



Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana Empleados



SER SABANA ES +	2
+ ACADEMIA	4
+ DOCENCIA	7
+ FAMILIA	7
+ BIENESTAR	8

SEMANA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Desde hace tres años, Bienestar Universitario y la Jefatura de Prevención y Salud realizan la *Semana de Estilos de Vida Saludable* que este año será del 27 al 31 de marzo. Te invitamos a las reuniones con la nutricionista, los días lunes, jueves y viernes, o a la cocina, los días martes, miércoles y jueves.

Pág. 11

LAS "MONIS" DAN EJEMPLO EN HÁBITOS SALUDABLES

Mediante bailes, actividad deportiva y ejercicios de estiramiento, un grupo de 24 "Monis" busca tratar y prevenir las dolencias osteomusculares. Se trata del Grupo de Acondicionamiento Físico, creado en el 2014 por la Jefatura de Seguridad y Salud en el Trabajo, una idea que busca ayudarlas a mantener hábitos de vida saludables.

Pág. 3



SOMOS MODELO A SEGUIR POR MANEJO DE CRÉDITOS EDUCATIVOS

Con 4.120 estudiantes —entre carreras de pregrado, posgrado y maestrías— los que se benefician de los créditos de financiamiento que ofrece el Icetex. De ese total de alumnos, la Universidad de La Sabana tiene un porcentaje de abandono de renovación de los créditos del 8%, una cifra que se ubica por debajo del promedio nacional de universidades, la cual está calculada en un 12%.

Pág. 2

El proyecto Bernoulli 2017 BUSCAN CONFIGURAR DISPOSITIVOS PARA EL MANEJO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

'Bernoulli 2017' es un proyecto de aula interinstitucional que se desarrolla en conjunto con el programa de Fisioterapia de la Universidad de La Sabana y con el programa de Diseño Industrial de la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano desde hace más de un año.



Pág. 4

SOMOS MODELO A SEGUIR POR MANEJO DE CRÉDITOS EDUCATIVOS

Debido a esos números, y a propósito de la visita del Banco Mundial el 22 de febrero para auditar los recursos que ellos destinan para la Educación Superior, La Sabana fue elegida por el Icetex como modelo de organización de los procesos administrativos de estos créditos educativos.

“Desde hace 5 años, el Banco Mundial visita a la Universidad para verificar que los recursos económicos estén siendo utilizados de forma correcta. A la Universidad le ha ido bien porque la información siempre está disponible y al día. De hecho, en ocasiones, el Icetex nos invita para que expliquemos cuáles estrategias aplicamos para que todo esté organizado”, afirma Andrés Téllez, coordinador de Convenios de la Universidad.

Los principales aspectos que resaltó el Icetex, fueron la organización en los procesos administrativos para manejar los recursos destinados a la educación superior, el alto porcentaje de estudiantes

con crédito Icetex, la información actual y oportuna para los estudiantes sobre créditos, la verificación y seguimiento de los créditos otorgados y la orientación de un equipo de profesionales destinados a guiar a los estudiantes durante los diferentes procesos para la adquisición de préstamos.

Téllez afirma que, también, es importante que la Universidad les recuerde a los estudiantes los procesos de renovación de créditos, los cuales pueden agilizarse a través de la plataforma SIGA para que no pierdan los beneficios con esta entidad.

La oficina de Financiación Universitaria les recuerda a los estudiantes que la posibilidad para renovar los créditos educativos depende, principalmente, de su desempeño académico, tanto de su promedio como del cumplimiento de sus asignaturas, y que esto concuerda con el semestre que cursan.



Cerca de 4.120 estudiantes se benefician de los créditos que ofrece el Icetex.

COLUMNA *Letras de Campus*

YA LLEGÓ LA YE

La epidemia de los artefactos electrónicos y personales utilizados para enviar mensajes de texto ha puesto al descubierto la carencia extrema de conocimiento en la escritura, y en otros casos refleja la dejadez cuando se redacta. Aunque algunos de estos dispositivos cuentan con un “corrector” ortográfico, mientras se siga ignorando el uso adecuado de las palabras, en su grafía y en su significado, continuará la aparición de desaciertos en esta materia. Y, por lo regular, las causas están concentradas en el desinterés de infinidad de usuarios.

Establezcamos la salvedad de que las personas jóvenes apenas están aprendiendo, de que algunas más padecen la falta de acceso a la educación formal, de que otras más afrontan un bloqueo natural. A este respecto, quizás haya otras excepciones para justificar tales errores en este proceso de comunicación. Sin embargo, cuando son profesionales (con título y todo), algunos con certificaciones de haber cursado y aprobado un posgrado,

quienes yerran tanto, la concepción de “educación” está trastabillando.

Apartándonos un poco de estas perspectivas, que demandan un trabajo titánico para los formadores en las escuelas de pedagogía, pasemos a considerar uno de los traspies más frecuentes en la escritura: el uso de la “y” y la “ll”. Al pronunciarlas, muy pocos grupos hispanohablantes establecen las diferencias de sonido de estas letras (en el departamento de Nariño, es muy notoria; en la Argentina porteña, suenan arrulladoras esas letras, pero sin diferencia).

Por eso, tomemos algunos casos en los que se incurre en error al usar estas letras, sobre todo al escribir. Por ejemplo: existen los verbos arrollar y arroyar. El primero se refiere a la acción de arrullar a un bebé, pero se usa más cuando se asocia a un rollo, a algo envuelto o que da vueltas (fue arrollado por un automóvil; el fuerte viento arrollaba las piedras). El arroyar, por su parte, se asocia con la lluvia, sobre todo cuando se forman arroyos (lo que en Colombia llamamos meros “charcos”).

También está la “olla”, que es el recipiente para los alimentos... Bueno, que a veces usan los caníbales; y se conocen las “hoyas”, grandes aberturas en la tierra. Las confusiones se extienden para “callo”, del verbo callar (guardar silencio, no decir; dureza en la piel), y para “cayo”, alguna isla sin mucha garantía de fecundidad.

Para evitar las fallas (errores o defectos), también se vale precisar acerca de la existencia de la palabra “faya”, poco conocida, pero que jamás “reconoce” como falla el corrector de un computador; esta última se refiere a un tejido grueso, casi siempre de seda. Con estos ejemplos, la intención aquí, ni más faltaba, no consiste en lanzar pullas, que son expresiones agazapadas que intentan ofender. Sino que, asombrados por los errores, quizás algunos colegas se vayan hacia atrás y caigan en una puya, que es un objeto con punta acerada y con filo.

Ahora como expresión coloquial y modismo a la vez, y a manera de metáfora con los discos de vinilo, se dice de

algunas personas alteradas emocionalmente que están “rayadas”, porque su discurso resulta incoherente, tiene rayas, como las trazadas en un papel. Por eso, se recomienda rallar (desmenuzar) muy bien las ideas antes de escribirlas o exponerlas en un lenguaje oral. Sin esta precaución, habrá un “rollo” (objeto con forma cilíndrica) y no tanto “royo” (fruta aún inmadura).

Para cerrar, solo basta recomendar (sin casarnos por ello) la consulta frecuente de www.rae.es. A pesar de que quisiéramos anunciar estas incorrecciones en una valla (obstáculo para la defensa o pancarta gigante), para que todos los usuarios de la lengua las tuvieran siempre en cuenta, por ahora, a todos ustedes les deseo que, en el campo, familiar, profesional, laboral, les vaya (primera persona del presente subjuntivo del verbo ir) muy bien. Gracias.

Con vuestro permiso.

Jairo Valderrama
Facultad de Comunicación
jairo.valderrama@unisabana.edu.co



LAS “MONIS” DAN EJEMPLO EN HÁBITOS SALUDABLES



El grupo cuenta con 24 integrantes que se reúnen los lunes, miércoles y viernes de 9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Aura María Benavides, de 57 años, trabaja en la Universidad desde hace doce años, de los cuales los últimos dos los ha dedicado como auxiliar en la oficina de Control y Calidad del Mesón. Hace dos años decidió mudarse de Soacha a Chía para acortar el tiempo que debía invertir para viajar desde su casa hasta el trabajo. “Aunque dejé a mi familia en Soacha, yo me trasladé a Chía porque mi trabajo en la Universidad es muy importante”.

Antes de ocupar el cargo como auxiliar, Benavides había presentado molestias físicas en sus anteriores actividades, las cuales la llevaron a consultar al médico.

Por historias de vida como la de Benavides y de otras ‘monis’, la Jefatura de Seguridad y Salud en el Trabajo, desde hace tres años, creó el Programa de Acondicionamiento Físico, el cual busca prevenir y evitar las complicaciones osteomusculares derivadas de la carga física en el trabajo y su impacto sobre la calidad de vida de los trabajadores mediante ejercicios

“Este programa no solo busca evitar que una condición de salud se complique, sino también pretende inculcar hábitos de vida y trabajo saludables”

de estiramientos, actividad deportiva y sesiones de baile.

El programa se diseñó con el apoyo de estudiantes del programa de Fisioterapia, asesores en riesgos de la ARL Sura y el personal de seguridad y salud de la Universidad. Las sesiones de acondicionamiento

físico iniciaron con 8 ‘monis’ en el 2014 y hoy el grupo cuenta con 24 integrantes que se reúnen lunes, miércoles y viernes de 9:00 a. m. a 10:00 a. m. en el Salón de los Espejos.

“Yo llego a mi casa después de trabajar y debo dedicarme a labores domésticas. Por eso, el programa es una maravilla y el único espacio que le podemos dedicar al ejercicio”, afirma María del Pilar Chávez, quien lleva trabajando 15 años en la Universidad y hace dos integra el grupo de acondicionamiento físico.

Por su parte, María Eugenia Jiménez, otra de las ‘monis’ participantes, dijo: “Es muy chévere porque hemos aprendido cómo agacharnos, cómo recoger cosas y para mi salud eso ha ayudado mucho y el día viernes es mi favorito porque bailamos”.

Johana Cortés, fisioterapeuta de la ARL Sura, al respecto del programa comentó: “La clase del viernes es la que más ha tenido acogida porque la rumba las anima”.

Además, Diana Galeano, coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo, afirma: “Verlas reír y ver cómo se sienten bailando es genial. De hecho, estamos tratando de montar un baile para ver si nos dan la oportunidad de presentarnos como grupo de acondicionamiento físico. A ellas las mueve la idea de presentarse y demostrar cómo han cambiado”.

Finalmente, Edwin Roberto, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo afirma que: “Este programa no solo busca evitar que una condición de salud se complique, sino también pretende inculcar hábitos de vida y trabajo saludables, que traen beneficios fisiológicos, cardíacos, circulatorios, locomotores y metabólicos, en el personal”.



1. Descarga la aplicación Aurasma.
2. Sigue el canal UniSabana.
3. Escanea la imagen.

La propuesta de un trabajo de grado

PARA ELEGIR UNA CARRERA CON ACIERTO Y SIN ANGUSTIAS

María Margarita Arturo, estudiante de la Especialización en Pedagogía e Investigación en el Aula, diseñó como trabajo de grado un programa de orientación profesional y vocacional dirigido a los estudiantes de décimo grado del Instituto Champagnat de Pasto.

La investigación planteó la formación profesional como eje transversal para la constitución integral del estudiante, eligiendo para el futuro una motivación que permita moderar la buena conducta, tomar decisiones acertadas y proyectarse en la profesión a través de su desarrollo. La selección del tema, la metodología, la organización y la perspectiva indicada del horizonte permitió a la estudiante convertir la investigación en una acción educativa.

Según la estudiante, el proyecto trajo retos y desafíos como psicóloga educativa al proponer una estrategia efectiva para el



María Margarita Arturo, estudiante de la Especialización en Pedagogía e Investigación en el aula —modalidad virtual—, diseñó el programa de orientación profesional para el Instituto Champagnat de Pasto.

autoconocimiento de los estudiantes y el impacto en sus familias. Uno de los mayores logros del proyecto fue la transformación de la presión ejercida por los padres de familia en el proceso de elección de la carrera profesional, en acompañamiento continuo y comprensivo.

Gracias a la acogida y al efecto del programa, la Institución decidió aplicarlo en preescolar, primaria y bachillerato, con el objetivo de intervenir de manera acorde con las edades y el desarrollo psicosocial de los estudiantes.

“El investigador hace parte de la transformación de un contexto educativo. Haciendo mi proyecto, conocí muchas realidades de los estudiantes a partir de sus sentires y de sus voces, lo que me ayudó a tener una visión más clara de mi quehacer profesional”, aseguró la docente.

BUSCAN CONFIGURAR DISPOSITIVOS PARA EL MANEJO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Bernoulli fue creado a finales del año 2016 como una propuesta de innovación pedagógica que se fundamenta en la resolución de problemas de salud pública, mediante una estrategia colaborativa e interdisciplinar.

El proyecto es liderado por los docentes de Fisioterapia, Carol Peña y Liliana Joaqui, y por los de Diseño, Camilo Angulo y Leonardo Vásquez. El inicio de 'Bernoulli' se dio por la gestión de la directora de Fisioterapia, María Claudia Panesso, y de la directora de Diseño Industrial, Diana Castelblanco, junto a sus equipos administrativos.

Según Carol Peña, el proyecto tuvo la iniciativa de resolver las necesidades del área respiratoria, en la que el uso de los inhaladores que son adquiridos por el pos no son administrados de la manera correcta. Por ejemplo, en ocasiones son usados sin inhala cámaras, las cuales permiten el flujo adecuado de las sustancias que hay al interior de los inhaladores.

Además de esa necesidad, surge la idea de crear dispositivos que favorezcan el tratamiento de cada paciente, respetando así sus diferentes culturas y creencias que en ocasiones puntuales pueden considerar estos procedimientos invasivos para sus organismos. Los estudiantes que participan en 'Bernoulli 2017', de los dos programas, evalúan la teoría del dispositivo y, de acuerdo a las necesidades del paciente, lo modifican y lo rediseñan.

De acuerdo a la profesora Carol Peña, del programa de Fisioterapia, el proyecto ha avanzado a partir de la innovación,



Estudiantes del programa de Fisioterapia de la Universidad de La Sabana y del programa de Diseño Industrial de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, con los profesores que acompañan el proyecto.

intervención y prevención de los estudiantes, quienes han identificado situaciones que pueden ser tratadas en poblaciones cercanas, como por ejemplo el consumo de tabaco. Esto lo logran no solo creando una campaña en la que se transmita un mensaje, sino de manera interactiva y con dispositivos creados para las necesidades de cada población.

Laura Sofía Forigua, estudiante de La Sabana y participante de Bernoulli, expresa que el proyecto le ha aportado bases comunicativas, trabajo colaborativo y apoyo interdisciplinar, lo cual la hace crecer como profesional. "Darnos cuenta del apoyo

entre las dos carreras, que quizá no tienen nada en común, pero en el tiempo del proyecto he visto que, sin el diseño y función de un dispositivo, nosotros no podríamos realizar nuestro trabajo. Valoramos el sacrificio de todas las carreras, ellos dando un producto de calidad y nosotros un excelente servicio".

El 28 de febrero, se realizó en las instituciones de las Universidad de La Sabana el primer encuentro de los estudiantes, en el que pudieron tener contacto con el campus y los laboratorios de simulación de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación. Se espera que el 23 de abril se

realice el segundo encuentro en la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano para conocer los laboratorios y talleres del programa de Diseño Industrial.



1. Descarga la aplicación Aurasma.
2. Síguelo el canal UniSabana.
3. Escanea la imagen.

En el Congreso Nacional de Menopausia

ÁREA DE GINECOLOGÍA, PRIMER LUGAR EN PRESENTACIÓN DE PÓSTER

En consonancia con el alto nivel académico del 12^o Congreso Colombiano de Menopausia, el grupo de Salud Sexual y Procreativa de la Facultad de Medicina, representado por los doctores Olga Isabel Restrepo, Marcos Castillo y por Ana María Osorio, residente de 4^o año que recibirá su grado próximamente, ganó el primer premio en modalidad Póster con el trabajo "Evaluación de la eficacia y seguridad del estriol para el tratamiento del síndrome urogenital en mujeres posmenopáusicas: revisión sistemática de la literatura".

También asistieron las residentes de ginecología Catalina Vanegas, Adriana Gaitán y Ana Carolina Rojas.

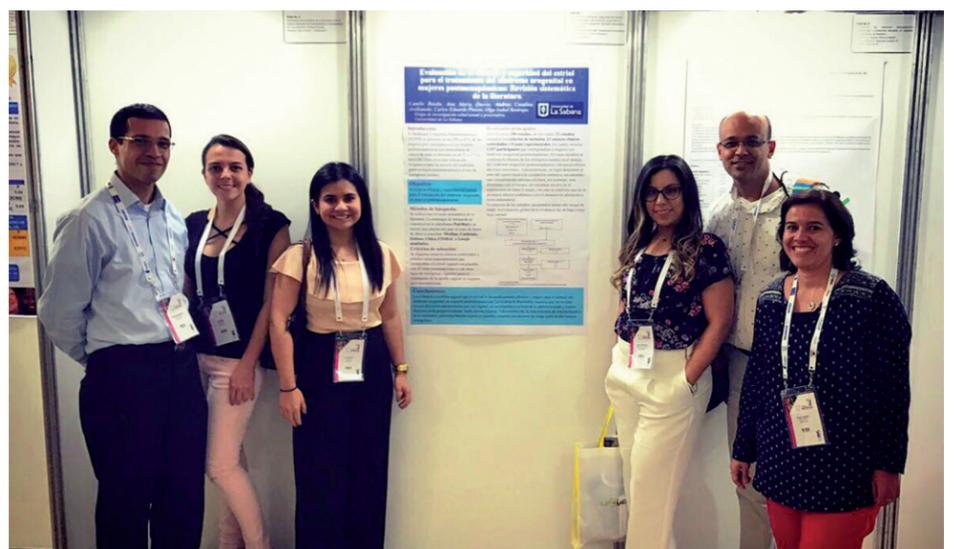
El Congreso tuvo lugar en Barranquilla del 9 al 11 de marzo, organizado por Asomenopausia, en cabeza del doctor

Camilo Rueda Beltz, presidente de la Asociación Colombiana de Menopausia y profesor adscrito de Ginecología de la Facultad de Medicina.

Allí, se abordaron los grandes desafíos de hoy respecto a este tema, entre los que se cuentan la preparación cada vez mejor para ofrecer a la mujer que vive más de las 2/3 partes de su vida en el climaterio, llegar a la senectud adecuadamente.

La investigación es el resultado de la tesis de grado de las doctoras Ana María Osorio y Andrea Avellaneda, y dirigida por el doctor Camilo Rueda, que además obtuvo el título de "Tesis meritoria".

Por esto, resulta crucial identificar las prioridades de investigación, manejo y prevención frente a la calidad de vida de las mujeres en esta etapa.



El evento, que tuvo lugar en Barranquilla, se realizó del 9 al 11 de marzo.

Y A LA BIBLIOTECA... ¿QUÉ LIBROS HAN LLEGADO?



Introducción a la historiografía de la educación
Encuétralo en el tercer piso con el código: **370.9 L345i**



El management de las cuentas clave. Cómo seleccionar, tratar y retener a los clientes más rentables
Encuétralo en el tercer piso con el código: **658.804 W884m**



Sabor de casa. 12 maneras de hacer cocina colombiana y la historia de sus protagonistas
Encuétralo en el tercer piso con el código: **641.59861 D946s**



BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA

ASCE | LIBRARY

Contiene documentos en texto completo en el campo de ingeniería civil que se encuentran en revistas especializadas.

Podrás encontrar:

- 36 títulos de revistas especializadas
- Más de 67.000 artículos y documentos técnicos
- Descarga de imágenes
- Vista de la referencia bibliográfica
- Perfil personal para guardar favoritos y otras herramientas
- Crear alertas RSS

BIBLIOCONSEJOS

En la Biblioteca disponemos de estos espacios para nuestros usuarios amantes de la lectura:

- **Clubes de lectura:** estos son diálogos enriquecedores en los cuales los directivos, profesores, estudiantes y personal administrativo pueden reunirse en torno a las grandes obras literarias de todos los tiempos.

En este espacio, puedes reflexionar, comentar, intercambiar opiniones, aprender, disfrutar y relacionarte a partir de una lectura previa e individual.

- **Veladas literarias:** en estas reuniones, puedes compartir el gusto por la lectura en voz alta.

- **Charlas culturales “Historia e historias”:** en estas conversaciones se busca iluminar la comprensión del mundo de hoy desde la historia del país y la literatura universal.

i Mayor información

Contacto: María del Carmen Ruíz, jefe de Asesoría Bibliográfica
Correo electrónico: maria.ruiz8@unisabana.edu.co

¡NO TE PIERDAS LOS DIÁLOGOS EN LA BIBLIOTECA!

¡ASÍ SE VIVIÓ EL MARKETING STUDY TOUR 2017!

Del 6 al 10 de marzo, se llevó a cabo el Marketing Study Tour, un programa diseñado para profundizar en diferentes tendencias del mercadeo a través de sesiones académicas en la Universidad de La Sabana, visitas a empresas reconocidas y actividades turísticas en Bogotá y sus alrededores.

En el programa, participaron 14 estudiantes de la Universidad de Piura (Perú), acompañados de una profesora visitante, y seis estudiantes del programa de Administración de Mercadeo y Logística Internacionales.

Durante la actividad se realizaron sesiones académicas relacionadas con neurociencias del consumidor, diseño multisensorial de los productos, el comportamiento y las emociones, el lenguaje no verbal como reflejo del pensamiento,

la publicidad en los medios y el diseño experimental.

Además de las sesiones académicas, se contó con la participación de conferencistas como Liza Pinzón, directora del programa de Administración de Mercadeo y Logística Internacionales; Carlos Salgado, profesor y director de NeuroSmart Lab; y Alejandro Salgado, profesor del departamento de Mercadeo.

Dentro del programa, los estudiantes visitaron empresas como GfK Bogotá, Carulla y la agencia de medios OMD Colombia; y conocieron algunos sitios turísticos y representativos tales como el centro histórico de Bogotá, Usaquén y las minas de sal de Nemocón.



Asistentes al Marketing Study Tour 2017.

LAS CLAVES DE LA ÉTICA EMPRESARIAL

Las acciones y omisiones de las grandes empresas y conglomerados de negocios pueden tener un impacto local y global significativo en distintos ámbitos, entre ellos, el social, el económico, el ambiental y el político.

Respecto a las empresas multinacionales, la United Nations Conference on Trade and Development (Unctad) calculó que estas organizaciones son responsables de dos tercios de los flujos financieros hacia países en desarrollo y de la coordinación del 80% del comercio mundial relacionado con cadenas de valor¹.

Con base en estas cifras, la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA) desarrolló el programa “Ética empresarial y desafíos de los negocios sostenibles”, del 6 al 10 de marzo, en el cual participaron 22 estudiantes de la Universidad ESAN (Perú) y 14 estudiantes de la EICEA.

En este módulo, se analizaron distintos debates sobre ética y moral en los negocios, brindando criterios a los estudiantes

para identificar cuándo una decisión pone en riesgo los principios éticos.

“El curso abarcó el concepto de ética descriptiva, cuyo énfasis es la toma de decisiones y cuyo objetivo es explicar el comportamiento de los individuos en un contexto gerencial y de negocios. También se analizaron casos sobre la importancia de los criterios éticos en los negocios y en las empresas internacionales, que cuentan con personal de culturas diferentes”, afirmó Catherine Pereira, directora del programa de Administración de Negocios Internacionales.

Algunos de los casos estudiados fueron los siguientes: Goldcorp, en Guatemala; Barry Gold, en Chile y República Dominicana; Drummond, en Colombia, y Schell, en Nigeria.

¹ Naciones Unidas (2013). UNCTAD World Investment Report 2013. Recuperado de http://unctad.org/en/PublicationsLibrary/wir2013_en.pdf



Los asistentes del curso visitaron Mario Hernández y la Fundación AlasCinco.

BREVES



Estudiantes de Fisioterapia y la profesora Leydy Karina Soche Monsalve, en el taller virtual con el profesor doctor Nicolo Schiavo.

Los días 13 y 14 de marzo, los estudiantes que realizan sus prácticas del programa de Fisioterapia participaron en el curso teórico y práctico sobre el concepto Bobath en neurorrehabilitación en el adulto.

El curso interinstitucional, en modalidad virtual, fue dictado vía Skype con el apoyo de los profesores y doctores Patrizia Di Fazio y Nicolo Schiavo, ambos de la Università Cattolica del Sacro Cuore –Fondazione Policlinico A. Gemelli–, de Roma, Italia.

Estos encuentros académicos colaborativos se realizan con el fin de fortalecer la visibilidad internacional del programa de Fisioterapia en el marco del convenio interinstitucional con la Università Cattolica del Sacro Cuore.

El taller en italiano fue posible gracias a la gestión y traducción de Leydy Karina Soche Monsalve, profesora del programa de Fisioterapia, quien, al cursar su maestría en Roma, ha afianzado sus redes y pares académicos para la realización de su trabajo profesoral, que le permite brindar una educación de calidad a sus estudiantes en la Universidad de La Sabana.

EXPOSICIÓN DE ARTE

Inauguración marzo 28 - 2:00 p.m.
Edificio K, Universidad de La Sabana



A R T I S T A S

Gustavo Suescún, Rodrigo Carvajal, Carlos Reyes, Carlos Padilla, Luis Alejandro Salas, Daniel Antolinez, Dora Bernal, Gloria Calderón,

Pilar Copete, Ximena De Valdenebro, María Nelly Rojas, Gustavo Sanabria, Olga Lucia Olaya

Marzo 28 - Abril 8

Edificio K - Universidad de La Sabana

Abril 17 - Abril 28

INALDE



Universidad de La Sabana



Facultad de Educación

Acción educativa que deja huella

FECHAS DEL SEGUNDO COMITÉ ICETEX 2017 PARA PROGRAMA FELLOWS COLOMBIA

El Programa Fellows Colombia es el relanzamiento del Programa de Profesores Invitados de Icetex que destina ayudas económicas para financiar la participación de expertos internacionales en programas de especialización con alto nivel de investigación, maestrías y doctorados, que vengan al país para realizar aportes significativos a estos programas.

La Dirección de Relaciones Internacionales informa a las unidades interesadas en participar en la convocatoria que, a partir de este año, únicamente se realizarán 15 nominaciones por comité, distribuidas entre las diferentes unidades. Por ello, las unidades interesadas en nominar más de un experto deberán listarlos en orden de prioridad para que se realice la selección institucional.

Además, la Dirección informa a profesores, jefes administrativos y encargados de eventos en las unidades, las fechas institucionales para recibir las postulaciones correspondientes al segundo comité que tendrá el Icetex durante 2017, en el marco del Programa Fellows Colombia.

COMITÉ

2

EVENTOS PREVISTOS PARA LOS MESES DE:

abril, mayo y junio

FECHA LÍMITE DE REGISTRO ANTE EL ICETEX

7 de abril del 2017

Las unidades interesadas en solicitar el apoyo económico para traer invitados internacionales (tiquetes aéreos o viáticos para hotel) deberán diligenciar el formato que encontrarán en el siguiente código QR:



Así mismo, se les informa a los beneficiarios del tercer comité Icetex 2016, que la fecha límite para legalizar las aprobaciones es el 25 de abril.



"...se les informa a los beneficiarios del tercer comité ICETEX 2016, que la fecha límite para legalizar las aprobaciones es el 25 de abril"

i Mayor información

Contacto: Martha Rocha, secretaria Dirección de Relaciones Internacionales
Correo electrónico: martha.rocha@unisabana.edu.co

COLUMNA Columnista invitada

Por Aida Casadiego, profesora del Instituto de La Familia



LA AUTOESTIMA ADECUADA: POSIBILIDAD PARA CRECER EN LAS RELACIONES AFECTIVAS

Al observar las características de la persona humana, nos damos cuenta de que uno de los pilares en su vida son los vínculos que establece a lo largo de ella. Así, crea diversas relaciones que son indispensables y que marcan significativamente la existencia del individuo. Una de las más importantes son las relaciones afectivas. Sin embargo, para algunas personas es el aspecto que más ha causado frustraciones y desilusiones como producto de los vínculos insanos o de las rupturas que marcan su existencia. La pregunta que surgiría en este momento es la siguiente: ¿cuál es el papel que cumple la autoestima en todo esto?

Dentro de este marco, es básico aclarar de dónde nace la autoestima. La autoestima, según Enrique Rojas, psiquiatra español, se vive como un juicio positivo que tenemos las personas sobre nosotros mismos, y esto se da al haber conseguido una personalidad en la que los cuatro elementos básicos del

ser humano forman un armazón coherente: las características físicas, los rasgos psicológicos, el aspecto social y la influencia cultural. Allí, la persona se encuentra a gusto consigo misma y se siente segura ante sí misma y ante los demás. En palabras de este psiquiatra, es el final de la travesía de una personalidad bien estructurada.

La autoestima tiene dos vertientes importantes para la formación de este juicio personal de nosotros mismos. Una vertiente interna, que permite estar bien con nosotros mismos, que se da como producto del autoconocimiento, la autoaceptación y autoevaluación; le permite a la persona llegar a un reconocimiento claro de sus fortalezas y limitaciones. Por otro

lado, están los juicios o percepciones de los demás acerca de nosotros; esta es la vertiente externa, relacionada con lo proveniente de los demás: las palabras y los gestos que afectan el valor que la persona se atribuye.

En este sentido, es común escuchar a muchas personas hablar acerca de sus relaciones, frustrados o decepcionados, esperando que

sean los otros los que llenen sus expectativas o, en otro caso, el no sentirse a gusto porque ya se acabó el amor. Hay un adagio popular que dice: "nadie da de lo que no tiene", y precisamente allí entra la autoestima; quien no tiene una autoestima adecuada no puede amar a los demás, o dar a los otros lo que ellos esperan recibir.

"La autoestima, según Enrique Rojas, psiquiatra español, se vive como un juicio positivo que tenemos las personas sobre nosotros mismos..."

Si tenemos en cuenta estos aspectos, no cabe duda de que aquellas personas que no se aceptan, no se valoran y no articulan en su propio ser las circunstancias que han tenido que vivir, afrontan altas dificultades al establecer vínculos afectivos, no solamente en relaciones pasajeras, que buscan suplir solo necesidades o expectativas poco realistas.

Si miramos a profundidad, las relaciones afectivas duraderas se basan en la aceptación del otro, pero partiendo de la aceptación propia, en el entendimiento a pesar de las diferencias, que es lo que constituye la complementariedad, el apoyo incondicional, el respeto por los compromisos adquiridos. Todo esto se facilita cuando las personas saben quiénes son, y a partir de este conocimiento se fortalece su autoestima y pueden ayudarse a ser la mejor versión de ellos mismos y de su pareja.

NUEVOS NOMBRAMIENTOS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

La Dirección de Desarrollo Humano anuncia a la comunidad universitaria los siguientes nuevos nombramientos, los cuales se presentaron en el mes de febrero a través de siete ascensos. Para la Universidad es

importante promover el progreso de su personal, por lo que agradece a todas las personas que han participado en estos procesos por su disposición, tiempo y aportes.



ASLEYDI JOHANA AMAYA MALDONADO

Ascendió a: monitor profesional del Centro de Tecnologías para la Academia

“Antes que nada, agradezco a Dios, a mi familia y a quienes han creído y confiado no solo en mí como persona, sino en mi trabajo. Ha sido un largo camino, en el cual la apuesta ha sido mejorar y aprovechar la oportunidad de crecer y contribuir al logro de las expectativas profesionales, académicas, y administrativas dentro de las maestrías que ofrece el Centro de Tecnologías para la Academia”.



DALIA XIMENA CASAS PRIETO

Ascendió a: coordinadora del Semillero de Profesores de la Dirección Central de Estudiantes

“Agradezco a la Universidad la acogida que me ha dado en el inicio de mi trayectoria profesional. El Programa Semillero de Profesores representa en sí mismo un reto de crecimiento para mí, en la medida en que me permitirá desarrollar competencias laborales para desempeñarme satisfactoriamente. Además, es una oportunidad para acompañar el crecimiento de los integrantes del Semillero”.



MARÍA CRISTINA HEREDIA FIERRO

Ascendió a: coordinador logístico del Instituto de Posgrados Forum

“Después de varios años de retiro, retornar a mi segundo hogar, la Universidad de La Sabana, donde he crecido personal y laboralmente, ha sido uno de mis mayores logros. Los retos que he afrontado en mi nuevo cargo están ligados al cumplimiento, como área logística, de las necesidades que demandan las demás áreas, donde no podemos fallar. En logística existe un solo momento para hacer las cosas a tiempo y bien hechas sin medir en esfuerzos, trabajar en equipo y en pro de un mismo objetivo institucional: entender las dificultades como una oportunidad de mejora y sacar provecho a todo aquello que puede tornarse complejo, para así fortalecernos como área de apoyo”.



MIGUEL ÁNGEL REINA MUÑOZ

Ascendió a: jefe de Desarrollo Deportivo de la Dirección de Bienestar Universitario

“Estoy agradecido con la Universidad porque este encargo representa para mí un voto de confianza y un reconocimiento al trabajo realizado a lo largo de estos seis años de servicio. Desde la Jefatura, nuestro mayor reto será intensificar el alcance formativo de todos nuestros programas y servicios, además de incrementar la cobertura y el posicionamiento de estos en la comunidad universitaria”.



CLAUDIA MARCELA BORDA LOZANO

Ascendió a: jefe de Desarrollo Humano en Alimentos y Bebidas

“Me llena de alegría llegar a este nuevo cargo, ya que me permite estar más cerca de las personas de la Dirección de Alimentos y Bebidas, aprender de ellas y, a la vez, poner a su servicio los conocimientos adquiridos en las áreas en que me he desempeñado en la Universidad. Me ilusiona poder trabajar, junto con mis compañeros, por el continuo crecimiento personal y laboral de todos en la Dirección”.



CAMILA ANDREA FIGUEROA CUBILLOS

Ascendió a: coordinador de Gestión y Desarrollo Profesional de la Facultad de Ingeniería

“Agradezco la oportunidad que me ha brindado la Universidad de formarme personal y profesionalmente. En esta nueva etapa, quiero seguir aportando mis conocimientos y habilidades y soportando con eficiencia las necesidades y los procesos académicos del cuerpo docente de la Facultad de Ingeniería, realizando siempre un trabajo bien hecho con espíritu de servicio, justicia y caridad”.



FERNANDO MONTERO PIÑEROS

Ascendió a: ingeniero especialista júnior de la Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información

“En el tiempo que he estado en la Universidad, he realizado varias tareas, en las cuales siempre he tratado de dar lo mejor, esperando retribuir todas las cosas buenas que me ha dado mi trabajo. Ahora, en este cargo, voy a afrontar con entusiasmo y alegría los retos que conlleva mi nuevo papel en la Universidad”.

LOS CINCO ERRORES MÁS FRECUENTES EN EL USO DE MEDICAMENTOS



Si no utilizas adecuadamente los medicamentos, pones en riesgo tu salud: puedes tener secuelas graves, reacciones alérgicas, infecciones y hasta poner en peligro tu vida. Por esto, el jefe del Departamento Integrado de Farmacología Clínica, el doctor Julio César García Casallas, explica cuáles son los errores más comunes en el uso de medicamentos y sus posibles consecuencias.

Un medicamento está constituido por el principio activo o fármaco, el cual tiene como objetivo cumplir con el efecto terapéutico deseado. Además, contiene auxiliares de formulación para lograr la estabilidad de la fórmula.

Entre los errores más comunes en el uso de medicamentos se encuentran:

- 1. Tomar varios medicamentos al mismo tiempo.** El consumo simultáneo puede impedir la absorción del fármaco, lo que no permite que se logre el objetivo terapéutico.
- 2. Tomar los medicamentos sin haber comido.** Hay fármacos que se absorben mejor tras haber comido, por lo que deben seguirse las indicaciones del médico.
- 3. Mezclar medicamentos en los pastilleros.** El roce entre los medicamentos puede hacer que pierdan sus propiedades. Además, el pastillero no debe exponerse al sol, porque hay medicamentos fotosensibles; tampoco debe tener contacto con la humedad, ya que hay medicamentos higroscópicos que la absorben y pierden su estabilidad. Se recomienda conservar el empaque original dentro del pastillero.
- 4. Suspender el medicamento antes de que termine el tratamiento.** Suspender los antibióticos genera resistencia; por otra parte, suspender otros medicamentos, no permite controlar la enfermedad y aumenta el riesgo de sufrir recaídas, en el caso de las enfermedades crónicas.



Conoce tu enfermedad, el funcionamiento de los medicamentos que usas y cuáles son las indicaciones por parte de tu médico tratante.

- 5. Automedicarse.** La automedicación puede producir efectos secundarios, riesgos de infecciones resistentes, fallas renales y hepáticas, reacciones alérgicas, anafilácticas, angioedemas y trastornos neurológicos.

Es importante que las personas conozcan su enfermedad, el funcionamiento de los medicamentos y las indicaciones de su médico tratante, con el objetivo de tratar correctamente la enfermedad y tener una vida sana.

ABC DE LA BRONQUIOLITIS



Con el comienzo de la temporada invernal, se incrementan las consultas en el servicio de urgencias debido al aumento de las enfermedades respiratorias. Entre las que más afectan a los menores de dos años está la bronquiolitis. El doctor Andrés Felipe Galindo A., coordinador del Área de Pediatría de la Clínica Universidad de La Sabana, indica cuáles son los signos que alertan sobre esta enfermedad.

La bronquiolitis es el primer episodio bronco-obstruccion de origen viral en los niños menores de dos años. Se contagia de forma directa por el contacto con personas con enfermedades respiratorias virales, y se manifiesta con dificultad respiratoria (hundimiento de las costillas, aleteo nasal o coloración morada de los labios), tos seca y, en ocasiones, con movilización de secreciones, irritabilidad, disminución del apetito y fiebre.

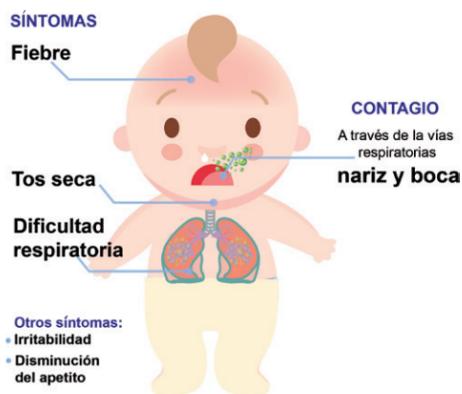
Esta es una enfermedad benigna, que, en principio, puede manejarse en casa. Sin embargo, se debe acudir al servicio de Urgencias si la persona tiene fiebre por más de tres días, siente fatiga al respirar o al comer, rechaza completamente la ingesta de líquidos y tiene dificultad respiratoria.

Si bien es cierto que esta enfermedad raramente tiene complicaciones, sí existe un porcentaje de los menores de dos años —del 3% al 10%— que puede requerir intervenciones avanzadas y estancias prolongadas en el hospital. Usualmente, si el paciente requiere

ser hospitalizado, las estancias son cortas (de tres a cinco días).

Con el fin de prevenir el contagio, se recomienda lavarse correctamente las manos antes y después de pasar tiempo con los niños. Si un adulto tiene gripe, debe usar tapabocas de forma permanente y evitar besos, el contacto directo con los menores y el humo de cigarrillo, leña, entre otros.

Además, es importante no automedicar al niño. Usar un antibiótico no cura la enfermedad; por el contrario, puede tener consecuencias posteriores como causar resistencia a los antibióticos. En caso de requerirlo, únicamente podrá ser formulado por un pediatra después de hacer estudios que documenten una coinfección bacteriana.



CAMPAÑAS DE RENOVACIÓN DE PÓLIZAS

Esta semana realizaremos las campañas de renovación y actualización de las pólizas de vida.



Fechas: 27 y 28 de marzo
Hora: de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Lugar: campus. Plaza de los Balcones

Fecha: 29 de marzo
Hora: de 9:00 a. m. a 12:00 m.
Lugar: sede calle 80. Zona de alimentos, quinto piso

Puedes donar en las cajas ubicadas en el Edificio O y en las secretarías de todas las facultades

alimentos no perecederos

ropa en buen estado

juguetes y libros infantiles

Donaciones

También puedes

comprar los bonos

en el Edificio O

que representan mercados

Misión Sabana
Bienestar Universitario
Gachancipá
23 de abril

¡Necesitamos de tu ayuda para hacerlo posible!

Información
Bienestar Universitario
Edificio O

ZUMBA

Miércoles 29 de marzo
De 6:00 p. m. a 7:00 p. m.
Salón A-110

¡Practica Zumba y actívalte por tu salud!

Dirección de Bienestar Universitario - Dirección de Desarrollo Humano
Informes: Bienestar Empleados, extensiones 53051/53011

¿SABÍAS QUE...

la Universidad tiene un convenio con el gimnasio Gym House, en el cual presentando tu carné, tienes un descuento hasta del 40% en Chía y Bogotá?

MAYOR INFORMACIÓN: BIENESTAR EMPLEADOS Y COORDINACIÓN DE DEPORTES, EXTENSIÓN 53051 Y 20301

Viene de portada

SEMANA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Desde hace tres años, Bienestar Universitario y la Jefatura de Prevención y Salud realizan la Semana de Estilos de Vida Saludable que este año será del 27 al 31 de marzo. Te invitamos a las reuniones con la nutricionista los días lunes, jueves y viernes, o a la cocina los días martes, miércoles y jueves. Consulta los lugares y horarios en el Centro Médico. Además, tendremos diferentes actividades en el campus.

Bienestar Universitario te invita a la Semana de Estilo de Vida Saludable

Bienestar Universitario Jefatura de Prevención y Salud

¡Invita a un graduado a regresar a las canchas y a participar en el VII Torneo de Fútbol para graduados!

Sistema de juego: Cada uno de los equipos inscritos competirá con 6 jugadores en la cancha y 4 suplentes.

Valor de la inscripción por equipo: **\$ 200.000**

Inscripciones hasta el viernes 21 de abril.

Categoría: Masculina

Mayor información:
alumni@unisabana.edu.co 861 5555. Exts.: 11421 - 11605

Alumni Sabana Universidad de La Sabana
Siempre en Contacto

Cumpleaños

27 DE MARZO

Martha Liliana García Cárdenas
Secretaria Auxiliar
Facultad de Filosofía y
Ciencias Humanas

María Inés Sánchez Rayo
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Sandra García Rodríguez
Docente de Planta
Departamento de Lenguas y
Culturas Extranjeras

Dora Nancy Marulanda Díaz
Asesor en Formación
Clínica Universidad de La Sabana

Elizeth Andrea Castiblanco Ospina
Auxiliar de Farmacia
Clínica Universidad de La Sabana

Leidy Yohanna Bossa Arévalo
Instrumentadora Quirúrgica
Clínica Universidad de La Sabana

Amalia Melisa Cepeda Sánchez
Médica General
Clínica Universidad de La Sabana

28 DE MARZO

Sandra Biviana Roza Cano
Asesor Comercial
Instituto Fórum

29 DE MARZO

Tania Catalina Chinchilla Salcedo
Profesor
Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Víctor Eduardo Díaz López
Auxiliar de Parquero
Servisabana

María Ximena Gómez Montaña
Auxiliar
Financiación Universitaria

Iván Camilo Gómez Murcia
Coordinador del *Pat*
Bienestar Estudiantes

José Alexander López Garzón
Auxiliar de Parquero
Servisabana

Nancy Liliana Torres Moreno
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Martha Isabel Melo Arias
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

Luis Felipe Manrique Castañeda
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

Paola Samanta Venegas Barón
Fonoaudióloga
Clínica Universidad de La Sabana

30 DE MARZO

Sandra Milena Bernal Martínez
Auxiliar de Cocina, Júnior
Alimentos y Bebidas

31 DE MARZO

María Alejandra Carrillo López
Secretaria
Facultad de Comunicación

Camila Andrea Figueroa Cubillos
Coordinador de Gestión
y Desarrollo Profesional
Facultad de Ingeniería

Hans Gregory Rodríguez Torres
Mesero
Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas

Paola Sarmiento González
Profesor
Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Marlén Tovar Fonseca
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Clara Marcela Pulido Castillo
Analista de Contabilidad
Clínica Universidad de La Sabana

Carlos Fernando Rodríguez Casas
Estudiante en Práctica
Clínica Universidad de La Sabana

Diana Lorena Ávila Ramos
Orientador de Urgencias
Clínica Universidad de La Sabana

1 DE ABRIL

Luz Mery Díaz Sosa
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

María del Carmen Ruiz González
Jefe de Asesoría Bibliográfica
Core Currículum Persona y Cultura

Jaime Orlando Uribe Chaparro
Gestor Logístico
Facultad de Comunicación

Nelly Romero Romero
Auxiliar de Servicios Generales
Clínica Universidad de La Sabana

Carlos Eduardo Forero Álvarez
Supervisor de Mantenimiento
Clínica Universidad de
La Sabana

2 DE ABRIL

Marcela Bernal Vera
Secretaria Auxiliar
Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas

Leonardo Camacho Ruiz
Mensajero
Asociación de Amigos

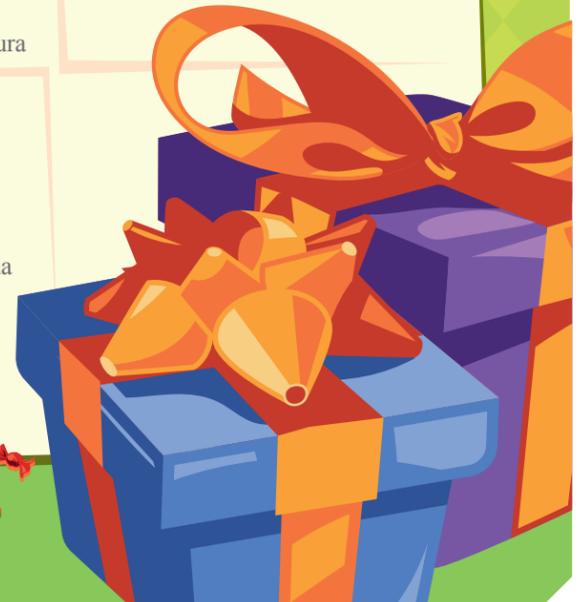
Karen Elizabeth Carrillo Ramos
Auxiliar de Aseo
Dirección de Operaciones

María Inés Díaz Becerra
Director de Estudiantes
Facultad de Comunicación

Gustavo Eduardo Gómez Perdomo
Auditor de Calidad
Facultad de Psicología

Lina Marcela Guío Reyes
Coordinador de Prácticas y Alumni
Facultad de Ingeniería

Andrea Piñeros Redondo
Auxiliar
Dirección de Registro Académico



AGENDA

**SEMANA DE ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE
TODA LA SEMANA
CAMPUS**



**EXPOSICIÓN DE ARTE:
40 AÑOS DE LA FACULTAD
DE EDUCACIÓN
MARTES 28 DE MARZO
2:00 P. M.
EDIFICIO K**



**CAMPAÑAS DE RENOVACIÓN Y
ACTUALIZACIÓN DE LAS PÓLIZAS
DE VIDA Y DE HOGAR**

**JUEVES 30 DE MARZO
DE 9:00 A. M. A 12:00 M.
FRENTE AL PUNTO CAFÉ DE LA
CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA**

**JUEVES 30 DE MARZO
DE 2:00 P. M. A 4:00 P. M.
INALDE. SALÓN 9, IPADE**

