

# BIENESTAR 2024



## BIENESTAR EMPRESARIAL

La definición de bienestar es “un estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort en aspectos como la salud o bienestar el placer personal, la alegría de vivir, la armonía consigo mismo y con el entorno”. Y es sobre esa definición, que la Caja de Compensación de Barrancabermeja, CAFABA, ofrece sus servicios a las empresas afiliadas. Nos interesa el bienestar de cada uno de los trabajadores, por eso ofrecemos atención psicosocial, orientación ocupacional y charlas de convivencia y clima laboral; en el trabajo nos interesa el entorno saludable, la prevención y el fortalecimiento del ser; el sano esparcimiento es importante por eso tenemos pausas activas, relajación muscular y rumbaterapia; para la diversión esta nuestro bingo virtual y nuestra sede recreacional, además de la celebración de las fechas especiales; y para el crecimiento y desarrollo ofrecemos capacitaciones y seminarios virtuales en el Instituto Técnico Cafaba.

La salud física, mental y nutricional de todos nuestros afiliados es muy importante, en CAFABA te cuidamos porque eres parte de nosotros.

**AGÉNDATE**

Con tu promotor asignado



# APOYO PSICOSOCIAL

- » Liderazgo, comunicación, motivación y trabajo en equipo.
- » Humanización del servicio.
- » Comunicación asertiva.
- » Trabajo en equipo.
- » Resolución de conflicto.
- » Habilidades blandas.
- » Inteligencia emocional.
- » Ética laboral.
- » Calidad de vida en el trabajo.
- » Manejo de ansiedad y depresión.
- » Stress laboral.
- » Desarrollo de las habilidades cognitivas (blandas).
- » Fortalecimiento de relaciones interpersonales.



**AGÉNDATE**

Con tu promotor asignado



# ACTÍVESE

## Tenga en cuenta

Programar con ocho (8) días de anterioridad.

Duración de la actividad es de 40 a 45 minutos.

Puedes agendar 4 veces al año



PAUSAS  
ACTIVAS

RELAJACIÓN  
MUSCULAR

CARDIO  
BOX

RECREACIÓN  
DIRIGIDA

RUMBA  
TERAPIA

CHARLAS DE HÁBITOS  
DE VIDA  
SALUDABLE

## PROMOTORE



Promotor 1  
**Coraima Milena Tapias Bacca**  
Contacto: 3167433889  
Correo: [promotoria1@cafaba.com.c](mailto:promotoria1@cafaba.com.c)



Promotor 2  
**Shirley Sánchez Rivera**  
Contacto: 3186566440  
Correo: [promotoria2@cafaba.com.c](mailto:promotoria2@cafaba.com.c)



Promotor 3  
**Rosaura Elena Gómez Beleño**  
Contacto: 3184010807  
Correo: [promotoria3@cafaba.com.c](mailto:promotoria3@cafaba.com.c)



Promotor 4  
**Jhon Hamilton Rivera Oliveros**  
Contacto: 3182379052  
Correo: [promotoria4@cafaba.com.c](mailto:promotoria4@cafaba.com.c)



Promotor 5  
**Jenny Lisette Herrera Loaiza**  
Contacto: 3166938149  
[promotoria5@cafaba.com.co](mailto:promotoria5@cafaba.com.co)



Promotor 6  
**Silvana Liseth León Salas**  
Contacto: 3183545276  
[promotoriacentro@cafaba.com.co](mailto:promotoriacentro@cafaba.com.co)



Promotor 7  
Contacto: 3186294894  
[promotoria7@cafaba.com.co](mailto:promotoria7@cafaba.com.co)



Promotor 8  
**Andrea Yuliana Rubio Alcina**  
Contacto: 318 4010810  
[promotoria8@cafaba.com](mailto:promotoria8@cafaba.com)

# SERVICIOS RECREACIÓN



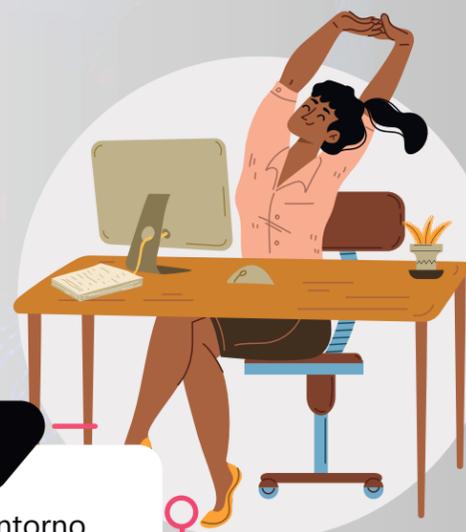
**CAFABA**

Bienestar para todos

## PAUSAS ACTIVAS:

Sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

**Duración:** Entre 10 y 20 minutos.  
**Requerimientos:** Ninguno.



## CARDIOBOX:

Actividad física musicalizada de tipo grupal que combina movimientos propios de las artes marciales bajo un patrón rítmico. Esta actividad permite liberar estrés y mejorar la capacidad cardiovascular de los participantes.

**Duración:** 30 minutos  
**Requerimiento:** Amplificación de Sonido  
(Cabina, micrófono y entrada de audio)



## RUMBATERAPIA:

Es una forma de trabajo aeróbico que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria y la coordinación corporal logrando beneficios relacionados con el sistema osteomuscular usando pasos de bailes populares, brindando energía y liberando estrés.

**Duración:** 30 minutos  
**Requerimiento:** Amplificación de Sonido  
(Cabina, micrófono y entrada de audio)



## RECREACIÓN DIRIGIDA:

Actividad grupal donde se realizan actividades lúdicas, juegos predeportivos y animación sociocultural que permite a los participantes interactuar con su entorno mejorando la percepción corporal, control de movimientos, mejoramiento de la coordinación, el equilibrio y la ubicación espacial.

**Duración:** Entre 30 y 45 minutos  
**Requerimiento:** De acuerdo con las necesidades de la empresa



## CHARLA HABITOS DE VIDA SALUDABLE:

Espacio de intercambio de saberes relacionados con la promoción y prevención de enfermedades relacionadas con la rutina laboral, manejo del estrés y la ansiedad, disminución del sedentarismo y buenas prácticas alimenticias.

**Duración:** 45 minutos.  
**Requerimientos:** Equipo de proyección de material audiovisual (Video Beam)





# CAFABA

Bienestar para todos

# Feria <sup>de</sup> Servicios

Es un espacio donde sus colaboradores conocen de todos los beneficios que tienen por ser afiliados a nuestra Caja de Compensación.

Agéndalo con tu **promotor asignado.**





**Logística del bingo:**  
Préstamo del set del juego, que incluye:  
- Balotera  
- Cartones  
- Bolas numeradas  
(No incluye detalles)



**BINGO CAFABA**

Para eventos masivos según convocatoria, para todos los trabajadores, afiliados o nuestra caja.  
Es un bingo sencillo para 200 trabajadores.

**AGÉNDATE**  
Solicitudesempresariales@cafaba.com.co



317 423 0380    comunicaciones@cafaba.com.co



**CAFABA**

Bienestar para todos

# *Servicio* **Auditorio**

Para eventos institucionales, corporativos, privados entre otros,  
un espacio adecuado a la necesidad de su evento





# AUDITORIO PRINCIPAL



**CAPACIDAD** / 50 Personas

**UBICACIÓN** / Calle 49 No. 17 -14 barrio Colombia

**SERVICIOS** / Ayudas audiovisuales, sonido, aire acondicionado

**Solicitudes e-mail:** [direccion@cafaba.com.co](mailto:direccion@cafaba.com.co)



# SALONES DE CAPACITACIONES



**CAPACIDAD** / 39 Personas Max.

**UBICACIÓN** / Cra. 17 No. 51-33 barrio Colombia

**SERVICIOS** / Equipos de cómputo, ayudas audiovisuales, aire acondicionado

**Solicitudes e-mail:** [coordinacionitc@cafaba.com.co](mailto:coordinacionitc@cafaba.com.co)



# CAFABA

Bienestar para todos

En Cafaba trabajamos sin descanso los 365 días del año, siempre pensando en el bienestar de nuestros afiliados; gestionamos proyectos y recursos para cumplir el sueño de miles de familias; hacemos alianzas y convenios para el disfrute y diversión de los viajeros en su descanso; formalizamos convenios para aumentar los conocimientos y la formación en el Instituto Técnico Cafaba; y organizamos una gran agenda para celebrar cada una de las fechas especiales, incluso nos vestimos de manera especial para celebrar con nuestros niños, madres y adultos mayores cada una de las ocasiones porque siempre estamos dispuestos a dar lo mejor para nuestras empresas y afiliados.