorias, lo que permitió la participación de más equipos y aumentó el número de partidos. La primera final de la Liga de Campeones, con el nuevo formato, fue ganada por el Barcelona, que se impuso por 1-0 a la Sampdoria.

Desde entonces, la Liga de Campeones se ha convertido en un fenómeno global que atrae a millones de espectadores de todo el mundo. En ésta se han vivido algunos de los mejores momentos de la historia del fútbol desde la victoria, en el último suspiro, del Manchester United contra el Bayern de Múnich en 1999, hasta el "Milagro de Estambul" del Liverpool en 2005, cuando definió el encuentro desde el punto penal frente al Milán.

Este afamado campeonato ha visto competir entre sí a algunos de los mejores jugadores de la historia del fútbol, como Lionel Messi, Cristiano Ronaldo y Zinedine Zidane, entre otros.



Es sorprendente que, en esta década, los más grandes futbolistas se han batido por un puesto en la élite de este deporte, por ejemplo, Messi ya ha ganado la competición en cuatro ocasiones, mientras que Ronaldo lo ha hecho en cinco, cuatro de ellas con el Real Madrid, uno de los equipos más laureados de la historia de la Liga de Campeones.

El gigante español ha ganado el campeonato 13 veces, levantando el trofeo por primera vez en 1956, hazaña que repitió de manera consecutiva hasta 1960 y, posteriormente, en 1966, 1998, 2000, 2002, 2014, 2016, 2017 y 2018.

Con una plantilla repleta de estrellas de la talla de Cristiano Ronaldo, Zinedine Zidane y Sergio Ramos, Iker Casillas o Roberto Carlos, no es de extrañar que el Real Madrid haya dominado la Liga de Campeones.



Otro equipo que ha cosechado grandes éxitos es el AC Milan. El conjunto italiano ha ganado el campeonato en siete ocasiones. Su primer triunfo se produjo en 1963, y volvió a ganar el torneo en 1969, 1989, 1990, 1994, 2003 y 2007, teniendo entre sus filas a leyendas como Paolo Maldini, Franco Baresi y Andriy Shevchenko. El AC Milan siempre ha sido un equipo a tener en cuenta en la Liga de Campeones.

Finalmente, el Fútbol Club Barcelona también ha destacado en este campeonato gracias a un estilo de juego tan bonito como eficaz. El equipo español ha ganado la competición en cinco ocasiones, la última en 2015. Su primer título fue en 1992, y volvió a coronarse campeón en 2006, 2009 y 2011, con una plantilla en la que figuran algunos de los mejores futbolistas del mundo, como Lionel Messi, Xavi Hernández y Andrés Iniesta.

La historia de la *Champions* (en inglés) es un fascinante relato de excelencia e innovación futbolística, desde sus humildes comienzos hasta convertirse en un fenómeno mundial, que hace parte fundamental del calendario futbolístico y es un escaparate de lo mejor que este deporte puede ofrecer.

Aquí te dejamos la lista de los máximos goleadores históricos de la UEFA Champions League, incluyendo la temporada 2022 - 2023.

140: Cristiano Ronaldo (Manchester United, Real Madrid, Juventus)

129: Lionel Messi (Barcelona, PSG)

91: Robert Lewandowski (Dortmund, Bayern, Barcelona)

90: Karim Benzema (Lyon, Real Madrid)

71: Raúl González (Real Madrid, Schalke)

56: Ruud van Nistelrooy (PSV Eindhoven, Manchester United, Real Madrid)

53: Thomas Müller (Bayern)

50: Thierry Henry (Mónaco, Arsenal, Barcelona)

48: Zlatan Ibrahimović (Ajax, Juventus, Inter, Barcelona, Milán, Paris Saint-Germain, Manchester United)

¿Cuánto cuesta estar en la Fórmula 1?

Por: Sebastián Velásquez



Formar parte del mundo de la Fórmula 1 es el sueño de muchos. La velocidad, la adrenalina, la fama y los generosos premios económicos la convierten en una alternativa muy tentadora para patrocinadores y deportistas. Sin embargo, quienes quieran unirse a este grupo de corredores de élite, tendrán que estar preparados para afrontar los gastos.

Cabe señalar que los deportes de motor son de los más costosos que existen, especialmente en la máxima categoría del automovilismo. Digamos que no son para miedosos, pero tampoco para tacaños. El precio de un equipo de Fórmula 1 puede ascender a cientos de millones de dólares. Sí, lo han leído bien: **cientos de millones**. Desde los modernos monoplazas hasta el personal, pasando por los gastos de viaje. Todo tiene un precio elevado. Y eso solo para los equipos. Quienes quieran ser pilotos tendrán que estar preparados para desembolsar aún más.

Para empezar, hay que permitirse comprar el carro. Estas máquinas no son vehículos normales, son automóviles muy especializados y están hechos a la medida para cada piloto. El costo de un solo coche puede oscilar entre **10 y 20 millones de dólares**, pero eso es sólo el principio. También hay que tener en cuenta el costo del motor, que puede estar entre **5 y 10 millones de dólares**.

Adicionalmente, el desarrollo de un coche de Fórmula 1 es la mayor inversión que hacen los equipos. No se trata de diseñar y construir el carro. Los equipos también tienen que invertir en tecnología y materiales avanzados que puedan soportar las altas velocidades y la intensa presión de las carreras. También se deben realizar pruebas y simulaciones exhaustivas para asegurarse que el coche rinde al máximo.

Pero no se trata solo del monoplaza, hay que tener en cuenta el costo del equipo que apoyará a los pilotos, lo que incluye a ingenieros, mecánicos o analistas de datos, profesionales cuyos sueldos pueden ascender fácilmente a millones de dólares pero que desempeñan un papel crucial en el éxito del competidor.



■ DEPORTES

Según un informe de Racefans.net, en 2019 los equipos punteros, como Mercedes, Ferrari y Red Bull, gastaron más de **400 millones de dólares** en sus operaciones, cifra que hasta hoy es el promedio de su inversión anual. Esto incluye fabricación y desarrollo del coche, contratación de los mejores talentos y la logística, mientras que los equipos más pequeños, como Williams y Haas, gastan alrededor de **150 millones** anualmente.



Por otra parte, los equipos viajan a distintos destinos del mundo para las carreras, lo que supone elevados gastos en billetes de avión, alojamiento, comida y transporte. Esto, sin mencionar el costo por participar en la carrera en sí, ya que cada equipo tiene que pagar una cuota para participar, que puede oscilar entre **10 y 15 millones de dólares** por temporada. De acuerdo a la revista Motor, para la temporada 2022 la Federación Internacional del Automóvil (FIA), entidad encargada de fijar los límites presupuestarios para cada escudería, recibió por cada equipo y piloto más de 31 millones de dólares.

Otro dato de color, es que los pilotos también costean una cantidad significativa para formar parte de la Fórmula 1. Tienen que pagar su propio entrenamiento, preparación física y nutrición. También, sus propios viajes, equipo y alojamiento. Sin embargo, los mejores pilotos del mundo, como Lewis Hamilton, Max Verstappen y el ya retirado Sebastian Vettel, ganan millones de dólares al año gracias a las escuderías a las que representan y sus patrocinadores, los cuales cubren sus gastos y les proporcionan una ganancia significativa.

Sin embargo, no todo son gastos astronómicos, las más importantes escuderías han logrado recuperar sus inversiones gracias a que cada equipo recibe parte de las ganancias por los

derechos de transmisión de la Fórmula 1, los derechos publicitarios y los ingresos de F1 TV, que para 2021 fueron de 1.730 millones de euros, de acuerdo con el portal motorsport.com, sin mencionar los premios en efectivo que reciben los mejores puestos de cada carrera.

En 2020, cuando la pandemia del COVID-19 afectó significativamente a la industria deportiva, Ferrari ganó 99.6 millones de dólares en premios, mientras que Mercedes lideró la tabla de ganancias de la temporada con una recaudación total de 172.9 millones de dólares según la Fórmula 1. Esto se debe, en gran parte, al hecho de que Mercedes ganó el Campeonato de Constructores por séptima vez consecutiva, mientras que sus pilotos, Lewis Hamilton y Valtteri Bottas, terminaron primero y segundo en el Campeonato de Pilotos, respectivamente.

El costo de estar en la Fórmula 1 está por las nubes. Sin embargo, la emoción de participar en la competición más prestigiosa del mundo hace que valga la pena. Al fin y al cabo, no hay nada como la Fórmula 1.



EL SECRETO DETRÁS DE LAS FOTOS MÓVILES MÁS BELLAS: ¿CÓMO USAR LAS APLICACIONES DE EDICIÓN A TU FAVOR?

Por: Fernando Guacas



La fotografía móvil se ha convertido en una de las formas más populares de capturar momentos especiales, ya que la mayoría de los teléfonos inteligentes modernos tienen cámaras con una muy buena calidad. Sin embargo, para que una foto sea realmente impresionante, necesita ser editada adecuadamente. Hoy te contaré algunas técnicas básicas de edición de fotos en el celular y las aplicaciones más populares que puedes utilizar para hacerlo.

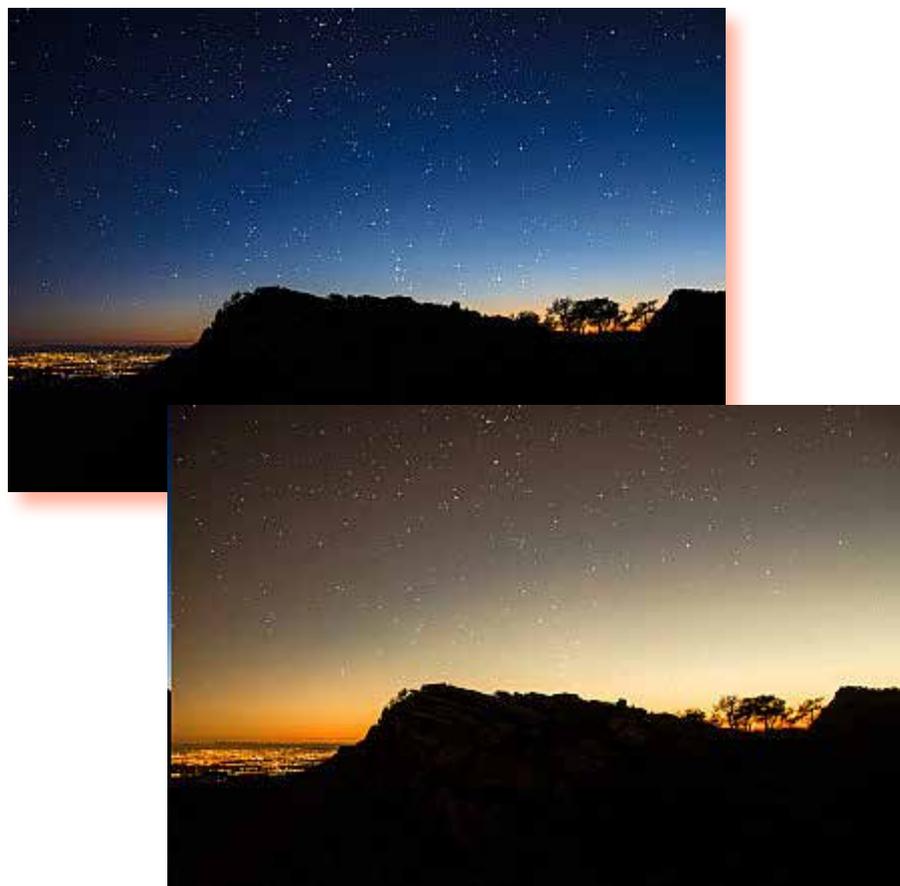
1. Ajustes básicos de exposición y contraste



Uno de los ajustes más importantes que puedes hacer en una fotografía es el ajuste de la exposición y el contraste. Estos dos ajustes pueden hacer que una foto parezca más brillante y vibrante. La mayoría de las aplicaciones de edición de fotos tienen herramientas para ajustar la exposición y el contraste de una imagen.

Para ajustar la exposición, simplemente aumenta o disminuye la cantidad de luz en la imagen y para ajustar el contraste, aumenta o disminuye la diferencia entre las áreas más claras y las más oscuras. Ajustar estos dos valores correctamente puede hacer una gran diferencia en la apariencia de una foto.

2. Ajuste de la saturación y temperatura de color



Otro ajuste importante que puedes hacer en una fotografía es el ajuste de la saturación y la temperatura de color. La saturación se refiere a la intensidad de los colores en una imagen, mientras que la temperatura de color se refiere a si es más cálida o más fría.

Ajustar la saturación puede hacer que los colores sean más vibrantes o más suaves, dependiendo de lo que desees. Ajustar la temperatura de color puede hacer que una imagen parezca más cálida o más fría, lo que puede ser útil para crear un ambiente específico en la foto.

3. Recorte y enderezamiento (reencuadrar)



A veces, la composición de una imagen puede ser mejorada al recortarla o al enderezarla. La mayoría de las aplicaciones de edición de fotos tienen herramientas para hacer las dos cosas. Si una imagen tiene partes no deseadas, puedes recortarla para mejorar la composición general. Si está ligeramente inclinada, puedes enderezarla para que se vea más equilibrada.

4. Filtros y efectos

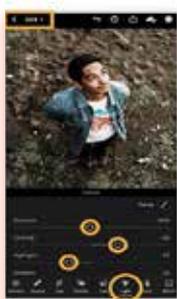
Las aplicaciones de edición de fotos también tienen una variedad de filtros y efectos que se pueden aplicar. Estos filtros y efectos pueden hacer que una foto se vea única y original, pero te recomiendo tener mucho cuidado con estos filtros ya que si exageras puedes perder la esencia real de tu fotografía.



Aplicaciones que puedes descargar en el celular para mejorar tus fotografías:

Adobe Lightroom

Adobe Lightroom es una de las más populares para la edición de fotos. Esta aplicación gratuita te permite ajustar la exposición, el contraste, la saturación, la temperatura del color y mucho más. También puedes recortar, enderezar y



rotar tus imágenes. Tiene una amplia variedad de herramientas avanzadas, como la corrección selectiva y la edición de la curva tonal. Además, te permite crear tus propios filtros y guardarlos para usarlos en futuras ediciones. Aunque la aplicación es gratuita, algunas de sus funciones avanzadas requieren una suscripción a Creative Cloud.

Snapseed

Aplicación gratuita de edición de fotos que permite ajustar la exposición, el contraste, la saturación, la temperatura del color y mucho más. Además, tiene una amplia variedad de filtros y efectos para agregar a tus imágenes. También tiene herramientas



avanzadas, como la corrección selectiva y la edición de la curva tonal. La interfaz de usuario de Snapseed es muy fácil.

VSCO



Aplicación de edición de fotos gratuita con variedad de filtros y efectos. Te permite ajustar la exposición, el contraste, la saturación, la temperatura del color y mucho más. VSCO tiene una gran comunidad de usuarios y permite compartir imágenes. Además, permite editar videos y tiene una función de cámara integrada.

PicsArt



Aplicación gratuita de edición de fotos que permite agregar capas, texto y stickers a tus imágenes. Además, tiene una gran variedad de filtros y efectos. Permite compartir imágenes con otros usuarios.

Canva



Aplicación gratuita de diseño gráfico para crear imágenes desde cero o editar las existentes. Tiene gran variedad de plantillas, fondos, formas y elementos para agregar a tus imágenes. Además, permite ajustar la exposición, el contraste, la saturación, la temperatura del color y mucho más. Así mismo, permite agregar texto y gráficos y es una excelente opción para aquellos que quieren crear diseños únicos y personalizados para sus imágenes.

Cada aplicación tiene sus ventajas y desventajas, por lo que es importante encontrar la que se adapte mejor a tus necesidades y preferencias.

¿CÓMO POSICIONAR TU MARCA EN REDES SOCIALES SI ERES UN NUEVO EMPRENDEDOR?

Por: Nathaly Gómez

Posicionar tu marca en las redes sociales puede ser una tarea abrumadora pero crucial para expandir su presencia en internet. Aquí, algunos consejos que te ayudarán a dar tus primeros pasos en el mundo digital.

Conoce tu mercado

Para posicionar efectivamente tu marca en las redes sociales, el primer paso es identificar un público objetivo y sus redes sociales predilectas. Esto ayudará a determinar en qué plataformas enfocarte y qué tipo de contenido crear.

Adicionalmente, realizar un análisis de la competencia también puede proporcionar información valiosa sobre lo que está funcionando para otras empresas en tu industria. Al comprender a tu público objetivo y a la competencia, puedes crear una base sólida para tu estrategia.



Todo entra por los ojos

Una vez identificado el público objetivo y las preferencias de la plataforma, el siguiente paso es crear una **identidad visual** y una **voz de marca** coherentes. La voz de tu marca debe reflejar tus valores, visión y personalidad, mientras que su identidad visual debe ser consistente en todas las plataformas de redes sociales. Esto ayudará a la audiencia a reconocer y recordar tu marca. Desarrollar una identidad de marca fuerte es crucial para sobresalir en un mercado con mucha oferta.



Crear comunidad es la clave



Interactuar con tu audiencia y construir una comunidad es fundamental para posicionar la marca en estos canales. Trata de usar los métodos y tácticas correctos para construir una buena comunicación e interactuar con tu público. Esto puede incluir la creación de contenido valioso. Para esto, es importante establecer prioridades: ¿cuáles son los elementos más importantes de tu negocio? ¿Qué quieres que vean primero las personas que visiten tu sitio o sigan tu emprendimiento en plataformas como Facebook o Twitter? Cuando respondas estas preguntas, será más fácil construir una hoja de ruta para lograr esos objetivos.

La creación de **redes de calidad** también es importante para construir una marca personal y establecerse como un experto en la industria. Al interactuar con tu audiencia y construir una comunidad, puedes crear seguidores leales y posicionar tu marca.

Medición, medición y medición

Una vez creada la estrategia, es importante que monitorees y analices los resultados. Hay herramientas como Google Analytics que te ayudarán a comprender qué funciona y qué no.



Recuerda que este es un proceso continuo. No tienes que hacer todo de la noche a la mañana, ve paso a paso para construir presencia en las redes sociales a lo largo del tiempo y con paciencia se verá el resultado de todo el esfuerzo.

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral-bound notebook. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are holding a blue and silver ballpoint pen. The notebook is open, and the page has some faint handwriting. The background is blurred, showing what appears to be a desk or table with some papers and a white container. The overall lighting is soft and warm.

En
LaSuperContigo
Tú eres el protagonista

Este es un espacio para todos(as) los que conformamos
la **gran familia SuperSubsidio.**

¿Tienes algún relato que aún no ve la luz o te gusta
la poesía y quieres hacer tu debut?

Escríbenos a : **jgaviriam@ssf.gov.co** y déjanos tu texto.

LaSuperContigo

Publicación quincenal de la Superintendencia del Subsidio Familiar

Superintendente

Luis Guillermo Pérez Casas

Director de Oficina de Prensa y Comunicaciones

John Gaviria

Asesora oficina de comunicaciones

Marcela Ulloa

Editor

Javier Murcia

Periodistas

Bibiana Bello

Reina Lucía Valencia

Nathaly Gómez Rodríguez

Iván Rodríguez

Sebastián Velásquez

Diseño y Diagramación

Andrés Jurado Alvarán

Fotografía

Fernando Guacas

Oficina de Prensa y Comunicaciones Superintendencia del Subsidio Familiar

Para realizar colaboraciones, preguntas, quejas, sugerencias y denuncias,
pueden escribir a: **jgaviriam@ssf.gov.co**

PBX: +57 (601) 348 78 00 Ext. 7820

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. La Super Contigo, Bogotá - Colombia, 2023.

Trabajamos con amor social



La **SuperContigo**

Revista Digital

Número 6. Mayo 2023

Carrera 69 No. 25B - 44. Pisos 3,4,7
Bogotá - Colombia
PBX: +57 (601) 348 78 00

www.supersubsidio.gov.co



SuperSubsidio
Vigilamos tu caja de compensación



MINISTERIO DEL TRABAJO