



Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana **Estudiantes**

Institución sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.

Bienestar 9



Alumni 9



Internacionalización 8



Academia 5



Ser Sabana es + 2

Café con aroma Sabana

En los últimos años, en la Universidad se ha fomentado una cultura en torno al café. Te invitamos a conocer la mezcla única que solo se vende en La Sabana y proviene de Boyacá, Casanare y Cundinamarca.

Pág. 2

Conoce el nuevo reglamento de estudiantes

Como estudiante de la Universidad de La Sabana, tienes derechos y deberes. Te invitamos a conocer el nuevo reglamento.

Pág. 4

Mendeley: tu nuevo "mejor amigo"

Para apoyar la labor investigativa de los estudiantes y profesores, la Universidad de La Sabana adquirió la herramienta Mendeley. ¡Conoce sus beneficios!

Pág. 6

Talentos de La Sabana ganan becas para estudiar en Canadá

En el segundo semestre del año, Danna Cruz y Sergio Corena, estudiantes de Comunicación Audiovisual y Multimedia, empezarán sus estudios de posgrado en la Vancouver Films School. Te presentamos sus historias.

Pág. 8

“¡QUÉ ESTRÉS!”

Las consecuencias del estrés empiezan a afectar el organismo cuando este se prolonga y no se logran manejar sus efectos. ¡Aprende a controlarlo!

Pág. 9

CAFÉ CON AROMA SABANA

En la Universidad se consumen cerca de 800 tazas de café al día. Contamos con una mezcla única que no se vende en ningún otro lugar y proviene de Boyacá, Casanare y Cundinamarca.

Cerca de 550.000 familias viven de cultivar café en el país, según la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia (FNC). Estas familias se han encargado de que el mundo reconozca nuestro producto como uno de los de mejor calidad en el mercado internacional. De hecho, esa fama nos ha otorgado el gentilicio de “cafeteros”.

En Colombia, la única variedad de café que se produce se llama arábica, un grano originario de Etiopía que tiene un sabor dulce y suave, contiene entre 0,8% y 1,5% de cafeína y representa el 70% del consumo mundial de café. La historia cuenta que los jesuitas trajeron por primera vez el grano a la Nueva Granada en el año 1730. Hoy, se dice que Colombia es el mayor productor de café suave del mundo.

Sin embargo, en materia de café, lo único no es exportar y cultivar. De hecho, en los últimos años, diferentes organizaciones cafeteras han hecho una gran inversión para promocionar bebidas a partir del grano. Por ejemplo, la FNC creó Toma Café, una iniciativa para hacer más sólida la cultura de consumo en Colombia.

Tomarse un café es un rito para compartir con otras personas, un espacio que se crea alrededor de una bebida para conversar, debatir sobre asuntos académicos, hacer negocios o empezar el día con “el pie derecho”.

EL CAFÉ QUE SE TOMA EN LA SABANA

Se cultiva a 1700 metros sobre el nivel del mar y pertenece a tres departamentos: Casanare, Boyacá y Cundinamarca. Tiene “notas” con sabor a chocolate, moca, “tonalidades” dulces con sabor a caramelo y es suave. Así es el café que se toma en La Sabana desde hace ocho años, una mezcla única que solo puede tomarse aquí.

La razón por la que existe una variedad específica en la Universidad, según Jennifer Sabogal, jefe del Servicio de Alimentos y Bebidas, es que “La Sabana y la Dirección de Alimentos y Bebidas buscan ser auténticas, por lo cual ofrecen productos desarrollados exclusivamente para la diversidad de gustos de la comunidad universitaria”.

El único punto donde se consigue una preparación diferente es en el Café del L (Edificio L, primer piso), el cual es una mezcla 100% arábica colombiana.



En La Sabana se ofrecen productos desarrollados exclusivamente para satisfacer todos los gustos que hay en la comunidad universitaria.

“Nuestro proveedor busca contacto directo con el caficultor, lo cual elimina intermediarios en la cadena de abastecimiento para proveer un café de alta calidad a un precio justo”, dice Jennifer Sabogal.

¿CÓMO SE PREPARA EL CAFÉ EN LA UNIVERSIDAD?

Cristian Montaña, auxiliar de Servicio Sénior y barista de Punto Café, quien trabaja desde hace tres años en la Universidad y hace dos es barista, cuenta que es indispensable conocer las características del grano con el que se preparan las bebidas para que estén en su mejor punto.

“Nuestro trabajo (el de los baristas) se da gracias al caficultor. Por eso, debemos conocer de dónde viene el café y cuáles son sus particularidades”, afirma Cristian. En el caso de la Universidad, todos los productos derivados del café se hacen con una fórmula de 16 gramos por 60 mililitros de agua. De allí pueden

salir, por ejemplo, dos americanos pequeños, dos *mocaccinos*, dos *cappuccinos* o dos *espressos macchiato*.

Cristian dice que lo más importante es amar el café: “Nosotros somos colombianos y muchos no conocemos el potencial que hay en el café. Para eso estamos nosotros, para que la gente lo aprenda y lo quiera”, afirma.

Hoy, Cristian estudia en el colegio de gastronomía Gato Dumas para reforzar sus conocimientos en barismo. La Universidad ha patrocinado el 90% de sus estudios. De hecho, Cristian es el instructor del curso de barismo que pertenece a los Cursos Libres de La Sabana. “Yo amo esto y ha sido la mejor decisión porque he podido explorar otros aspectos de mi vida. Soy muy feliz”, afirma.



14,3 millones de sacos de café se produjeron entre noviembre del 2016 y noviembre del 2017.



1350 millones de tazas de café se toman al año en Colombia.



770.500 COP costó la carga de 125 kg de café pergamino seco el 14 de febrero.



En 1,23 dólares se transó la libra el 14 de febrero.

Viene de portada

¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS SOBRE EL CAFÉ?

Beber tres cafés al día puede reducir la mortalidad prematura un 18% en hombres y un 8% en mujeres, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El consumo excesivo de cafeína puede generar una adicción con menos impacto que la del alcohol o la de los psicoactivos.

En 1991, la OMS calificó al café como "posiblemente cancerígeno". Sin embargo, en el 2016, la misma OMS, después de analizar más de 1000 estudios, concluyó que no hay evidencia suficiente.

El consumo regular de café puede reducir el riesgo de padecer cáncer de útero e hígado.

El café puede tener consecuencias adversas cuando se sufre de insomnio, hipertensión arterial no controlada, gastritis aguda y colon inflamable.

Su consumo máximo debe ser de 400 miligramos al día.



800 tazas de café, aproximadamente, se toman a diario en la Universidad.



¿QUÉ SON LOS CAFÉS ESPECIALES?

Son cafés que, por sus características, tienen un sabor especial y cuestan más dinero en el mercado. Representan el 12% del consumo mundial. Existen cuatro categorías:

1

CAFÉS DE ORIGEN

Proviene de una región o finca. Tienen cualidades únicas debido a que crecen en sitios especiales. Los hay:

- Regionales.
- Exóticos.
- De finca.

4

CAFÉS ORGÁNICOS

Se cultivan sin la utilización de productos químicos como fungicidas, herbicidas, insecticidas y fertilizantes.

3

CAFÉS SOSTENIBLES

Son cultivados por comunidades que tienen un serio compromiso con la protección del medio ambiente.

CAFÉS DE PREPARACIÓN

Tienen una apariencia especial por su tamaño y forma. Los hay:

- Selectos.
- Caracol.
- Supremos.

*Con información de:
 • Caracol Radio.
 • El País.
 • El Tiempo.
 • Federación Nacional de Cafeteros de Colombia.
 • Organización Mundial de la Salud.
 • SENA.
 • The New York Times.

En toda actividad **SIEMPRE** hay reglas que cumplir...

Conoce tus **derechos** y tus **deberes** como **estudiante** de la



Universidad de
La Sabana



NUEVO

REGLAMENTO de estudiantes

Encuétralo en el siguiente enlace:

<https://www.unisabana.edu.co/nosotros/reglamento-de-estudiantes-de-pregrado/>

Sigue el paso a paso:

- Ingresa a www.unisabana.edu.co
- Haz clic en el botón "La Universidad"
- Elige en el menú: "Reglamento de Estudiantes de Pregrado"



Título I

Preámbulo.



Título VI

De la **modalidad de doble programa**.



Título XI

Del régimen de **permanencia**.



Título XVI

De los **derechos** y **deberes** de los estudiantes.



Título II

De la **aplicabilidad** del reglamento de estudiantes.



Título VII

Del programa de **proficiencia en lenguas extranjeras**.



Título XII

De los **cursos intersemestrales**.



Título XVII

Del régimen **disciplinario**.



Título III

De las clases de **estudiantes**.



Título VIII

De la asistencia a las **actividades académicas**.



Título XIII

De la **asesoría académica personalizada**.



Título XVIII

Del proceso de **graduación**.



Título IV

De la **inscripción, admisión, matrícula, reserva de cupo**, de la transferencia externa, de la transferencia interna.



Título IX

De las **pruebas académicas**.



Título XIV

De la **participación estudiantil**.



Título XIX

De las **disposiciones finales**.



Título V

De la **inscripción, adición, retiro y cancelación de cursos**.



Título X

De las **evaluaciones y calificaciones**.



Título XV

De las **distinciones**.

En la Clínica Palermo

Nuevo escenario de prácticas para los programas de salud

La Universidad de La Sabana firmó un convenio de docencia y servicio de exclusividad con la Clínica Palermo para el 2018, el cual permite tener un escenario de prácticas único para todos los programas de salud.

La Clínica Palermo es una institución privada con una amplia trayectoria en la atención obstétrica y médico-quirúrgica. Además, cuenta con avances científicos y tecnológicos que le permiten ofrecer servicios de calidad.

El programa de Medicina cuenta con 17 escenarios de práctica entre hospitales y clínicas, con 21 áreas médicas de rotación. El 64% de los estudiantes están en proceso de práctica, 732 estudiantes de entre quinto y decimocuarto de semestre; esto sin contar a los 265 estudiantes de las

17 especializaciones médico-quirúrgicas, quienes rotan en escenarios específicos para el desarrollo de sus asignaturas.

En el nuevo escenario de la Clínica Palermo, la Facultad de Medicina lleva a cabo prácticas electivas de internado para estudiantes de decimotercer y decimocuarto semestre. Al ser la única Universidad con rotaciones de pregrado, se garantiza que la formación pueda alinearse exclusivamente con los currículos de los programas de salud de La Sabana.

Por otro lado, el 14 de febrero se inauguró en la Clínica Palermo un área de bienestar para los estudiantes, con espacios para el estudio, el descanso y las revisiones de temas. Este espacio fue construido con el apoyo de la Universidad de La Sabana.



La Clínica Palermo, ubicada en la zona centro de Bogotá, recibirá a los estudiantes de los programas de salud.

Academia

“Queremos que los niños sepan que los escenarios de violencia no son normales”

Daniela Barbosa y Juana Guzmán, estudiantes del programa de Psicología, junto con Daniel Cabezas, estudiante del programa de Medicina, iniciaron en el segundo semestre del 2017 la asignatura Competencias Básicas Digitales, dictada desde el Centro de Tecnologías para la Academia (CTA), sin saber que su proyecto final tendría un desarrollo importante en robótica educativa.

Los derechos ciudadanos enmarcados en las competencias ciudadanas fueron las temáticas principales que trató Ronald Gutiérrez, profesor del CTA, quien manifestó que “el proyecto de estos tres estudiantes fue muy interesante, pues crearon un cuento infantil que aborda el derecho a la protección de los niños, contabilizaron el tiempo que tomaba contar el cuento y luego programaron un robot para que contara la historia con sus movimientos”.

El nudo del cuento se desarrolla en una familia en la que el padre constantemente



De izquierda a derecha: el profesor Ronald Gutiérrez y los estudiantes Juana Guzmán, Daniela Barbosa y Daniel Cabezas.

ejerce violencia física y verbal contra la madre; el hijo de la pareja cuestiona las acciones de su padre, pero este las normaliza. “El gran giro de la historia es que, un día, el padre llega golpeado a la casa, quejándose

mucho, y su hijo le dice que no se preocupe, que es normal. Queremos que los niños sepan que los escenarios de violencia no son normales, sino que deben tratarse y, sobre todo, denunciarse”, aseguró Juana.

Para realizar este proyecto, los estudiantes utilizaron un robot Hovis, de fabricación coreana, con 16 motores completamente ajustables a través de un *software* especial que cuenta con tres niveles de programación. “Nosotros utilizamos el nivel más sencillo, tipo coreografía. Nos llevó dos semanas programar los dos minutos que dura el cuento. Tomamos muchas precauciones, pues las transiciones no deben ser fuertes con el ánimo de que se vea muy natural”, manifestó Daniel.

Según el profesor Ronald, la robótica educativa logra cada vez más protagonismo en las aulas: “Los robots tienen gran impacto, porque llaman la atención, sobre todo de los niños, quienes los ven como mascotas; los adultos los ven como objetos”, dijo.

Los estudiantes y el profesor están trabajando en un plan para presentar el robot en colegios de la zona de influencia de la Universidad.

¡Atrévete a cambiar el mundo!, investiga sobre temas de familia



El *World Family Map* es un proyecto de investigación internacional de varias universidades, coordinado por el sociólogo Bradford Wilcox del International Family Studies de Estados Unidos. Andrés Salazar y Pámela Leyva, profesores del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana, lideran el capítulo colombiano del mismo y convocan a seis estudiantes que estén interesados en integrarse al semillero de investigación de este proyecto.

¿ESTÁS INTERESADO?

REQUISITOS

- Cursar 3.º, 4.º, 5.º o 6.º semestre.
- Tener nivel siete de inglés o estar exento.
- Tener un promedio de 4.0.
- Disponer de cuatro a seis horas semanales.
- Diligenciar el cuestionario previo a la entrevista: <https://goo.gl/forms/8Sr2LQ3Ig36O170h2>



Fecha: jueves 22 de febrero.
Horarios: 9:30 a. m. - 10:30 a. m. / 2:15 p. m. - 3:00 p. m.
Lugar: Instituto de La Familia (Edificio E2, primer piso).



Mayor información

Contacto: Pámela Leyva, profesora del Instituto de La Familia.
Correo electrónico: pamela.leyva1@unisabana.edu.co

¿Ya legalizaste tu matrícula?

La Dirección de Registro Académico les recuerda a los estudiantes extranjeros que para la legalización de la matrícula académica deben entregar los siguientes documentos (exigidos por ley) en físico o digital:

- Fotocopia de la cédula de extranjería.
- Fotocopia de la visa.
- Fotocopia de la carátula del pasaporte.

*Todos los documentos deben ser legibles y estar vigentes.

Lugar: Dirección de Registro Académico (Edificio O).

Contacto: Margie Toscano, técnico de Registro Académico.

Correo electrónico: margie.toscano@unisabana.edu.co

Asimismo, los estudiantes que ingresaron a primer semestre durante el presente periodo académico y que aún tienen documentación pendiente por entregar deben hacerla llegar a la oficina de Registro Académico de manera física o digital.

Los documentos son:

- Acta de grado de bachiller.
- Convalidación del título de bachiller por parte del Ministerio de Educación Nacional (para los estudiantes que terminaron sus estudios fuera del país).
- Examen del Icfes o su equivalente internacional que sea válido por esta misma entidad.

Lugar: Dirección de Registro Académico (Edificio O).

Contacto: Lizeth Bohórquez, auxiliar de Registro Académico.

Correo electrónico: lizeth.bohorquez@unisabana.edu.co



Mendeley: tu nuevo "mejor amigo" a la hora de citar, referenciar e investigar

Si gastas más tiempo citando y buscando referencias que escribiendo tus trabajos académicos, Mendeley será tu aliado perfecto. La Universidad de La Sabana adquirió esta herramienta para apoyar, compartir y facilitar la labor investigativa de estudiantes y profesores.

Mendeley ha generado funciones y espacios que impulsan la construcción de conocimiento. Gracias a la reciente adquisición de la versión institucional, la comunidad universitaria podrá acceder a funciones exclusivas que permiten el trabajo colaborativo, la gestión bibliográfica y la canalización de oportunidades de financiación.

"Queremos facilitar la vida de los estudiantes y los investigadores con herramientas que simplifiquen su labor investigativa", asegura Luis Fernando López, director de la Biblioteca Octavio Arizmendi Posada.

Beneficios de la versión institucional

Jermaine McDougald, director de Profesores e Investigación del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, quien fomenta el uso de Mendeley en sus clases de investigación, ha visto cómo los estudiantes han integrado la herramienta a otros procesos académicos, puesto que les facilita la referenciación bibliográfica y les da la seguridad de cumplir con los estándares exigidos.

"Para los estudiantes y profesores, Mendeley será un amigo fiel. Estamos en un contexto académico en el cual necesitamos las referencias bibliográficas. No somos expertos y Mendeley es una forma



Con Mendeley, los profesores y estudiantes pueden participar en una red global de investigadores que crean constantemente conocimiento.

muy práctica y útil para evitar errores a la hora de citar documentos", dice McDougald.

La versión institucional de Mendeley da acceso a los siguientes beneficios:

- 100 GB de almacenamiento en biblioteca personal.
- 100 GB de espacio para compartir texto completo en grupos privados.
- Posibilidad de crear hasta 1000 grupos privados.
- 100 miembros en cada grupo privado.

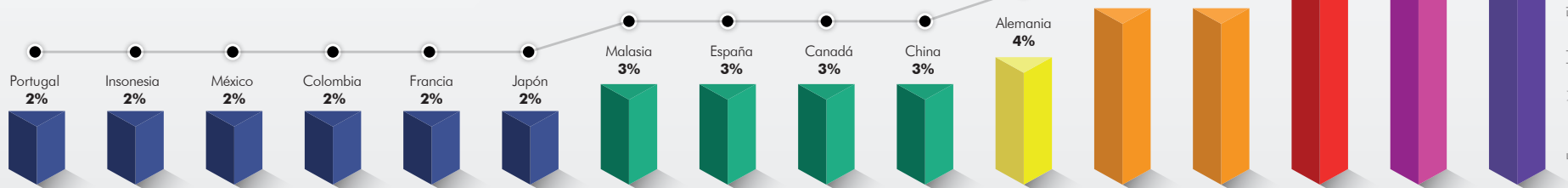
Para Liliana Marcela Cuesta, profesora del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, lo más importante para usar este gestor bibliográfico es asistir a las capacitaciones, realizar un esquema de la documentación que se va a usar y consultar a los expertos de la Biblioteca cuando sea necesario.

De acuerdo con la información suministrada por el proveedor de la herramienta, Colombia es el segundo usuario más grande en América Latina. Cuenta con más de 120.000 usuarios registrados y continúa expandiéndose por diferentes universidades e institutos de nuestro país.

La Biblioteca Octavio Arizmendi Posada ha abierto diferentes espacios de capacitación para quienes estén interesados en aprovechar el máximo potencial de esta herramienta y llevar sus investigaciones a una red de colaboración mundial.

MEDELEY EN EL MUNDO

USO DE LA HERRAMIENTA POR PAÍS



Si estás interesado en conocer esta herramienta, escribe a: capbiblioteca@unisabana.edu.co

Libros recomendados del mes de febrero

La Biblioteca Octavio Arizmendi Posada recomienda los siguientes libros:



La historia de mi gente

Autor: Edoardo Nesi
Código: PL 338 N459h

“*La historia de mi gente* es un singular libro memorialístico donde Nesi mezcla el estilo literario, los recuerdos familiares, las anécdotas personales con la reflexión social y política. Todo ello con un hilo conductor: explicar el declive y el desmoronamiento de la vida empresarial en Prato, ciudad italiana eminentemente textil”.

Fuente: <https://goo.gl/FzK2rq>

Eleanor Oliphant está perfectamente

Autora: Gail Honeyman
Código: PL 823.92 H772e

“Eleanor, una mujer de 30 años, culta, (...) lleva una vida rutinaria y está sumida en una profunda soledad, ya que tiene poca empatía con sus compañeros de trabajo. Todo cambia en su vida cuando conoce a Raimond, un nuevo empleado, quien le abre al mundo de las relaciones humanas”.

Fuente: <https://goo.gl/Az84fW>



No tendréis mi odio

Autor: Antoine Leiris
Código: PL 362.88092 L531n

“El periodista francés Antoine Leiris perdió a su mujer, Helène, en el atentado de la Sala Bataclan el 13 de noviembre del 2015. Cuando recibe la noticia por teléfono se queda absolutamente desolado y no se lo acaba de creer. Tras identificar el cuerpo de su esposa y gestionar una serie de trámites legales transcurren los primeros momentos de dolor y se enfrenta a la experiencia de tener que cuidar él solo a su hijo Melvil de un año”.

Fuente: <https://goo.gl/wV9ipH>

X-Culture, un fenómeno mundial

Juan Esteban Ayala estudia Administración de Mercadeo y Logística Internacionales y, al igual que sus compañeros de la asignatura Teoría Organizacional, el semestre pasado se inscribió en la competencia mundial X-Culture, en la cual figuró con su equipo como uno de los 25 ganadores del periodo 2017-2.

X-Culture es una organización internacional enfocada en el desarrollo del aprendizaje de los negocios internacionales. Cada semestre, estudiantes de casi 40 países se inscriben y forman equipos virtuales para dar solución a una empresa específica.

En esta oportunidad, Juan Esteban y sus compañeros presentaron un informe de trabajo a Finnish Schools International, una red escolar que combina tecnología y métodos creativos de educación, con sede en Finlandia.

“Los informes se envían a un grupo de expertos en negocios internacionales para que los evalúen; ellos tienen en cuenta aspectos como creatividad, claridad, viabilidad de las ideas y estilo”, comentó el estudiante. De allí se eligen los equipos ganadores, los cuales, en esta ocasión, fueron 25 de 887.

Por ser uno de los ganadores de esta versión, Juan Esteban está invitado a los simposios que organiza X-Culture este año en Italia y Estados Unidos. Además, obtuvo un certificado de participación y una carta de recomendación para su hoja de vida.

Juan Esteban expresó: “El mayor beneficio se ve reflejado en el crecimiento



Juan Esteban Ayala, estudiante de Administración de Mercadeo y Logística Internacionales, participó en X-Culture 2017-2 y figuró en uno de los equipos ganadores.



María Lucía Chinchilla, estudiante de Administración de Negocios Internacionales, fue elegida coach para ayudar a los concursantes que participen en X-Culture 2018.

integral, pues estas iniciativas brindan competencias y características que enriquecen el ámbito profesional y personal”.

María Lucía Chinchilla, estudiante de Administración de Negocios Internacionales, también participó el semestre pasado en X-Culture. Aunque su equipo no quedó entre los 25 mejores, por su rendimiento individual fue elegida para ser *coach* de los equipos que participarán en las competencias de este año.

“Como *coach*, debo prepararme teóricamente por un mes, para después revisar los informes que envían los participantes. Además, estaré brindando apoyo continuo a los participantes durante la competencia, y a los ganadores los guiaré en la construcción de sus presentaciones”, afirmó la estudiante.

Juan Esteban, María Lucía y los demás participantes de La Sabana contaron con el acompañamiento y la asesoría de Anne Marie Zwerg, directora de la Maestría en Gerencia Internacional y profesora vinculada a X-Culture desde hace cinco años.

“El apoyo de Anne Marie fue motivante para dejar en alto el nombre de la Universidad y el del país”, dijo Juan Esteban. “Cada vez que me sentía perdida, Anne Marie me rescataba, me escuchaba y me daba consejos. También me guio sobre cómo hablar con mis compañeros de equipo según su cultura. En cada clase, hacía una retroalimentación y resolvía nuestras dudas”, expresó María Lucía.

Comunidades digitales y cómo lograr que funcionen

La EICEA, presente en Esomar Latam 2018

Se ha convertido en tradición que el talento de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA) haga parte de los congresos internacionales de Esomar —la organización en investigación de mercados más reconocida en el mundo—, como apoyo logístico y con el destacado papel de sus mentores, investigadores o conferencistas.

En esa línea, Andrea Ascarrunz Becerra, quien cursa doble programa de Administración de Negocios Internacionales y Administración de Mercadeo y Logística Internacionales, será conferencista en el congreso para Latinoamérica de Esomar, el cual se realizará los días 15 y 17 de abril en Buenos Aires (Argentina).

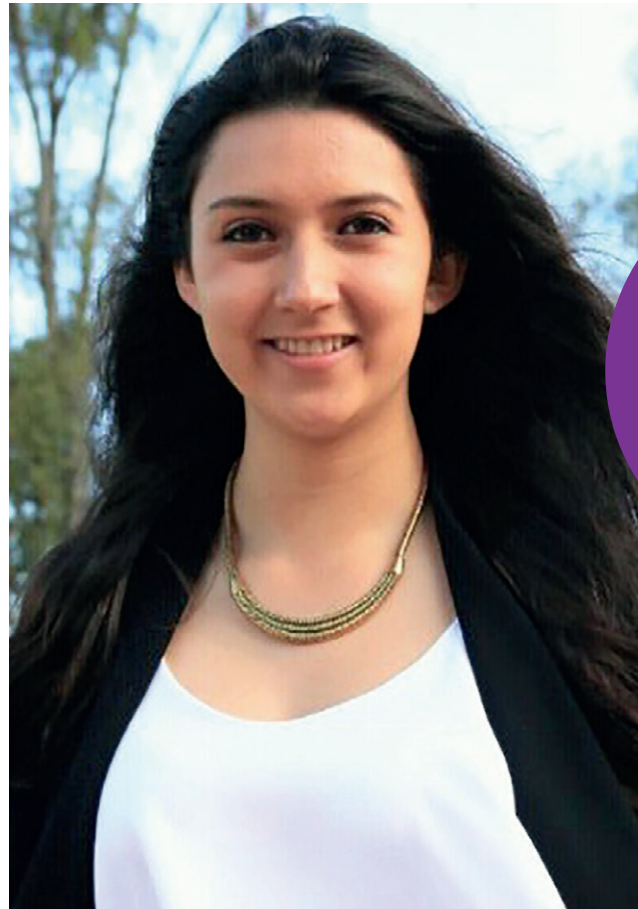
Andrea presentará la ponencia *Beyond lifestyles, trends and drinks: creating new ways of developing online communities*, junto con María Alejandra Velandia, su jefe de práctica en Pernod Ricard Colombia. La ponencia mostrará los resultados de su estrategia para obtener *insights* de los

consumidores para el lanzamiento de un producto de esta empresa.

“El reto era encontrar una manera de acercarnos al público objetivo sin interrumpir lo que estaba haciendo”, explicó Andrea. Para esto, crearon una comunidad *online* privada en la que los participantes completaban una serie de retos para obtener puntos que podían redimir por premios.

“Realizamos un reclutamiento por referidos que cumplieran con el perfil que necesitábamos; los invitamos a unirse a la plataforma y allí publicamos actividades para que ellas realizaran (el nuevo producto va dirigido a mujeres; por lo tanto, solo se tuvo en cuenta este público). Las actividades estaban ligadas con activaciones de marca en lugares donde tenemos presencia, o les preguntábamos qué estaban haciendo durante sus fines de semana. Al final, se rifó una cena para seis personas con todos los gastos pagos”, afirmó Andrea.

La campaña tuvo una duración de tres meses y contó con la participación de 28



Esomar es la organización en investigación de mercados más reconocida en el mundo.

Andrea Ascarrunz Becerra, estudiante de doble programa de la EICEA, será conferencista en Esomar Latam 2018 en Buenos Aires.

mujeres de Bogotá y Medellín. “Gracias a esta comunidad que creamos pudimos obtener varios hallazgos. Por ejemplo, la importancia de tener un *community manager* que esté en contacto con el público y las ventajas que conlleva que el consumidor

comparta su experiencia por sus propios medios”, relató la estudiante.

El objetivo de su presentación en Esomar será hablar sobre la importancia que tienen las comunidades digitales y cómo lograr que funcionen.

Talentos de La Sabana ganan becas para estudiar en Canadá

Viene de portada



Danna Cruz y Sergio Corena, estudiantes de Comunicación Audiovisual y Multimedia, recibieron becas para realizar estudios de posgrado en la Vancouver Films School a partir del segundo semestre del año.

“Gracias a la Universidad estoy más cerca de mis sueños”, dice Sergio Corena, quien, a sus 20 años, se alista para iniciar una especialización en Producción de Cine en la Vancouver Films School (VFS) en Canadá. El estudiante de séptimo semestre de Comunicación Audiovisual y Multimedia ganó una beca del 40% para cursar ese programa, del cual se han graduado profesionales que han participado en películas populares en el 2017, como *La Bella y la bestia*, *La mujer maravilla* y *Thor: Ragnarok*, y en series como *Game of thrones*.

Ese es el mismo sentimiento de Danna Cruz, quien cursa el octavo semestre de Comunicación Audiovisual y Multimedia desde la Macquarie University (Australia). Recientemente, se le otorgó una beca del 50% para estudiar la especialización en Actuación para Cine y Televisión en la VFS.

Ambos estudiantes fueron seleccionados tras la inauguración de las oficinas en Bogotá de esa institución, con la cual se abrió la posibilidad de otorgar becas a colombianos para estudios de posgrado. Para participar, debían postular dos de sus mejores trabajos audiovisuales y producir un video de un minuto en el cual explicaran los motivos por los cuales deseaban estudiar en esa escuela.



Danna Cruz y Sergio Corena podrán aprovechar la beca a partir del segundo semestre del 2018.

“Todo empezó aquí, en mi Universidad, y en ella he aprendido que la vida trae muchas cosas maravillosas cuando uno se esfuerza por ser mejor”.

“En mi postulación se hizo evidente el papel que tuvo la Universidad en mi formación. No lo digo solo por los trabajos que

presenté, los cuales resultaron de las clases, sino porque para crear el video con mi testimonio tuve que pensar en cómo contar una

buena historia en poco tiempo, con buena imagen, buen sonido y buena narrativa. De hecho, utilicé los equipos que me prestaron en la Facultad”, comenta Danna, quien, hace seis años, empezó a estudiar actuación en la Fundación Actuemos de Edgardo Román.

“Siempre me he proyectado hacia el exterior. Siempre he pensado en conocer lo que se hace en otros países para volver a Colombia y contribuir con nuevos proyectos de cine. Eso es lo que me va a permitir esta oportunidad”, afirma Sergio, quien considera que, de no ser por el apoyo de la Coordinación de Internacionalización de su Facultad “no habría sabido siquiera cómo optar por la beca ni llegar a cursar una especialización en una escuela de ese nivel”.

Lo mismo asegura Danna, quien, al final del 2018, tendrá dos experiencias internacionales: la que adelanta en Australia y la de Canadá. La primera, asegura, la debe al reconocimiento que la Universidad ha hecho a sus esfuerzos y a su excelente rendimiento académico. Por ser Alumna Meritoria de la Facultad de Comunicación, cuenta con una beca del 100%, con la cual se financia el semestre en la Macquarie University. “De no ser por ese apoyo, no habría podido pensar en cursar un semestre en el exterior. Todo empezó aquí, en mi Universidad, y en ella he aprendido que la vida trae muchas cosas maravillosas cuando uno se esfuerza por ser mejor”, concluye.

Alumni Sabana impulsa los sueños de los graduados

Natalia Blanco, Laura Juliana Alejo y María Claudia Niño son tres de los seis graduados del programa de Administración & Servicio que hacen parte del equipo de trabajo de Avianca. Ellas, al igual que muchos estudiantes, siempre soñaron con ingresar a una multinacional luego de terminar sus carreras. Hoy, gracias al Programa de Profesionales Analistas en Entrenamiento, convocatoria organizada por Alumni Sabana, su sueño se hace posible.

Durante el proceso de selección para las diez vacantes que ofrecía la empresa, los alumni midieron sus competencias con 30 graduados de programas similares de diferentes universidades.

Natalia contó cómo fue el proceso de selección y cómo cree que las herramientas y los valores aprendidos en La Sabana se convierten en un diferenciador en este tipo de procesos: “El primer contacto con Avianca lo tuve por medio del semillero realizado por Alumni Sabana. Después de esa charla informativa, que fue en el mes de noviembre, vinieron cinco entrevistas en las que se evaluaron diferentes competencias; creo que ahí es donde se hace fuerte el perfil del graduado de la Universidad. El enfoque humanístico que tiene La Sabana hace que sus profesionales sean más aptos para el trabajo en equipo”, dijo.



Laura Juliana Alejo y Natalia Blanco, graduadas de Administración & Servicio.

Ante los desafíos que le impone este trabajo, María Claudia expresó: “Al ser los primeros graduados de Administración & Servicio que participan en este tipo de

semilleros con Avianca, tenemos los retos de dejar en alto el nombre del programa y abrir las puertas en Avianca a más profesionales”.

Durante la etapa de entrenamiento, los graduados conocerán las áreas de trabajo de Avianca y apoyarán la planeación y ejecución de diferentes proyectos. “Rotar por las vicepresidencias te permite conocer a fondo la empresa en la que trabajas, además de aplicar el conocimiento y las habilidades que adquiriste en tu carrera. Algo que motiva es que al final del programa puedes escoger en cuál quieres quedarte”, comentó Laura Juliana.

Los otros tres graduados que hacen parte del semillero son María Camila Pérez, María Andrea Pardo y Felipe Montenegro. Esta convocatoria formó parte del plan de semilleros que realizó Alumni Sabana en el 2017, el cual contó con más de diez planes trainees con empresas como Vilaseca, Cemex, Bavaria, Jerónimo Martins, la cadena hotelera Hilton y Avianca.

Te invitamos a que permanezcas Siempre en Contacto con Alumni Sabana para que conozcas todos los servicios que ofrecemos a los graduados y que tú, como futuro alumni, podrás disfrutar.

+ Bienestar

“¡Qué estrés!”

Viene de portada

El estrés es un mecanismo de defensa necesario que permite a cada organismo estar alerta ante condiciones adversas. Lo importante es aprender a controlarlo.

El ajetreo del tráfico de la ciudad, los problemas familiares, sufrir un accidente, tener escasez económica, perder un ser querido o tener exceso de trabajo pueden ser causantes de estrés en una persona.

La doctora María Susana Sarmiento, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Clínica Universidad de La Sabana, dice que “el estrés es un mecanismo de defensa necesario que permite a cada organismo estar alerta en condiciones adversas o amenazantes”.

Las consecuencias empiezan a afectar el organismo cuando el estrés se prolonga y las personas no logran controlar sus efectos. Los signos que más se asocian al estrés, según Diana Obando, profesora de la Facultad de Psicología, son: irritabilidad, cansancio,

dolores musculares, dolores de cabeza, problemas de sueño, aumento en la tensión arterial y úlceras.

“Es importante que las personas cuenten con una red de apoyo eficaz. Esto significa poder compartir sus preocupaciones y buscar soluciones con el apoyo de su familia, los colegas o amigos. Es necesario promover que las personas externalicen sus emociones. Las mejores estrategias son el diálogo e invertir tiempo en actividades de ocio o hobbies”, añade Diana Obando.

¿SABES POR QUÉ LA GENTE SE ESTRESA?

¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS?

86%

de las cosas que nos preocupan nunca suceden. Cuando suceden, el 60% se resuelven.

95,5%

de los estudiantes se estresan por los exámenes.

92,3%

de los estudiantes se estresan por la sobrecarga de tareas y trabajo.

Fuente: Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 53 (3), 149-157.

NO TODO ES ESTRÉS

No sufras por lo que piensan los demás.

Fomenta ambientes libres de violencia. Mejora la comunicación y la resolución de problemas en equipo.

Intenta ver los cambios como algo positivo y no como una amenaza. Esto te ayudará a adaptarte mejor.

Mantén los problemas del trabajo lejos de tus actividades en familia.

Organiza tus actividades, así podrás concentrarte mejor y tomar decisiones más acertadas.

Practica alguna actividad física con frecuencia. Esto te ayudará a mantenerte sano, relajarte y liberar tu mente.

Identifica y nombra tus emociones para que puedas controlarlas.

Duerme bien y lo suficiente.

Brigadas de voluntariado

“Darte cuenta de que no eres el único, te permite abrirte y contribuir”

“Es una lista de sentimientos que no sabes que tienes hasta que te dejas llevar por esto”, así describe Ricardo Barreto la experiencia de voluntariado que llevó a cabo al finalizar el 2017. Ricardo, subdirector de Procesos Académicos de Inalde, y María Castillo, coordinadora del Programa Aprendamos a Trabajar (PAT), son dos de los muchos colaboradores de la Universidad e Inalde que han hecho parte de las distintas brigadas de voluntariado.

Inalde aceptó la invitación de Bienestar Universitario a ser parte de nuestra brigada más grande: Misión Sabana. Quienes lideraron esta actividad se sorprendieron

de la respuesta generosa que tuvieron profesores, empleados y graduados. “El gran corazón de los participantes y empleados nos llevó a tener lo que tuvimos. Casi 700 familias participaron con sus donaciones”, asegura Ricardo.

Curiosidad fue la primera reacción de María al darse cuenta del esfuerzo logístico que implicaba Misión Sabana. Lo que más le sorprendió fue “ver a estudiantes que fueron solo porque querían”.

Después vino Misión Navidad y la visita a una fundación en Cota, donde viven 70 adultos mayores en condiciones muy difíciles. “Realmente, uno muchas veces está fuera de la realidad; darte cuenta de que no eres el único, te permite abrirte y contribuir, aunque sea un poquito”, dice María.

Tras la respuesta favorable de los empleados que han participado, el 2018 empezó con una convocatoria con los profesores de las selecciones deportivas para visitar un hogar de adultos mayores en la zona de influencia. Las donaciones van en aumento.

La generosidad se ha dejado ver con dinero, artículos y, por supuesto, con la disposición de ir a entregarlos personalmente a los abuelitos.

Los proyectos con Inalde para el 2018 incluyen Misión Navidad y los retos que puedan presentarse. “Nosotros queremos



Inalde aceptó la invitación de Bienestar Universitario para ser parte de Misión Sabana.

“El gran corazón de los participantes y empleados nos llevó a tener lo que tuvimos”.

ser un canal que preste todos los medios para que la gente en Inalde pueda ayudar”, dice Ricardo.

Este año, la Coordinación de Solidaridad pretende hacer un despliegue mucho más amplio en la comunidad de empleados. La participación de los estudiantes debe

estar precedida por el ejemplo de los profesores y administrativos: que ellos den el paso adelante.

“Uno no sabe la dimensión que tiene de ayudar de ayudar”, dice Barreto, dado que se pierda la oportunidad de acercarse a realidades que enriquecen la comprensión del mundo.

¿Necesitas un computador? ¡No lo pienses más!

Esta es una oportunidad que no puedes dejar pasar. ¡Financia tu portátil o tableta con 0% de interés! Puedes aplicar a este crédito del 5 al 16 de marzo del 2018.

REQUISITOS

- Cursar entre 3.º y 7.º semestre, dependiendo del programa.
- Tener un promedio acumulado igual o superior a 3.8.
- No tener crédito a corto plazo con la Universidad o con alguna de las entidades financieras en convenio (Banco Pichincha, Fincomercio o Icetex a mediano plazo).

i Mayor información

Lugar: Edificio O.
Horario: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 12:00 m. / 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Página web: www.unisabana.edu.co/financiación

Agenda

LUNES 19 DE FEBRERO
HAZ PARTE DEL GRUPO DE SOLIDARIDAD
DE 1:00 P. M. A 2:00 P. M.
VESTÍBULO SUR
Reuniones: todos los lunes



MARTES 20 DE FEBRERO
CONVERSATORIO “LA GAITA Y SU HISTORIA”

1:00 P. M.
AUDITORIO K1
INVITADO: JUAN PIMIENTA,
GAITERO DE SAN JACINTO

Cuenta como charla de formación para los estudiantes de los grupos representativos

DEL MARTES 20 AL SÁBADO 24 DE FEBRERO
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
TODO EL DÍA
CAMPUS

