



Campus[®] Estudiantes

Periódico Universidad de La Sabana

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

Bienestar 10



Alumni 9



Internacionalización 9

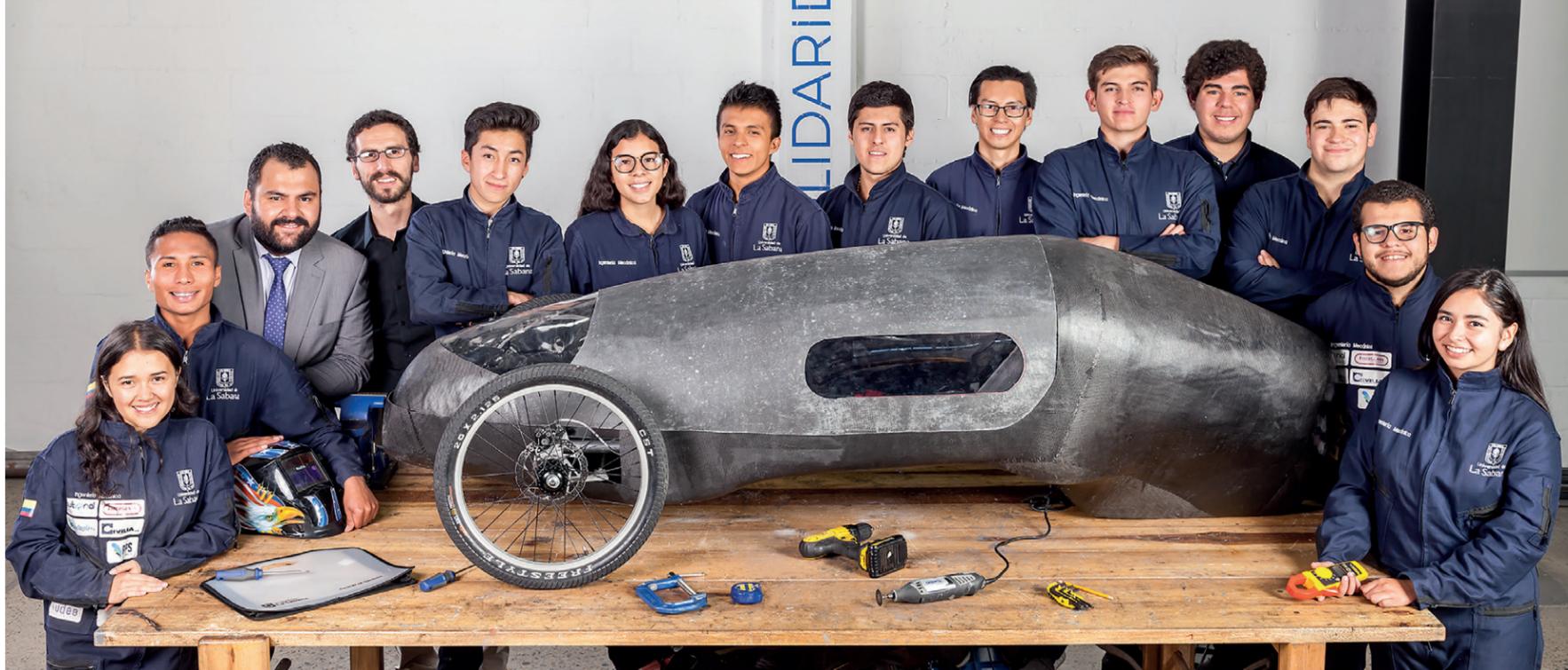


Academia 6



Ser Sabana es 2

¡Estamos listos para la "Shell Eco-marathon Americas 2018"!



Del 18 al 22 de abril, el equipo de la Facultad de Ingeniería participará en la "Shell Eco-marathon Americas", uno de los eventos de eficiencia energética automotriz más importantes del mundo. Conoce los detalles.

Pág. 3



¿Cómo derribar las brechas digitales en la educación?

¿Has notado una distancia entre estudiantes y profesores en el acceso y uso de la tecnología? Una investigación de la doctora Patricia Jara, profesora de la Facultad de Medicina, muestra el surgimiento de una brecha social, cognitiva y generacional, según la cual se puede identificar a los profesores como inmigrantes digitales y a los estudiantes como nativos digitales.

Pág. 6

En el Mesón "el secreto está en cocinar con mucho amor"

2.400 almuerzos, 360 litros de jugo y 100 kilos de arroz se producen a diario en el Mesón de La Sabana. Conoce los ingredientes fundamentales que hacen que los comensales de la Universidad queden "con la barriga llena y el corazón contento".



Pág. 4

"El Mundialito" puso a rodar el balón en La Sabana

Después de 48 partidos, la Universidad tiene los 16 clasificados para los octavos de final de "El Mundialito".

Pág. 12

Conoce a los capellanes de la Universidad

¿Quiénes son los sacerdotes de la Universidad de La Sabana, cuáles son sus pasatiempos y anécdotas, qué profesión tienen, cuál es su comida preferida? En este espacio conocerás un poco más sobre los capellanes que le dan fuerza y guía espiritual a la comunidad universitaria.

PADRE PABLO ANDRÉS QUINTERO VALLEJO



El Padre Pablo, graduado de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Nacional de Colombia, es el Capellán Mayor de la Universidad de La Sabana. Es amante del triatlón (natación, ciclismo y atletismo), deporte que practicó en su época universitaria; hoy, continúa con el ciclismo. Al graduarse de la universidad estudió Teología en la Pontificia Universidad de la Santa Cruz en Roma y fue ordenado Sacerdote en el 2005. Siendo Sacerdote, empezó a vincular su amor por el deporte con su apostolado, no solo acompañando a los jóvenes en las convivencias y en los partidos de fútbol, sino también asistiendo en los sacramentos a diversos deportistas de alto rendimiento. “He tenido la oportunidad de preparar a las personas para vivir los sacramentos, en especial la Primera Comunión y la Confirmación, y todo esto me ayuda a ver la mano de Dios a través de mi ministerio y a darle gracias”. En cuanto a sus pasatiempos, le gustan la literatura rusa, las películas de drama como *La vida es bella* y los largometrajes animados como *Coco*.

PADRE EUCLIDES ESLAVA GÓMEZ



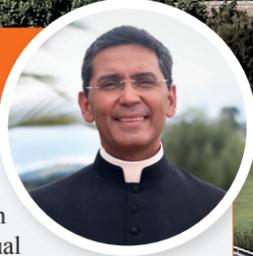
El Padre Euclides es médico cirujano, graduado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Actualmente, es Capellán y atiende en el Oratorio del Edificio E. Cuando decidió estudiar Teología para ser Sacerdote, viajó a Roma y se matriculó en la Universidad de la Santa Cruz. Posteriormente, se graduó como doctor en Filosofía de la Universidad de Navarra (España) y continuó dedicándose a las tareas de su apostolado, entre ellas, la academia y la escritura. Como resultado de sus reflexiones, este año se lanzará su título más reciente *Como los primeros doce* en la Feria Internacional del Libro de Bogotá 2018. Además de su labor en la academia, el Padre Euclides disfruta montar en bicicleta, jugar fútbol y comer espagueti a la carbonara o bandeja paisa. En este contexto, lo que más le gusta de servir con jóvenes en la Universidad “es que los ves crecer y regresar, luego se casan y tienen hijos, y como Sacerdote te das cuenta de lo mucho que has compartido con ellos a lo largo de su vida”.

PADRE VICENTE PRIETO MARTÍNEZ



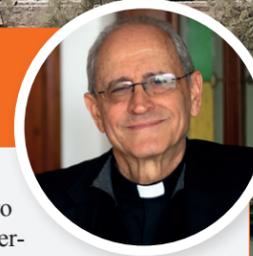
El Padre Vicente, otro de los capellanes, atiende en el Oratorio Principal. Es abogado, graduado de la Universidad del Rosario, y doctor en Derecho Canónico de la Universidad de Navarra (España). También es investigador de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de La Sabana y ha sido profesor de Derecho Canónico y Derecho Eclesiástico del Estado en la Universidad de la Santa Cruz en Roma (Italia). Aunque la academia le apasiona, también siente un gusto especial por el deporte, en especial el tenis, disciplina que practica una vez a la semana desde hace 20 años, aproximadamente.

PADRE CARLO SILVA TRIANA



El Padre Carlo, doctor en Teología Dogmática y actual Capellán de Inalde, es también arquitecto graduado de la Universidad de los Andes. En 1996 terminó sus estudios de pregrado, viajó a Italia para estudiar Teología en la Pontificia Universidad de la Santa Cruz en Roma y, en 2006, fue ordenado Sacerdote. Como parte de su servicio a toda la comunidad universitaria, ha prestado sus conocimientos profesionales para apoyar el diseño arquitectónico de algunos de los oratorios de la Universidad, entre ellos el futuro oratorio del Edificio Ad portas. Lo que más disfruta de su servicio en la Universidad, de acuerdo con sus palabras, es tener contacto con las personas, porque no solo tienen una muy buena preparación académica, sino que también desean seguir mejorando en ella y en los aspectos espirituales y éticos de su formación. En un ámbito más personal, ama la pasta, en especial la lasaña, y practica deportes dos veces a la semana.

PADRE GABRIEL HURTADO RESTREPO



El Padre Gabriel, ingeniero administrativo de la Universidad Nacional de Medellín y doctor en Teología por la Universidad de Navarra (España), es el Capellán del Instituto Forum. Pertenece al Opus Dei desde muy joven y estuvo algunos años en Roma, donde conoció de cerca a San Josemaría Escrivá de Balaguer. Fue el primer Capellán del Campus del Puente del Común (Chía) y celebró su Misa de inauguración. En mayo del 2015, estuvo en Roma unos minutos cerca del Papa Francisco: “Le solicité unas palabras para las personas que trabajamos en la Universidad. El Santo Padre accedió con cariño a la petición enviándonos una bendición especial y pidiéndonos que rezáramos por él: “Para las personas que trabajan en la Universidad de La Sabana, con mi bendición, pidiéndoles que recen por mí. Francisco 5-5-2015”, escribió el Papa en la contraportada de un libro que se encuentra en el archivo histórico de la Universidad”, dice.

PADRE ALEJANDRO VELÁSQUEZ RIVAS



El Padre Alejandro, abogado de la Universidad del Rosario, es el Capellán de la Clínica Universidad de La Sabana. Cuando terminó su carrera, realizó sus estudios en Teología en la Universidad de Navarra (España). Posteriormente, regresó al país y se dedicó a servir en distintos campos de la sociedad, entre ellos la salud. La filosofía, la historia y la literatura rusa, especialmente lo que escribe Dostoyevski, son áreas de su gusto. Su plato preferido es la pasta al burro, con queso parmesano, acompañada con Coca-Cola Zero: “Podría comer eso todos los días”, asegura. Adicionalmente, le gusta el *rock* —su grupo favorito es U2 con su canción *One*— y, desde luego, la música clásica. De su oficio en la Clínica, lo que más disfruta de compartir con los pacientes “es cuando veo la paz que sienten al recibir a Jesús y darse cuenta de que no están solos en su enfermedad”.

Con un nuevo diseño de carro

¡Estamos listos para la "Shell Eco-marathon Americas 2018"!

Una vez más, el equipo de la Facultad de Ingeniería se prepara para participar en la "Shell Eco-marathon Americas", uno de los eventos de eficiencia energética automotriz más importantes del mundo, el cual convoca a grupos de estudiantes universitarios con el fin de que diseñen, fabriquen y validen vehículos altamente eficientes. El evento se desarrollará del 18 al 22 de abril del 2018 en el autódromo Sonoma Raceway (California, Estados Unidos) y contará con la participación de universidades de diversos países de América. La Universidad de La Sabana seguirá siendo la única representante colombiana en la carrera.

Sobre la participación de La Sabana el año pasado, Julián Echeverry, director de Programa de Ingeniería Mecánica expresa: "Desde el primer día en Detroit tuvimos que enfrentarnos a grandes competidores y a una inspección técnica muy rigurosa. Después de varios días de trabajo, pocas horas de sueño y luchar contra averías mecánicas y eléctricas, logramos completar la competencia. Obtuvimos el puesto número 13 en la categoría de prototipos eléctricos".

La construcción del vehículo se realizó completamente en el FabLab, con el trabajo orientado del profesor Luis Carlos Longas, quien califica la competencia como "la oportunidad de llevar a cabo un proyecto de ingeniería y vivir la experiencia de conocer la cultura y la ingeniería de muchos estudiantes de América en una competencia de talla internacional".

Dentro de las principales diferencias que se implementaron en el nuevo diseño del vehículo se encuentran la eliminación del sistema de transmisión intermedia, el



Este es el diseño del nuevo carro de La Sabana para la "Shell Eco-marathon Americas 2018". La carrera tiene como objetivo consumir la menor energía dando 10 vueltas a la pista en 24 minutos.

chasis con un perfil de aluminio más liviano y la carrocería en fibra de carbono en lugar de fibra de vidrio. Además, el nuevo diseño incorpora que la piloto va 100% acostada y el sistema de tracción es más eficiente. El vehículo del 2017 pesó 80 kilos y este año

se busca un máximo de 35 kilos. Al bajar el peso, aumenta la eficiencia, convirtiéndose en uno de los principales retos y cambios para la carrera en California.

Para repetir el sueño de salir a pista y llevar la bandera de Colombia en alto,

Los 10 requisitos que se deben cumplir para salir a pista

1. Peso mínimo de la piloto: 50 kilos.
2. Altura: entre 1.000 mm y 1.300 mm. Largo: de 2.000 mm a 3.500 mm. Ancho: no debe superar los 1.300 mm.
3. Radio de giro mínimo de ocho metros.
4. Prueba de cinturón: el cinturón se engancha a un dinamómetro y se alza todo el vehículo por tres segundos.
5. Prueba de frenos sobre una plataforma de 30° de inclinación.
6. Prueba de visibilidad: la piloto en el interior del vehículo debe ser capaz de ver un ángulo de 180°.
7. Prueba de salida de emergencia: la piloto debe salir en 10 segundos del vehículo, soltando el cinturón y retirando la compuerta de salida.
8. El vehículo debe contar con un pito que genere un mínimo de decibeles para poder adelantar en pista.
9. Diseño mecánico para verificar que cada uno de los elementos del vehículo sean seguros para la piloto.
10. Prueba electrónica: se evalúan las conexiones eléctricas y que el controlador haya sido fabricado por la Universidad.

el vehículo debe cumplir con unos requisitos técnicos que son rigurosamente evaluados por el comité organizador de la competencia y por los cuales el equipo de La Sabana ha trabajado durante varios meses.



EN EL MESÓN “EL SECRETO ESTÁ EN COCINAR CON MUCHO AMOR”

¿Alguna vez te has preguntado cuál es el toque especial que tienen los alimentos que se preparan en la Universidad? Hablamos con los protagonistas de su elaboración y nos confesaron que los mejores ingredientes son el servicio y el amor. Te presentamos el proceso de producción de los alimentos en el Mesón de La Sabana.

EN UN PRINCIPIO SE IBA A HACER MERCADO...

El centro de producción de alimentos de la Universidad está conformado por un equipo unido que pone el corazón en cada preparación. Hace aproximadamente 20 años, la operación contaba con un grupo reducido que se encargaba de distribuir de 300 a 400 almuerzos en un solo punto de venta de la Universidad. La Sabana ha crecido y la cantidad de personas que se dedican a apoyar la preparación de los alimentos también.

En un principio, los jefes de Almacén del Mesón madrugaban e iban a Corabastos a comprar el mercado; esto se hacía dos veces a la semana, recuerda Miguel Alonso Rozo, cocinero. Los jefes eran los encargados de programar el menú del día, una minuta a la semana. Cuando llegaban los alimentos, estos se arreglaban y luego se pasaban a la cocina fría, donde se lavaban.

Tiempo después, se separaron la cocina fría de la caliente y el área de panadería. En ese entonces, se hacían los productos de la panadería en el Mesón, allí se preparaba el hojaldre porque se ofrecían muy pocos productos.

Los almuerzos se distribuían en el Mesón y en Kioskos, lo que antes se conocía como Puerto Amor. “Se distribuían alrededor de 50 almuerzos, teniendo en cuenta que los estudiantes eran muy pocos; estamos hablando de 20 años atrás”, relata Miguel Alonso. Ahora, la producción de alimentos ha crecido en términos de desarrollo, tecnificación de la cocina y personal. Solo en un día se preparan, aproximadamente, 2.400 almuerzos.

LA VARIEDAD EN EL MENÚ: UNA MISIÓN DIARIA

La operación de la producción de los alimentos tiene diferentes grupos de trabajo. A la cabeza se encuentra el chef, luego están el *sous-chef*, los cocineros, los auxiliares de cocina sénior, quienes son jefes líderes de las distintas áreas de la cocina, los auxiliares de cocina júnior y los *stewards*. Precisamente en el Mesón se preparan los alimentos de La Sabana: “Este es catalogado como el centro de producción, porque desde allí no solo se hacen el menú del día y los alimentos para eventos, sino que se realizan algunos procesos que llegan a ser parte de los productos de los diferentes

puntos”, cuenta el chef Felipe Noriega, jefe de Producción de Alimentos y Bebidas.

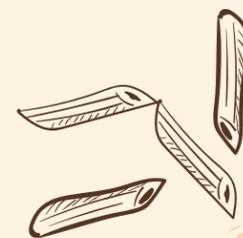
La cocina del Mesón se divide en cinco sectores. Por una parte, se encuentra la zona de alistamiento, desinfección y recepción de proveedores. Luego está la zona de porcionamiento de las proteínas y elaboración de algunos productos de los puntos de venta. Un tercer espacio es el área de cocina fría; allí, se colocan en porciones las frutas, se preparan las verduras y los postres, entre otros. Adicionalmente, se elaboran los sándwiches y *wraps*.

Por otra parte, está la cocina caliente, donde se realiza el menú del día, una de las actividades más importantes. Finalmente, está el área de panadería, donde nacen las ideas más dulces, como los corazones de hojaldre, los pasteles gloria, las pizzas, entre otros.

La logística de operación para el menú del día de cada semana se planea los viernes. Ese día se realizan las solicitudes que cubrirán la minuta programada. Por eso, cuando se piensa en el menú diario, se busca ofrecer variedad y alimentos con una preparación natural. Sin embargo, hay factores que influyen en la selección de los productos, como el clima, puesto que, cuando se presenta un alza en los alimentos o escasez, “hay que determinar otra logística para ofrecer un producto que cumpla con las expectativas de los consumidores”, afirma el chef Felipe.

En lo que respecta al manejo de la comida que no se consume, lo que no fue manipulado por las personas porque no estuvo exhibido se lleva a la Fundación La Huella del Abuelo. Lo que queda en los platos se desecha y se dispone como un residuo que se aprovechará como compostaje.

El equipo del centro de producción de alimentos de La Sabana pone el corazón en cada preparación.



Marleny Díaz, quien trabaja desde hace 22 años en la Universidad, tiene una pasión: cocinar. Ella es una de las personas encargadas de la cocción del arroz.





Viene de portada



UN TRABAJO QUE REQUIERE DE UN EQUIPO COMPROMETIDO

El servicio es un diferencial en la atención de los detalles y en el compromiso con el trabajo. La operación en el centro de producción inicia sobre las 5:30 a. m. Las primeras labores son el alistamiento de los alimentos que se ofrecerán en los desayunos, el abastecimiento de los puntos de venta y la preparación del menú del día. A las 10:30 a. m. queda lista la producción del menú y continúa la labor con la preparación de los alimentos de la carta. Los sábados la jornada comienza más temprano de lo habitual. El equipo ingresa a las 3:00 a. m. para atender a las personas de los posgrados y tener todo listo sobre las 6:00 a. m.

En ese sentido, el chef destaca el equipo humano que lo apoya. “Afortunadamente, contamos con un equipo comprometido. Las personas tienen tanto amor por lo que hacen y por el Mesón de La Sabana que no les importa la hora en que tengan que llegar o salir, lo importante para ellas es dejar las cosas listas y bien hechas. Tienen una gran vocación de servicio”, afirma.

Diariamente, se preparan 100 kilos de arroz. Una de las personas encargadas de su cocción es Marleny Díaz, quien trabaja desde hace 22 años en la Universidad. Durante su paso, ha apoyado en otras áreas como los puntos de alimentos. Su pasión es cocinar; por eso, cada plato tiene su toque personal: “El secreto está en cocinar con mucho amor”, dice.

En el área de la cocina también se encuentra Nohemí Barreto, encargada de uno de los elementos indispensables del almuerzo: el jugo. Cada día, se preparan alrededor de 360 litros. Nohemí, quien tiene cinco años trabajando en la Universidad, maneja las frutas para los jugos que son distribuidos en los refrigerios, los eventos, los puntos de

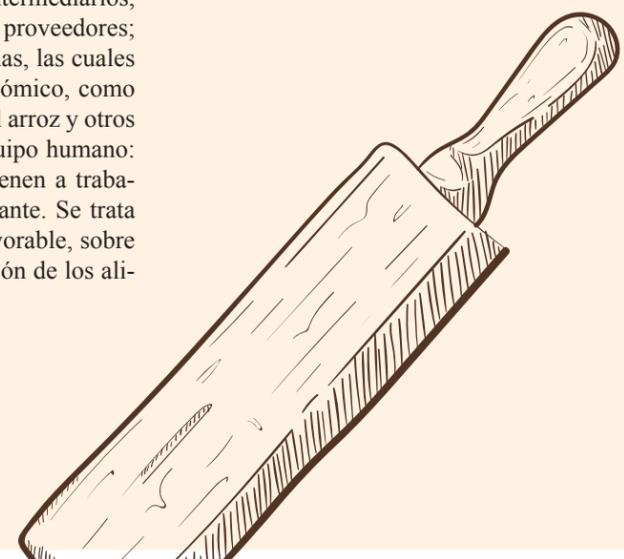
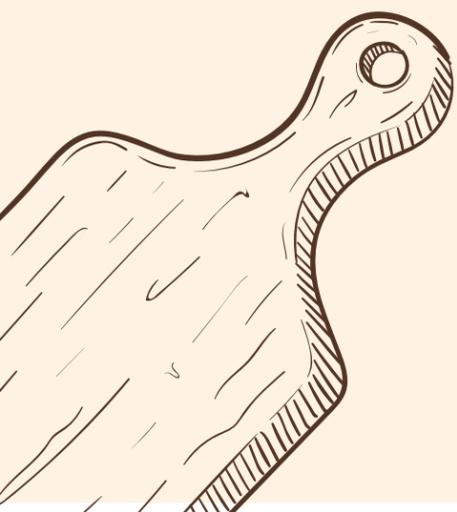
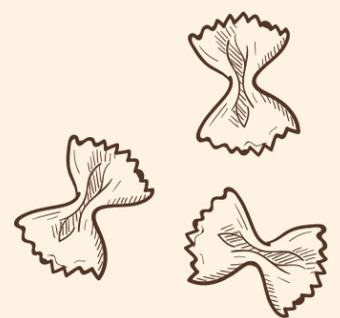
“Buscamos un equilibrio para que las personas sientan que la Universidad evoluciona con ellas ante sus necesidades alimenticias y de salud”.

alimentos y el menú. En un día normal, hace 240 litros del jugo principal y 120 del secundario.

LA PROYECCIÓN DEL CENTRO DE PRODUCCIÓN

Cuando se pregunta por la proyección de este centro de producción, no hay duda de que el crecimiento en tecnología está en los planes: “Contemplamos atender de manera eficiente las tendencias alimenticias de la comunidad, responder a esas condiciones de alimentos libres de gluten, bajos en azúcar y en grasas, entre otros. Buscamos un equilibrio para que las personas sientan que la Universidad evoluciona con ellas ante sus necesidades alimenticias y de salud”, señala el chef Felipe.

Lo que diferencia el proceso de producción de la Universidad es que no se usan intermediarios, se trabaja directamente con grandes proveedores; también la tecnificación de las cocinas, las cuales tienen equipos de alto nivel gastronómico, como el basculante en el que se preparan el arroz y otros alimentos. El primer factor es el equipo humano: “Ellos no solo vienen a trabajar, vienen a trabajar con amor, que es lo más importante. Se trata de una familia y eso resulta muy favorable, sobre todo cuando se refiere a la preparación de los alimentos, y eso se nota”, dice el chef.



En un día normal, se hacen 240 litros del jugo principal y 120 del secundario.

¿Cómo derribar las brechas digitales en la educación?

¿Has notado una distancia entre estudiantes y profesores en el acceso y uso de la tecnología? Las diferencias son evidentes por lo que hacen en su vida diaria, académica y profesional y por sus formas de pensar, actuar, comunicarse y procesar la información, al tener estilos y preferencias de aprendizaje propias. Una investigación de la doctora Patricia Jara, profesora de la Facultad de Medicina, muestra el surgimiento de una brecha social, cognitiva y generacional, según la cual se puede identificar a los profesores como inmigrantes digitales y a los estudiantes como nativos digitales.

¿Eres un nativo o un inmigrante digital? Un nativo, según Marc Prensky, escritor que presentó los términos, es quien ha nacido en la era de internet y no concibe un mundo sin las nuevas tecnologías. Por otra parte, un inmigrante es una persona nacida en la era predigital, antes de los 90, que se comunica correctamente y conforme a las reglas ortográficas.

¿Cómo afectan las diferencias digitales la enseñanza?: “Los estudiantes se encuentran conectados a la red y consiguen información de manera rápida y renovada frente a profesores desconectados, lo cual genera una inestabilidad. Surgen profesores con falta de seguridad técnica y didáctica en el uso de las

“Para reducir las brechas se requiere un cambio cultural profundo y dinámico que puede darse día a día con el propósito de mejorar la educación”.

tecnologías de la información y la comunicación (TIC), porque no han desarrollado las competencias adecuadas enfocadas al uso pedagógico que les ofrezcan la seguridad que requieren”, dice la doctora Jara. Por otro lado, los estudiantes prefieren instruirse de manera lúdica, dominan los contenidos digitales y usan la tecnología para controlar de modo activo su ambiente de aprendizaje en línea. Esto revela lo distante que está el nativo digital de la fuente tradicional de conocimientos (el libro) y su poco interés por las herramientas más antiguas.

Según la profesora Jara, “para reducir las brechas se requiere un cambio cultural profundo y dinámico que puede darse día a día con el propósito de mejorar la educación.

Así, la introducción de las TIC necesita modelos pedagógicos que motiven tanto a profesores como a estudiantes a lograr el éxito académico. La brecha puede disminuirse al poner en práctica estrategias para una inclusión digital gradual y evolutiva”.

Carlos Lugo, director de Apropiación de Tecnologías de Comunicación del Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC) y profesor de la Maestría en Informática Educativa, expresa: “La diferencia generacional entre nuestros estudiantes *centennials* y sus profesores es muy grande. Los profesores tienen que innovar e implementar nuevos modelos de pensamiento y estrategias pedagógicas que les permitan hacer más atractivas las clases y adaptarse al cambio generacional”.

El Centro de Tecnologías para la Academia (CTA) de la Universidad de La Sabana fomenta la Competencia en Informática Educativa, proyecto que busca fortalecer en los profesores la capacidad para la apropiación, integración e innovación con las TIC en su quehacer académico, procurando un uso crítico y ético de las mismas.

En la “VII Semana de Inmersión Tecnológica”, realizada del 10 al 13 de enero del 2018, se resaltaron ocho prácticas innovadoras con las TIC. Algunas de ellas son:

NATIVOS DIGITALES	INMIGRANTES DIGITALES
 Nacieron después de 1979 , aproximadamente.	 Nacieron antes de los 90.
 Usan la tecnología en sus tareas cotidianas.	 Se adaptan a la tecnología cuando son adultos.
 Están inmersos en la tecnología digital desde su niñez y adolescencia.	 Se comunican correctamente y conforme a reglas ortográficas.
 Tienen la capacidad de integrar lo virtual con el mundo físico.	 Prefieren las herramientas físicas que las digitales.
 Eligen lo gráfico en lugar de lo escrito.	 No confían en las herramientas digitales , confirman si se ha recibido un mensaje o piden a otros que vean una página web desde el computador en vez de enviarles el enlace.
 Se comunican a través de imágenes.	 Resuelven un problema a la vez.
 Son multitareas.	

Universidad de La Sabana

HUMANIDADES DIGITALES EN EL AULA

BOGDAN PIOTROWSKI, DECANO DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA Y CIENCIAS HUMANAS

En los seminarios de Pensamiento Crítico y Literatura Colombiana Actual, y la Cátedra Juan Pablo II, se ofreció a los estudiantes una formación convergente sobre los conceptos fundamentales, la apropiación del marco axiológico y de su práctica interpretativa, así como del manejo de las herramientas TIC, con lo que se logró la expresión humanista y creativa digital.



ATLAS DEL SISTEMA NERVIOSO

LENA COY, PROFESORA LA FACULTAD DE ENFERMERÍA Y REHABILITACIÓN

La página web <http://lenacoym.wixsite.com/atlas-sistemanyervioso> facilita el estudio de la anatomía macroscópica y microscópica de este sistema. Con imágenes reales, el atlas muestra al estudiante los conceptos teóricos socializados en clase. Esta herramienta ha sido empleada y evaluada por estudiantes, profesores y el CTA.

INTERACPEDIA

GUIDO CASTRO, PROFESOR DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS

Interacpedia es una plataforma que facilita procesos de colaboración y cocreación entre empresas y universidades, a través de un ejercicio de aprendizaje basado en retos y herramientas interactivas. Las empresas presentan sus problemas (retos) y las universidades postulan sus cursos para resolverlos en conjunto. Esta *startup*, creada en Medellín, cuenta con el apoyo de diferentes gremios y empresas nacionales y extranjeras.

El Centro de Excelencia impulsa la calidad en los ambientes de servicio al usuario

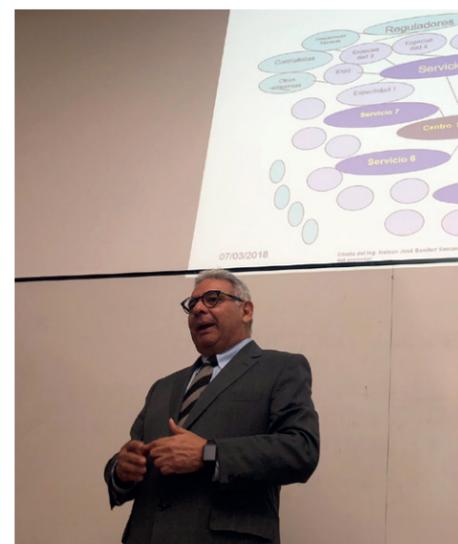
Una visión holística de un Centro de Excelencia (CEX) desde el contexto de la organización industrial y su aplicación en ambientes de servicio para elevar su calidad, así como aumentar la satisfacción del usuario, fueron los conceptos compartidos por el doctor Nelson Benítez Serrano, gerente de Mantenimiento y Aseguramiento de la Calidad de Inversiones de Frontera Energy Corp., a los estudiantes de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA) el miércoles 7 de marzo en La Sabana.

Benítez Serrano, experto y consultor internacional en diseño e implementación de

centros de excelencia para procesos de proyectos y mantenimiento en el sector petrolero, expuso sus experiencias en planeación y gestión desde el enfoque de la excelencia en el desempeño organizacional con perspectiva industrial y de aplicación al sector de servicio. Asimismo, ilustró conceptos, estructuras, métodos, herramientas y buenas prácticas para el CEX.

El aporte del CEX al aprendizaje de los estudiantes en el contexto del servicio radica en una concepción y herramienta innovadoras que contribuyen a afianzar la calidad y la satisfacción frente al servicio que se ofrece al usuario.

“Esta visión del CEX y su aporte resultan prácticos y de valor no solo por la experiencia de primera mano y lo significativo del caso en el contexto de la actividad económica nacional, sino también por los propósitos de la Universidad y al aprendizaje de los estudiantes, al ponerlos en contacto con casos reales y buenas prácticas para afianzar el conocimiento adquirido en clase”, afirma Antonio Pérez Márquez, profesor de la asignatura Teoría del Servicio y de la Calidad.



Nelson Benítez Serrano, gerente de Mantenimiento y Aseguramiento de la Calidad de Inversiones de Frontera Energy Corp., durante su conferencia con los estudiantes de la EICEA.

La sociedad de los memes

La naturaleza humana y su evolución suponen la continua mimetización de las ideas, los hábitos y los valores. Las redes sociales son espacios en los que estos se difunden, a través de contenidos en diversos formatos que, por la emoción que despiertan, influyen en la personalidad de quien los comparte.

¿Te has reído alguna vez con una imagen protagonizada por Willy Wonka, la rana René o John Travolta en una escena de *Pulp fiction*? Sabemos que sí. Cualquiera con un perfil en las redes sociales se ha topado con memes que le han causado gracia; además, los ha compartido con sus seguidores para que ellos también se sientan identificados con las ideas que se exponen.

Ese hábito no es fortuito. Según Richard Dawkins, científico que acuñó el término de meme en los años 60, responde a la búsqueda de la evolución, que va más allá del proceso de selección natural propuesto por Charles Darwin. De acuerdo con su teoría, el gen no es el único replicador en la humanidad, también lo es la imitación de ideas, modas o conductas que se transmiten de una persona a otra dentro de una sociedad y que permiten construir la cultura, como lo explica en su libro *El gen egoísta*.

Esto quiere decir que no se contribuye a la “memetización” de una idea solo cuando se comparte una imagen o un video divertido en las redes sociales, sino también cuando se adopta un meme e incorpora en los



“No considero que los memes tengan el poder de moldear las opiniones de la gente. En cambio, sí reafirman ideas en quien los consume”.

En las redes sociales solo tiene impacto en el receptor aquel contenido que, por su mensaje, genera identificación con alguna idea preconcebida, algún valor o experiencia.

hábitos y la cultura cualquier asunto que se haya adoptado de alguien más: la forma de saludar, vestir o redactar un correo.

“Hay memes útiles y no útiles. Su categorización depende de quién lo recibe y cómo lo percibe. El primero es con el que el receptor se siente identificado y, por tanto, lo comparte. El segundo es el que no genera ninguna afinidad y, por tanto, no se replica”, explica Guido Castro, jefe del Departamento de Administración y Organizaciones de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA), quien se

ha dedicado al estudio de los memes dentro de las organizaciones y en procesos de liderazgo.

En las redes sociales aplica esa misma lógica. Solo tiene impacto en el receptor aquel contenido que, por su mensaje, genera identificación con alguna idea preconcebida, algún valor o experiencia. “No considero que los memes tengan el poder de moldear las opiniones de la gente. En cambio, sí reafirman ideas en quien los consume, al notar que alguien más, el creador de ese contenido y todos los que lo compartieron, están de acuerdo

con lo mismo”, opina Sergio Roncallo, profesor del Departamento de Comunicación Audiovisual de la Facultad de Comunicación, quien investiga sobre teorías de la comunicación y cultura pop.

Según los profesores, esa identificación no es solo intelectual. La emoción positiva o negativa que despiertan los memes es lo que impulsa a compartirlos. A su vez, la sensación de confianza que surge al notar que una publicación compartida genera interacciones, como “me gusta” y “me encanta”, o provoca comentarios, también motiva la mimetización de esas ideas y produce la misma influencia en los contactos que las reciben.

Así, en las redes sociales lo que cada usuario convierte en meme al adoptarlo y replicarlo tras un proceso de identificación intelectual y emocional atraviesa una intención que define su personalidad, sus creencias y sus valores ante quienes lo siguen.

Optar por mimetizar unos contenidos sobre otros se equipara al proceso de selección que cualquier ser humano hace al momento de construir su identidad: creer en unas cosas, leer sobre otras, hablar sobre esto, relacionarse con aquellos, vestirse de un modo, usar determinadas palabras, adoptar comportamientos o simplemente no hacerlo. Todo ello con la idea de alinear responsablemente quién es la persona en cuestión y cómo desea ser percibida.

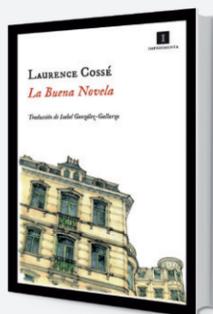
LIBROS DEL MES DE ABRIL

Libro: *El gigante enterrado*
Autor: Kazuo Ishiguro
Código: PL 823.914 I79g

“¿Cuál es el punto de preocuparse sobre lo que podríamos o no hacer para controlar el curso que tomó nuestra vida?”.

Reseña

Aunque este libro está cargado de elementos que recuerdan a las grandes sagas inglesas como *El señor de los anillos* o *Las crónicas de Narnia*, el estilo de Ishiguro es más reflexivo y presenta otro tipo de preguntas profundas a sus lectores: ¿qué implica olvidar?, ¿hasta dónde la memoria construye nuestras identidades personales y nacionales?



Libro: *La buena novela*
Autor: Laurence Cossé
Código: PL 843.914 C836b

“Libros necesarios, libros que al leer al día siguiente de un entierro, cuando has llorado tanto que ya no te quedan lágrimas, que ya no te mantienes en pie, calcinado como estás por el dolor; libros que aguarden ahí atentos y pacientes como seres queridos”.

Reseña

Esta es la quinta entrega de Laurence Cossé, periodista, crítica literaria y novelista, y ha tenido una gran acogida entre el público. Cuenta la historia de la librería “La buena novela”, donde sus pintorescos dueños han decidido no vender más que “las mejores 600 novelas”, para lo cual comisionan a un comité secreto su selección.

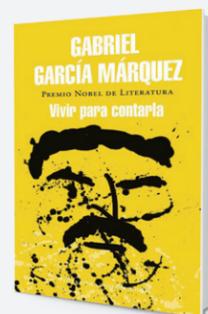
Fuente: Troa Librerías

Libro: *Vivir para contarla*
Autor: Gabriel García Márquez
Código: PL-C 863.6 G215v

“La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda, y cómo la recuerda para contarla”.

Reseña

Muchos quizá conozcan la obra de García Márquez por sus cuentos, novelas o crónicas, pero es en la autobiografía que en 2002 nos regaló donde conocemos el “detrás de cámara” de su narrativa. Siempre afirmó que fue su infancia en Aracataca, y su contacto temprano con la tradición oral de la que participaba por sus abuelos, lo que le llevó a escribir ficciones que nunca podrían superar la realidad.



▶ Los estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia, quienes realizan su práctica de primer nivel de atención en la Institución Educativa Oficial Fagua, orientados por la profesora Gina Torres Sarmiento, recargaron de sonrisas y salud a las personas de Cundinamarca.

La Institución Educativa Fagua realizó el primer ciclopaseo del año el 12 de marzo. La rectora y los profesores salieron en bicicleta a recorrer las veredas de Fagua y Tiquiza en el municipio de Chía. Los estudiantes de La Sabana fueron invitados a dar inicio al recorrido con actividades de calentamiento y promoción del ejercicio físico, como elementos socializadores y de consolidación del equipo profesional de la Institución.

El ciclopaseo, además de favorecer la integración, le permitió a la institución reconocerse en el territorio como forjadora de habilidades para la vida mediante hábitos saludables. Asimismo, los estudiantes de Fisioterapia conocieron una actividad novedosa y validaron su rol profesional en escenarios comunitarios y educativos.



Los estudiantes de Fisioterapia conocieron una actividad novedosa y validaron su rol profesional en escenarios comunitarios y educativos.



Los estudiantes adquirieron habilidades para el desarrollo de proyectos, programas y acciones que promuevan la salud.

▶ Desde el 20 de marzo, se realizó la “Semana de la Felicidad”, por iniciativa de la Gobernación de Cundinamarca, a través de la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar. En el evento, los estudiantes de sexto semestre de Fisioterapia desarrollaron sus habilidades y competencias como futuros fisioterapeutas. Estuvieron presentes Alejandro Ibáñez Bonilla, jefe de Prácticas y Alumni; María Eugenia Serrano Gómez, directora de Maestrías y Especializaciones de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación; y Gina Torres Sarmiento, profesora de Fisioterapia.

Sobre las actividades, Carolina Garzón, estudiante de sexto semestre de Fisioterapia, dice: “Permitirse a uno mismo estar en espacios diferentes es importante para la formación personal y profesional. Así nos damos cuenta de que la fisioterapia no solo está en la clínica o en un consultorio, sino también en el día a día de cualquier persona”.

La integración de la teoría y la práctica sugiere una planeación e integración en las

actividades y en el quehacer fisioterapéutico. Al respecto, Viviana Pedraza, estudiante en práctica, expresa: “El evento me pareció enriquecedor (...). Fue un espacio diferente y una manera de ver la fisioterapia desde otra perspectiva. Fue un reto integrar la teoría con la práctica”.

De acuerdo con la profesora Torres Sarmiento, estas actividades son valiosas para el crecimiento profesional y personal de los estudiantes, puesto que adquirieron habilidades para el desarrollo de proyectos que promuevan la salud por medio de la comprensión del movimiento corporal, el cual va más allá de lo físico: comprende las emociones y los pensamientos. “Es valioso ver a los estudiantes empoderados en sus conocimientos. En estas actividades ellos se sienten importantes y necesarios, por lo cual movilizan, dirigen y gestionan diferentes acciones. Estas son algunas de las habilidades profesionales que queremos reflejar en los fisioterapeutas de La Sabana”, asegura.

LUXURY SUMMIT

EL LUJO Y TENDENCIAS

16 de abril del 2018

Auditorio David Mejía Velilla - Universidad de La Sabana -
Campus del Puente del Común - Chía, Cundinamarca, Colombia

UNA ALIANZA DE:



Universidad de
La Sabana

Asociación del *Lyjo*
COLOMBIA

APOYAN:

LE
COLLEZIONI

MASERATI

LIÉVANO
FOTERÍA DESDE 1993

La Facultad de Medicina crea fondo para la movilidad internacional de sus estudiantes

La Facultad de Medicina incentiva la movilidad internacional de sus estudiantes, mediante la creación de un fondo que permitirá, desde el segundo semestre de este año, apoyarlos económicamente durante sus prácticas en el exterior.

Los estudiantes de la Facultad ahora tienen la posibilidad de realizar rotaciones médicas fuera del país durante el último año de su formación de pregrado y posgrado. Con el fin de aumentar el número de personas que accede a esta práctica, los estudiantes del programa de Medicina y de las 17 especialidades médico-quirúrgicas cuentan con un apoyo económico para financiar sus prácticas en el exterior que soportará, en cierta medida, la inversión de ellos y sus familias.

“Me parece una gran oportunidad, ya que es una inversión que no todos los estudiantes pueden realizar. Con este apoyo se abren las posibilidades de aplicar a una rotación internacional”, dice



Los estudiantes de la Facultad ahora tienen la posibilidad de realizar rotaciones médicas fuera del país durante el último año de su formación de pregrado y posgrado.

“Me parece una gran oportunidad, ya que es una inversión que no todos los estudiantes pueden realizar”.

María Higuera, estudiante de decimocuarto semestre de Medicina, quien realizó una rotación internacional en Barcelona (España) con la Universidad Internacional de Cataluña.

Las rotaciones médicas en el exterior, en universidades y hospitales en convenio con La Sabana, permiten que los estudiantes, mediante la exposición a los diferentes sistemas de salud, afiancen las competencias médicas específicas y de interculturalidad, así como de una segunda lengua, para fortalecer su formación como médicos.

Celso Andrés Melo, estudiante de decimocuarto semestre de Medicina, quien realizó una rotación internacional en el Hospital Sant Joan de Déu en Barcelona, dice de las prácticas internacionales: “[son] una experiencia que permite determinar qué tan cerca está nuestro conocimiento de países avanzados; es una manera de enfrentar nuestro conocimiento, además de aprender nuevos conceptos”.

+ Alumni

Del campus de La Sabana a los estudios de Hollywood

Melissa Gutiérrez, graduada de Comunicación Audiovisual y Multimedia, deja en alto el nombre de La Sabana en Hollywood, donde se desempeña como coordinadora de producción. Pronto producirá un largometraje sobre el posconflicto en Colombia.

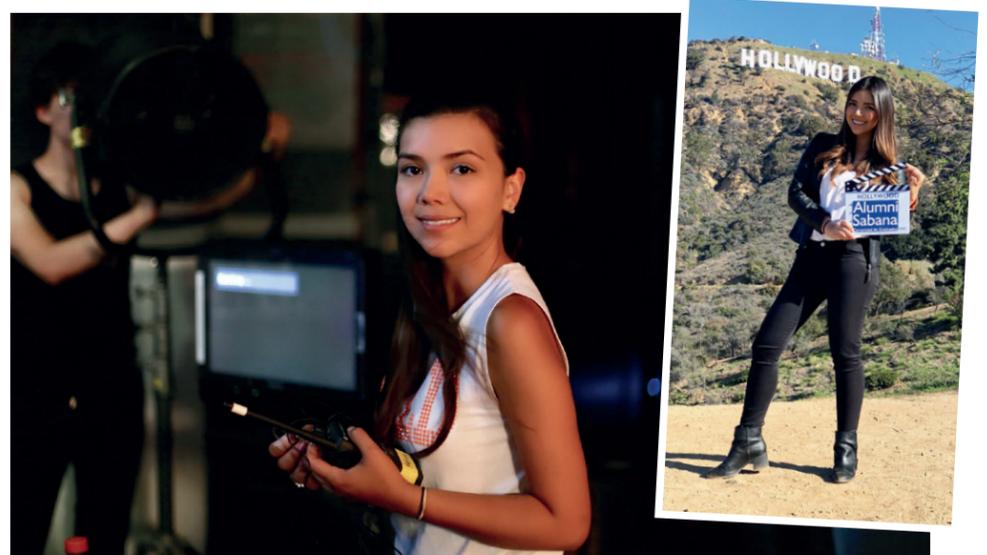
Entre cámaras, luces, actores y directores de cine, Melissa Gutiérrez, graduada de Comunicación Audiovisual y Multimedia, cumple en Los Ángeles su más grande sueño. Ya advertía su mamá, desde hacía varios años, que lo lograría: “Llegarás a Hollywood”, le decía. Sin embargo, antes de pisar por primera vez los estudios de grabación, aquello parecía imposible. Ahora, TubeScience, una empresa estadounidense con sede en aquel distrito, es su casa. Ahí se ha desempeñado como productora de cine, televisión y contenidos digitales.

Melissa cree que llegó ahí por casualidad. Tenía su propia empresa de mercadeo digital en Colombia, Sin Rollos, y en el 2015 pensó en estudiar algún posgrado que le permitiera adquirir habilidades para

administrar medios audiovisuales. “Colombia necesita más productores que tengan claro cómo el cine puede ser un gran negocio, que sepan hacer un buen estudio de mercado y hallar empresas que le apuesten a la inversión en esos proyectos. Tenemos el talento, pero nos falta hacer del cine una industria”, cuenta. Ese énfasis lo halló en la New York Film Academy, donde estudió, gracias a la Beca Colfuturo, una Maestría en Cine y Televisión, con la cual conoció cómo se hace cine en Nueva York y en Los Ángeles, y cómo es la industria.

Desde entonces, ha hecho de su vida una película con escenas cargadas de satisfacciones profesionales. Ha estado detrás de la producción de cintas como *Wednesday morning*, *Snow in the desert*, *I wanna play* y *6:00 p. m.*, reconocidas en numerosos festivales de cine en todo el mundo, de la talla de los Short Corner de Cannes, los North American Film Awards o los London X Film Awards.

“Estoy haciendo mucho más de lo que alguna vez imaginé. Mi sueño de producir grandes historias lo estoy cumpliendo de a poquitos”, asegura Melissa, quien se ha rodeado en su trabajo de grandes personajes de la industria del cine, como Joe Roth, quien fue presidente de 20th Century Fox y Walt Disney Studios; Sid Ganis, productor de *Big daddy* y quien fue presidente de los Premios Óscar; Mark Johnson, productor de *Breaking bad* y



Melissa Gutiérrez también se desempeña como productora creativa en una empresa de marketing digital en Estados Unidos, desarrollando asuntos de *new media*.

las *Crónicas de Narnia*; y James Gunn, director de *Guardianes de la galaxia* y creador de *Scooby-Doo*.

Moverse en ese medio le ha permitido continuar haciendo otro arte que también la apasiona: la actuación. Desde muy pequeña, se formó como actriz y fue justamente esa afición la que la llevó a interesarse por el cine. No solo se destaca con su trabajo detrás de las cámaras, sino que le ha dado vida a varios personajes de la televisión colombiana y participó como actriz en un cortometraje en Nueva York.

Ahora, cuando avanza en la preparación de una película de terror y la producción de

una cinta centrada en cómo los ciudadanos colombianos promueven la paz desde su quehacer diario tras el fin del conflicto con las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), ejerce sus funciones con una convicción: “Si trabajas duro, no importa el lugar del mundo en el que te encuentres, van a saber reconocer lo que haces y vas a crecer”, reflexiona la graduada de 27 años. “En La Sabana aprendí a trabajar con disciplina y hoy veo los frutos de atreverme a salir de mi zona de confort, arriesgarme y dar un paso de fe por las cosas que quiero para mi vida profesional y para el cine de mi país”, concluye.

“... hoy veo los frutos de atreverme a salir de mi zona de confort, arriesgarme y dar un paso de fe por las cosas que quiero...”.

La inteligencia emocional, clave para el desarrollo profesional

Cuando Paula Fortoul cumplió 12 años, su vida cambió radicalmente. De vivir en Bucaramanga, empezó a ser parte de la urbe bogotana. De vivir cómodamente con su mamá y su abuela, pasó a compartir hogar con otras ocho personas, en una casa pequeña donde no había, en muchas ocasiones, agua ni energía eléctrica.

En su familia, el dinero sí era un impedimento para estudiar; pero no para ella y su deseo de seguir adelante. Con 13 años, le pidió a su mamá que la dejara entrar en un instituto de formación por ciclos, en el cual podría cursar en un año la totalidad del bachillerato. A pesar de que su mamá se negó en un principio, el deseo por ver a su hija cumplir sus sueños la llevó a aceptar, con la condición de que ella la acompañaría en todas sus clases.

Así fue como Paula logró terminar el bachillerato. No obstante, aún le faltaba un paso más: la universidad. Desde siempre, supo que quería ser psicóloga y, al cumplir 14 años, entró a estudiar la carrera de sus sueños en la Universidad de La Sabana, con una beca préstamo. En el 2010, se graduó



Paula Fortoul, graduada de Psicología, durante la charla corporativa "¿Te has preguntado alguna vez qué es lo que nunca quisieras perder en tu vida?".

con honores, puesto que su prueba estatal estuvo entre los 10 mejores Ecaes de la Facultad de Psicología.

Actualmente, trabaja en Quala S. A. como consultora de gestión humana y lleva una exitosa carrera profesional. ¿Cómo lo logró? Explica que han sido dos las

claves. La primera: la fe al Rosario y a la Virgen María, quienes, como ella asegura, han sido su base y guía en cada uno de los nuevos proyectos. La segunda fue entender la importancia de la inteligencia emocional: "La estrategia está en ponerle pasión y en el deseo de contribuir. Tener conocimiento es

la base, pero ser inteligente emocionalmente llevará al éxito", dice.

Así, la psicóloga recomienda cinco factores para ser inteligentes emocionalmente: autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, reconocimiento de emociones y relaciones interpersonales.

Estos factores guían a que sea más sencillo relacionarse con los compañeros de trabajo para facilitar la interacción y obtener mejores logros dentro del entorno laboral. Se da así debido a que se alcanzan cuatro acuerdos que permiten realizar un mejor trabajo, sin perder ese sentido humano. Así, se aprende a no tomarse nada personal, tampoco a asumir ni hacer suposiciones, dar lo mejor de sí mismo y ser impecable con las palabras que se dicen.

Para Paula, en La Sabana se aprende teoría, pero también a relacionarse: "Los 'sabateros' tenemos una ventaja frente a los demás profesionales: nos educan con humanidad y valores. Las empresas lo notan", expresa. A pesar de los obstáculos, entendió que todo tiene una solución: puso en práctica cómo ser más competente y actuar con inteligencia emocional.

+ Bienestar

¿Qué sabemos sobre los trastornos de la conducta alimentaria?

Según la última Encuesta Nacional de Salud 2015, el 10% de la población colombiana está en riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). En la mayoría de los casos, las personas no tienen la información necesaria para identificar los comportamientos que sugieren una alteración de este tipo.

Con el objetivo de generar conocimiento y conciencia frente a este tema, el Departamento de Evaluación e Intervención Psicológica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana y la Fundación NACE (nutrición, autoestima, consciencia y emoción) invitaron al doctor Eric Stice, investigador científico principal del Oregon Research Institute, y a Eva Trujillo, médica, fundadora y directora de la Fundación Comenzar de Nuevo y del Centro Internacional de Tratamiento para Trastornos de la Conducta Alimentaria —único en su género en Latinoamérica—, a participar como conferencistas en la jornada académica "Prevención e Intervención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la Obesidad". Los especialistas brindaron información clave para reconocer los comportamientos asociados al trastorno.

¿QUÉ SABEMOS SOBRE LOS TCA?

- Cerca de 70 millones de personas sufren un TCA en el mundo.
- Los TCA tienen la mortalidad más alta entre las enfermedades mentales.



La doctora Eva Trujillo en la jornada académica "Prevención e Intervención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la Obesidad".

El 10% de la población colombiana está en riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria.

- Se estima que menos del 30% de quienes padecen un TCA reciben tratamiento.
- De los adolescentes con TCA, menos de uno en cinco recibe tratamiento.
- Mucha gente con un TCA se ve saludable.
- Los familiares son los mejores aliados de los pacientes y los profesionales de la salud en el tratamiento.

COMPORTAMIENTOS QUE SUGIEREN UN TCA

- Pérdida o ganancia de peso precipitada en personas saludables.
- En niños y adolescentes, falta de ganancia de peso o estatura esperada, y retraso o interrupción del desarrollo puberal.
- Cambios súbitos en las conductas alimentarias (vegetarianismo/veganesismo), eliminación de grupos de alimentos, gluten y lactosa, comer descontroladamente o solo alimentos "saludables".
- Cambios extremos en los patrones de ejercicio.
- El peso no es el único marcador clínico de un TCA. Se presenta en personas con peso bajo, normal u obesidad, dado que pueden estar malnutridas o involucradas en prácticas no saludables para el control del peso.
- Conductas de dieta extrema, independientemente del peso corporal.
- Uso inadecuado de sustancias o medicamentos que afectan el peso o que se utilizan para bajar de peso.

Según los expertos, si el tratamiento es oportuno, el pronóstico del paciente será bueno. A largo plazo, puede producirse la recuperación total.

Si quieres ampliar la información, te invitamos a ver el siguiente video:

<http://bit.ly/2HTbdN3>

COLUMNA Columnista invitado

Por Diego Hurtado,
psicólogo, profesor y jefe de Prevención y Salud



¡Mírate al espejo!

¿Sabías que tu cara es la que menos verás durante el día? A medida que transcurren las actividades, observarás, incluso detallarás, la cara del profesor, de tu jefe, de tus compañeros y de muchas personas más antes de fijarte en la tuya. Este hecho es algo común en nuestro día a día, nos pasa a la mayoría de los seres humanos, ya que suele ser más fácil ver a los demás, hablar de ellos, relacionarse de diferentes maneras con ellos o aconsejarlos a todos, cual prodigioso sabio, sobre variados temas de nuestra sociedad.

Ahora las preguntas más indicadas son: ¿qué cara le pones a los demás y al mundo en general?, ¿les muestras una cara temerosa, tal vez una amable y empática o, por el contrario, una cara agresiva y a la defensiva?; aprovecha este par

de segundos y cuestionate: ¿qué cara tienes mientras lees estas palabras?

Si lograste dar respuesta con facilidad a estas preguntas, seguramente el nivel de consciencia sobre ti mismo es muy bueno; de lo contrario, no hay de que angustiarse, estás en el momento ideal para empezar a observar al principal actor de tu historia de vida. Hoy, la vida te da la oportunidad de hacer un pare en tu camino y observarte a ti mismo un rato más largo de lo usual.

Inicia respondiéndote: ¿con qué frecuencia dedicas un par de segundos o

minutos a mirarte, hablarte, fijarte en lo que te hace feliz y cuidar aquello que es lo más valioso para ti? Hoy es el día indicado para que lo hagas, para que empieces a dar respuesta a todas las preguntas que le lanzas al mundo, para que te centres en ti, en la persona más importante y valiosa de tu camino. Recuerda y ten presente que, efectivamente, esa persona eres tú.

Puede que todas estas palabras te suenen enredadas e incluso estén en otro idioma para ti, por esto, es necesario que vivas un día a la vez, sin acelerarte por

tener las respuestas precisas y adecuadas a todas las preguntas que la vida te hace. Es mejor iniciar por cosas más sencillas, como el postre que más te gusta e, incluso, busca el tiempo para comerlo hoy mismo, sobre todo si no lo saboreas desde hace mucho tiempo.

La mejor forma de despertar tu consciencia es mirarte al espejo y contestar estas preguntas, ya que eres el más indicado para conocer tus cualidades y defectos, tus potencialidades y miedos; para dejar de ser un espectador y transformarte en el protagonista de tu historia y, por qué no, salir victorioso ante los obstáculos.

El presente es un gran regalo que debes aprovechar para hablarte, escucharte y desplegar la mejor versión de ti. Finalmente, recuerda que es bueno trabajar por tu bienestar, pero es maravilloso fortalecer tu ser.

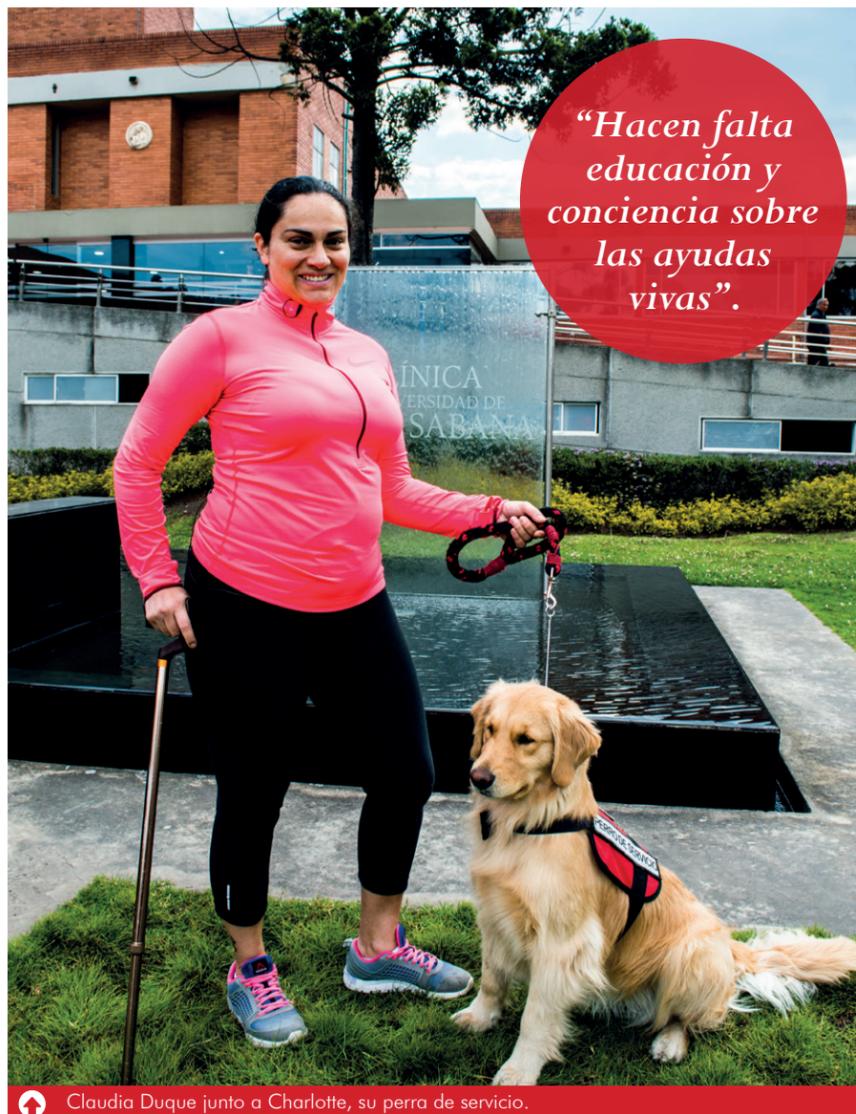
“Hoy es el día indicado (...) para que te centres en ti, en la persona más importante y valiosa de tu camino”.

“Charlotte depende de mí y yo de ella”

Claudia Duque sufre de dolor neuropático crónico en su pierna izquierda, tras cinco cirugías de columna. Esta enfermedad le produjo un trastorno ansioso-depresivo, agorafobia y terrores nocturnos. Ha logrado mejorar su salud gracias a Charlotte, una *golden retriever* entrenada para ser una perra de servicio o ayuda viva.

“Charlotte depende de mí y yo de ella. Me ayuda al arrastre cuando estoy cansada de caminar, a subir escaleras y rampas; me hace detener si hay obstáculos o huecos que no he visto. Por otra parte, cuando me pongo ansiosa en espacios muy concurridos, me ayuda llamando mi atención, parándose en dos patas, dándome golpecitos o dando vueltas a mi alrededor. Normalmente no ladra, solo cuando me pasa algo”, dice Claudia.

Una ayuda viva es un animal entrenado para asistir. En Colombia, según el Ministerio de Salud, las terapias y el acompañamiento de animales no hacen parte del Plan Obligatorio de Salud por lo que las EPS e IPS solo los pueden recomendar al paciente. Para contar con un perro de servicio, el animal debe estar certificado por una escuela de entrenamiento. El proceso de adiestramiento comienza en los primeros meses de vida y tiene una duración de seis a ocho meses. Asimismo, el animal debe contar con un carné y estar vacunado contra la rabia, exento de parásitos externos y haber resultado negativo en las pruebas de leishmaniasis, leptospirosis y brucelosis. Además, debe llevar arnés y chaleco de identificación. El Decreto 1660 de 2003 indica que los medios de transporte público deben permitir el acceso de personas con ayudas vivas sin restricciones.



Claudia Duque junto a Charlotte, su perra de servicio.

En Colombia, la accesibilidad de las ayudas vivas está definida en el Proyecto de Acuerdo 125 de 2008. La Clínica Universidad de La Sabana se adhiere a esta normativa y fomenta el uso de estas ayudas con un instructivo que determina los lineamientos dentro de la institución como parte de la Acreditación Internacional en Rehabilitación por la Comisión de Acreditación para Centros de Rehabilitación (CARF).

Claudia ha podido contar con las facilidades de la Clínica para el acceso de Charlotte, al ser paciente del Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación (PIR®), en el cual maneja el dolor crónico y su movilidad. “Los primeros días las personas se sorprendían al verme con ella, me hacían muchas preguntas, entonces se las presenté. Poco a poco la han ido conociendo y están prestas a lo que necesite, incluso, la Clínica cuenta con un espacio al lado del gimnasio de terapia ocupacional donde puedo dejarla mientras estoy en las terapias”, indica.

A pesar de la normatividad, en Colombia todavía se ponen limitaciones al acceso de las ayudas vivas a lugares públicos. “Hacen falta educación y conciencia sobre las ayudas vivas. Lugares públicos, como los centros comerciales, tienen barreras para dejarlas ingresar; el servicio público no cuenta con espacios para ellas y las personas no saben cómo actuar frente a ellas. Les recomiendo que, cuando vean a una persona con una ayuda viva, no llamen la atención del perro a menos de que el dueño lo autorice porque este se puede distraer y dejar de atender a la persona, y esta se puede caer o tener un accidente”, expresa Claudia.

Queremos seguir haciendo historia con Misión Sabana



“EL MUNDIALITO” puso a rodar el balón en La Sabana

Viene de portada

En torno a la pasión, el entusiasmo y la alegría que despierta la Copa Mundial de Fútbol desde América hasta Oceanía, La Sabana realiza por segunda vez su propia versión, “El Mundialito”, con 416 participantes, quienes, al igual que los 640 jugadores profesionales que se enfrentarán en Rusia, tienen un sueño en común este año: levantar la “Copa del Mundo”.

Con base en los grupos del certamen internacional, desde el 6 de marzo, 32 equipos de La Sabana se dan cita en las canchas del campus para, en 50 minutos, correr detrás del balón, con el objetivo de gritar el anhelado “¡gol!”.

“Ya terminamos la primera fase del torneo, en la que se enfrentan los equipos en ocho grupos, de conformidad con los partidos del Mundial. Ahora, con los 16 clasificados se conformaron ocho llaves que jugarán a eliminación directa. Quedarán ocho equipos que se disputarán la entrada a los cuartos de final. Luego, se darán los encuentros correspondientes a la semifinal y final para tener un campeón”, cuenta Jorge Ruge, coordinador de Desarrollo Deportivo.

A diferencia del torneo internacional, en “El Mundialito” los equipos pueden realizar cambios ilimitados para que todos los integrantes jueguen.

Adicionalmente, se otorga una copa de plata al equipo que obtiene el segundo puesto.

“El Mundialito’ es una oferta deportiva que brinda Bienestar Universitario cada cuatro años en simultáneo con uno de los eventos deportivos más importantes del mundo. Este año se extendió el servicio a empleados y posgraduados. Adicionalmente, se realizará un torneo de Xbox”. Miguel Ángel Reina, jefe de Desarrollo Deportivo de Bienestar Universitario.

CONOCE LOS 16 EQUIPOS QUE LLEGARON A OCTAVOS DE FINAL Y LAS RESPECTIVAS LLAVES:

Martes 17 de abril Lugar: cancha n.º 2				Miércoles 18 de abril Lugar: cancha n.º 1			
	DINAMARCA	VS.	ISLANDIA		BRASIL	VS.	MÉXICO
Hora: 10:00 a. m.				Hora: 10:00 a. m.			
	RUSIA	VS.	PORTUGAL		NIGERIA	VS.	FRANCIA
Hora: 11:00 a. m.				Hora: 11:00 a. m.			
	ESPAÑA	VS.	EGIPTO		COLOMBIA	VS.	INGLATERRA
Hora: 12:00 m.				Hora: 12:00 m.			
	ALEMANIA	VS.	SERBIA		BÉLGICA	VS.	JAPÓN
Hora: 1:00 p. m.				Hora: 1:00 p. m.			