



Campus[®] Estudiantes

Periódico Universidad de La Sabana

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

9

Bienestar



8

Alumni



7

Internacionalización



5

Academia



2

Ser Sabana es

Las universidades de Colombia se enlazan por la construcción de la paz

Por segundo año consecutivo, La Sabana se unirá a diferentes universidades del país por varios días (21, 22 y 23 de agosto) en un espacio académico de reflexión sobre los procesos de transformación social.



El jueves 23 de agosto es la cita en nuestra Universidad para fortalecer la construcción de la paz.

Pág. 3

La beca Botín, de nuevo en La Sabana



Pág. 4

Carlos González, estudiante de noveno semestre de Ciencias Políticas y graduado de Derecho, ganó la beca del Programa para el Fortalecimiento de la Función Pública en América Latina, otorgada por la Fundación Botín.

Revive con nosotros las salidas académicas internacionales de mitad de año

Italia, Alemania y Estados Unidos fueron los destinos que visitaron los estudiantes de pregrado y posgrado.

Pág. 7

Second Life "Estuve en mi casa y en el laboratorio al mismo tiempo"

Pág. 5

Ronald Gutiérrez, profesor del Centro de Tecnologías para la Academia (CTA), y Luz Mireya Cortés, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, construyeron una réplica del Laboratorio de Ciencias Básicas de la Universidad en la plataforma virtual *Second Life*.

11 CONSEJOS PARA QUE TU HOJA DE VIDA SE DESTAQUE

Pág. 8

Los Voluntarios UniSabana inician su preparación para la “JMJ Panamá 2019”

El 4 de agosto, en el auditorio del Edificio Ad Portas, se realizó el “Encuentro de Voluntarios UniSabana Jornada Mundial de la Juventud Panamá 2019”, al cual asistieron más de 100 personas. El tema central fue la importancia de los jóvenes en el mundo de hoy. El evento fue tendencia nacional en Twitter, con la etiqueta #PaPanamá2019, durante las horas de la mañana de ese día.

El encuentro contó con la participación de Yago de la Cierva, vaticanista y director ejecutivo de la “JMJ Madrid 2011”, quien afirmó que ser voluntario en la “JMJ Panamá 2019” será “un trabajo duro, pero la experiencia lo vale todo. Los voluntarios serán la espina dorsal para que la JMJ salga bien y esté llena de alegría”. Además, les recomendó a los voluntarios que se preparen en idiomas, el manejo de primeros auxilios y el conocimiento de la doctrina cristiana, con el fin de que vayan con la “intención de servir”.

La Conferencia Episcopal también se hizo presente con Hugo Tabares, director de Formación de Líderes

para la JMJ, quien aseguró que el evento será “un encuentro con los demás, con el Creador y con ustedes mismos. Cada uno será un embajador de Colombia”.

Juan Camilo Díaz, profesor del Instituto de La Familia, quien fue director de Comunicaciones durante la visita del Papa a Colombia, dialogó con los jóvenes sobre su rol en la sociedad de hoy y les hizo una petición: “Los jóvenes tienen que colaborar para que la iglesia sea cada vez mejor. Ustedes están hechos para cambiar todo”.

Los asistentes a la primera jornada de preparación conocieron acerca de la cultura e historia de Panamá, gracias a Claudia Moreno Góngora, agregada cultural de la Embajada de Panamá en Colombia, quien manifestó: “Para Panamá, la JMJ es una gran oportunidad. Estamos muy emocionados porque nos escogieron para este evento con el Papa”. Por su parte, Armando Gómez, director administrativo de la Universidad, motivó a los jóvenes con las palabras del Papa Francisco: “Vayan sin miedo para servir”.

Se recuerda que la Universidad ha dispuesto planes de financiación para quienes deseen asistir a la JMJ.

Voces de los voluntarios

Catalina Bayer, voluntaria en la “JMJ Cracovia 2016”, animó a las personas que acudieron al recinto con sus anécdotas: “La JMJ es un gran encuentro cultural, pues uno aprende de la cultura del país sede y de otras naciones a través de los jóvenes. Es una oportunidad de escuchar al Papa y encontrarse con él”.

Santiago Puentes, quien ha liderado grupos de voluntariado, puso a los asistentes a armar un barco de papel y les pidió que “imaginaran que este era su vida y que como capitanes decidieran adónde lo llevarían y ¿por qué no a Panamá?”. Después de una charla motivacional, convirtió el barco en una camiseta para “representar el compromiso que debe tener un voluntario UniSabana en la ‘JMJ Panamá 2019’”. Luego, la camiseta pasó a ser una cruz, como símbolo de la esencia del evento: “Un encuentro con Jesús”.

Para Daniel Escobar, asistente al “Encuentro de Voluntarios UniSabana”, en la JMJ “se tocarán muchos corazones”. Por su parte, Juliana Coppo, quien será voluntaria en la “JMJ Panamá 2019”, expresó que cree que “con su energía y actitud puede hacer que las cosas salgan muy chéveres y que la gente disfrute de ese momento tan especial”.

Aún puedes ser un Voluntario UniSabana

¡INSCRÍBETE!

Sitio web: www.voluntariosunisabana.com/preinscripcion

Lugares: Dirección Central de Estudiantes y Bienestar Universitario

Más información

Correo electrónico: jmjpanama2019@unisabana.edu.co



El evento fue tendencia nacional en Twitter con la etiqueta #PaPanamá2019.

Conoce a los ganadores del concurso “Respóndele a Francisco cómo estás preparándote para la JMJ Panamá 2019”

Los videos de un minuto realizados por Francisco Cruz, Simón Martínez, Sofía Cuenca y Julián Arce ganaron el concurso “Respóndele a Francisco cómo estás preparándote para la JMJ Panamá 2019”. Por cada pieza audiovisual, se entregó un premio de 270 dólares para la participación de los estudiantes en la próxima “Jornada Mundial de la Juventud” (JMJ); además, sus trabajos serán enviados al Papa Francisco.

El jurado, conformado por Yago de la Cierva, vaticanista y director ejecutivo de la “JMJ Madrid 2011”; el Sacerdote Euclides Eslava, profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas; y Héctor Hugo Tabares, director de Formación de Líderes para la JMJ de la Conferencia Episcopal, seleccionó estos videos por su contenido —respuesta a la pregunta del concurso—, calidad técnica y creatividad.

En *Quo vadis* (¿Adónde vas?), el video de Francisco, estudiante de Comunicación Social y Periodismo y de Comunicación Audiovisual y Multimedia, y Simón, estudiante de Filosofía, se plantea un diálogo entre ellos en el que dicen que el Papa les pregunta adónde van y les

propone ir a las periferias para ser el rostro de Jesús. Ellos se preguntan: “Quo vadis” y responden: “A Panamá”.

Sofía, estudiante de Ingeniería Civil, hizo un monólogo en el que contó experiencias en las que se ha puesto al servicio de los demás. Agregó que la preparación para la JMJ es de todos los días, dado que acciones sencillas como un abrazo, una sonrisa y fomentar la tolerancia son los primeros pasos.

Julián, estudiante de Ingeniería Industrial, le contó al Papa que se prepara en el aspecto físico para “afrentar las extensas y emocionantes jornadas que le esperan” y en el espiritual, con el fin de atender la misión que le sea encomendada y hacer obras de caridad.

El Sacerdote Euclides dijo: “El concurso les dio voz a los jóvenes, una prioridad para el Papa Francisco. En los videos se mostraron con creatividad las acciones de preparación que han hecho y el espíritu juvenil que se vivirá en la JMJ Panamá 2019”.

Los ganadores compitieron contra las piezas audiovisuales de Laura Garavito, estudiante de Enfermería, y el grupo conformado por Cristian Males, estudiante de Derecho, y Alberto Toro, estudiante de Arte y Diseño de la Universidad de los Andes, seleccionados entre los cinco mejores. Estos videos también serán enviados al Sumo Pontífice.

El proceso de curaduría lo realizaron Edna Hurtado, directora Central de Estudiantes, y Juan Camilo Díaz, director de Comunicaciones durante la visita del Papa Francisco a Colombia y profesor del Instituto de La Familia.

De izquierda a derecha: Simón Martínez, Sofía Cuenca y Julián Arce.



Las universidades de Colombia se enlazan por la construcción de la paz

En el año 2017, seis universidades de Bogotá y una de Chía, con el apoyo de la Embajada de Estados Unidos, se propusieron organizar un evento en torno a la construcción de la paz que tuviera relevancia para el país y la opinión pública.

En ese entonces, la Universidad Nacional de Colombia, la Pontificia Universidad Javeriana, la Universidad La Sabana, la Universidad La Salle, la Universidad de los Andes, la Universidad del Rosario y el Colegio de Estudios Superiores de Administración (CESA), crearon el evento “Enlazados por la Paz, Summit on Peacebuilding”.

Durante cuatro días consecutivos, se organizaron espacios académicos de reflexión y construcción para la acción, lo que permitió focalizar el rol de las instituciones en el proceso de construcción de la paz, dado el alcance que tuvieron los acuerdos entre el gobierno nacional y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC).

“La construcción de la paz es un llamado fundamental para la academia [...] este proceso que apenas comienza es un desafío que debemos enfrentar colectivamente”, afirmó Obdulio Velásquez Posada, rector de la Universidad de La Sabana, en el 2017, en el marco del primer encuentro.

Ese año, La Sabana invitó al campus a personajes como Jennie K. Lincoln, directora del programa para América Latina y el Caribe del Centro Carter; Javier Moncayo, de la Red Prodepaz en la región del Magdalena Centro; y Lizeth Moya, de la Alcaldía de Malambo (Atlántico), para hablar sobre el papel de la educación superior en los procesos de transformación social.

La recepción frente a la primera versión de “Enlazados por la Paz” dio pie a

que el evento tuviera continuidad y a que otras universidades de Colombia se unieran a esta importante iniciativa. Este año se vincularán instituciones de Cartagena, Ibagué, Tunja y la región Sabana Centro.

Los días 21, 22 y 23 de agosto del 2018 existirán espacios conjuntos e interdisciplinarios en las universidades, en los cuales se espera que, con la colaboración de los asistentes, se pueda enriquecer el conocimiento para alcanzar la construcción de la paz.

El 21, “Enlazados por la Paz” iniciará en la Universidad del Rosario (Aula Mutis) y durante todo el día habrá diferentes paneles, conversatorios, conferencias y proyección de documentales. A las 3:15 p. m., la Universidad de La Sabana realizará su conversatorio: “Desarrollo rural y cadenas de valor en un escenario de posconflicto”.

El 22, el evento se efectuará en la Pontificia Universidad Javeriana (auditorio Quintana). El 23, se llevará a cabo en el resto de las universidades. En el campus de La Sabana se tienen programados diversos eventos tanto académicos como extracurriculares para que la comunidad universitaria participe en la construcción de la paz.

Las temáticas que abordará “Enlazados por la Paz” son:

1. Desarrollo rural y cadenas de valor.
2. Tierra, territorio y paz territorial.
3. El rol de la infraestructura y la tecnología en el posconflicto en Colombia.
4. Encuentro de educaciones rurales.
5. Autogobernabilidad y resistencia: identidad y derechos de los pueblos indígenas.
6. Inclusión pedagógica y procesos de reconstrucción histórica y memoria en tiempos de paz.



Los días 21, 22 y 23 de agosto existirán espacios interdisciplinarios en las universidades para enriquecer el conocimiento sobre la construcción de la paz.

ENLAZADOS POR LA PAZ 2018 Agenda - Universidad de La Sabana

MESA TEMÁTICA

Desarrollo rural y cadenas de valor
Participación externa de la Universidad de La Sabana

21 de agosto - Sede: Universidad del Rosario

CONVERSATORIO: “DESARROLLO RURAL Y CADENAS DE VALOR EN UN ESCENARIO DE POSCONFLICTO”

3:15 p. m. - 3:45 p. m.	Comunidad de paz de San José de Apartadó
	<ul style="list-style-type: none"> • Doctor John I. Laun, director de programa y cofundador de Colombia Support Network (Madison, Wisconsin)
3:45 p. m. - 4:45 p. m.	Conversatorio
	<ul style="list-style-type: none"> • Doctor Jaime Forero Álvarez, director del Observatorio Rural de la Universidad de La Salle • Doctor Juan Miguel Álvarez, Organización Internacional para las Migraciones Colombia • Doctor Diego Marulanda, vicepresidente del Comité de Ganaderos Área 5
	Moderador: Juan David Enciso Congote, coordinador del Centro de Estudios en Educación para la Paz de la Universidad de La Sabana

23 de agosto - Sede: Universidad de La Sabana

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
9:00 a. m. - 4:00 p. m.	Actividades culturales, deportivas y recreativas en torno a la construcción de la paz (Bienestar Universitario)	Campus
8:00 a. m. - 1:00 p. m.	“Feria Empresarial por la Paz”	Por confirmar
	8:00 a. m. - 9:00 a. m.	Auditorio K1
	9:00 a. m. - 1:00 p. m.	Corredor del Edificio Ad Portas
10:00 a. m. - 12:00 m.	Charlas por la paz	Auditorio K1
	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogos con actores del conflicto: excombatientes, desplazados por la violencia y militares heridos en combate 	
2:00 p. m. - 5:00 p. m.	Taller “Design thinking”	Vestíbulo Sur
	Evento para emprendedores expositores en la “Feria Empresarial por la Paz”	
3:00 p. m. - 5:00 p. m.	Conversatorio: “Vuelta atrás o salto adelante: las perspectivas de transformación económica y de construcción de paz del gobierno de Colombia”	Auditorio K1
	Invitados	
	<ul style="list-style-type: none"> • Jorge Restrepo, profesor asociado de la Pontificia Universidad Javeriana • Gabriel Misas Arango, profesor titular de la Universidad Nacional de Colombia • Wilson Rodríguez, profesor en formación de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana • Ana María Olaya, directora del programa de Economía y Finanzas Internacionales de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana (moderadora) 	

Actividades de Bienestar Universitario - 23 de agosto - Sede: Universidad de La Sabana

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
10:00 a. m. - 2:00 p. m.	Grupo representativo cultural de Bienestar Universitario	Itinerante en el campus
10:00 a. m. - 2:00 p. m.	Show de cometas (se entregarán cometas a los estudiantes)	Cancha de fútbol 11 y prado frente a la cancha de tenis
2:00 p. m. - 4:00 p. m.	Partido de fútbol narrado. La selección de la Universidad vs. invitados de la fundación Gol y Paz	Cancha de fútbol 11
Todo el día	Tangram	Prado frente a la Biblioteca
10:00 a. m. - 2:00 p. m.	Muro de la reconciliación	Punto Verde
10:00 a. m. - 2:00 p. m.	Clase de origami	Punto Verde

La beca Botín, de nuevo en La Sabana

Viene de portada 

Carlos González, estudiante de noveno semestre de Ciencias Políticas y graduado de Derecho, ganó la beca del Programa para el Fortalecimiento de la Función Pública en América Latina, otorgada por la Fundación Botín cada año, junto a dos estudiantes de otras universidades de Colombia.

“Estoy muy agradecido con Dios y bastante feliz porque es un programa prestigioso. Me va a servir mucho para mi formación profesional y personal. El propósito de la Fundación Botín es escoger a estudiantes de Latinoamérica que tengan vocación para servir a los demás y puedan resolver situaciones por medio de sus capacidades”, dijo Carlos, quien fue Alumno Distinguido y Meritorio de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, y se encuentra trabajando con la Corte Constitucional, donde hizo sus prácticas profesionales.

Los beneficiarios realizarán un curso de ocho semanas que iniciará en la sede de la Fundación Botín en Madrid (España) y terminará en Brasil. La fundación cubrirá los costos del programa, los traslados, el alojamiento y la manutención.

Este año se presentaron a la convocatoria interna 14 estudiantes de La Sabana, de los cuales cinco se postularon a la beca.



Carlos González, estudiante de noveno semestre de Ciencias Políticas y graduado de Derecho.

“Estoy muy agradecido con Dios y bastante feliz porque es un programa prestigioso. Me va a servir mucho para mi formación profesional y personal”.

Cada uno siguió un proceso de selección desde la Dirección Central de Estudiantes y la Dirección de Relaciones Internacionales, el cual consistió en asistir a una entrevista y diligenciar un formulario sobre aspectos de su vida personal, profesional y académica.

Catalina Bohórquez, coordinadora de Formación de Pregrado de la Dirección Central de Estudiantes de La Sabana, fue la encargada del proceso de selección interno: “Nosotros, como Universidad, con base en las expectativas de la fundación, hacemos un proceso de preinscripción, mediante una convocatoria”.

Entre los requisitos de la Fundación Botín están: haber cursado al menos el 50% de la carrera, haber nacido entre el 1.º de enero de 1994 y el 31 de diciembre de 1998, tener un expediente académico brillante, haber participado en asociaciones estudiantiles, políticas y sociales que tengan como fin el desarrollo de la sociedad a través de políticas públicas y haber realizado prácticas profesionales en instituciones públicas.

De acuerdo con la coordinadora Catalina, la Fundación Botín es muy exigente a la hora de elegir a los beneficiarios del programa. Es importante que estos hayan tenido acercamientos con la función pública y demuestren vocación de servicio y liderazgo.

Acreditación internacional en la Facultad de Ingeniería

La Facultad de Ingeniería trabaja para alcanzar la primera acreditación internacional de tres de sus programas: Ingeniería Industrial, Ingeniería Química e Ingeniería Informática, con ABET (Accreditation Board for Engineering and Technology), la agencia acreditadora de ingenierías más importante del mundo. Esta organización no gubernamental sin ánimo de lucro, de origen estadounidense, se dedica a la acreditación de programas de educación universitaria o terciaria en disciplinas de las ciencias aplicadas, la computación, la ingeniería y la tecnología.

El proceso consiste en la revisión y verificación de los altos estándares de calidad de los programas. Dichos estándares han sido determinados con el apoyo de las asociaciones e instituciones internacionales que agrupan a los profesionales de estas ingenierías como: IISE (Institute of Industrial and Systems Engineers), AICHE (American Institute of Chemical Engineers) e IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers). Los principales criterios de evaluación de ABET son: currículo, mejora

continua del programa académico, apoyo institucional a los estudiantes y al programa, profesores, laboratorios e instalaciones.

En el año 2016 inició el trabajo para el proceso de acreditación y validación de los estándares exigidos por la agencia acreditadora. Como primer paso, se aplicaron nuevos mecanismos para el análisis de las competencias de los estudiantes. A finales del 2017, se entregó el documento preliminar del autoestudio, el cual le permitió a la Facultad formalizar el proceso. En junio del 2018 se envió la versión final del documento al comité evaluador de ABET. El siguiente paso será la visita de los pares académicos, que está prevista para el mes de octubre de este año.

La Facultad de Ingeniería está realizando un trabajo articulado con el equipo de directores de programa, jefes de departamento, profesores, estudiantes y administrativos, quienes son fundamentales para alcanzar la acreditación internacional.

De izquierda a derecha: los directores de programa Paola Garzón (Ingeniería Química), Ricardo Sotaquirá (Ingeniería Informática) y Luz Helena Mancera (Ingeniería Industrial).



Viene de portada

Second Life

“Estuve en mi casa y en el laboratorio al mismo tiempo”

¿Has imaginado un juego o una plataforma virtual para aprender? ¿Cómo se pueden utilizar los mundos virtuales para enseñar? Estas fueron las preguntas que se hicieron Ronald Gutiérrez, profesor del Centro de Tecnologías para la Academia (CTA), y Luz Mireya Cortés, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, quienes construyeron una réplica del Laboratorio de Ciencias Básicas de la Universidad en la plataforma virtual *Second Life*.

“Generalmente, la profesora de la asignatura Ciencias Básicas lleva a los estudiantes al laboratorio real para que conozcan el espacio y los instrumentos que hay en él. Sin embargo, se invertía mucho tiempo en este ejercicio y se requerían algunos elementos de uso obligatorio, por lo que propuse crear la réplica para que los estudiantes lo visiten virtualmente y lleguen a la clase con nociones básicas del espacio”, aseguró Gutiérrez.

Durante tres meses, los profesores se pusieron en la tarea de construir el laboratorio virtual lo más real posible con la utilización de fotos en alta resolución de los equipos,



los detalles en las paredes e, incluso, la vista desde las ventanas hacia el campus.

“Ahora que los estudiantes de primer semestre pueden visitar el laboratorio virtual, el gran reto es evidenciar el aprendizaje

Quienes conocieron primero el laboratorio virtual y luego el real manifestaron sentirse sorprendidos por la similitud y organización de ambos espacios.

a través de las dos guías de laboratorio que ellos realizan, con el apoyo de *Second Life*. La experiencia con los estudiantes al comenzar este semestre ha sido interesante”, dijo Cortés.

Quienes conocieron primero el laboratorio virtual y luego el real manifestaron sentirse sorprendidos por la similitud y organización de ambos espacios: “La experiencia de recorrer el laboratorio es sorprendente. Cada elemento tiene su descripción y es muy interesante realizar las guías de laboratorio con este recurso. Al llegar al lugar real comprobé las sensaciones que tenía sobre el espacio y los objetos”, aseguró Melisa Gómez, estudiante de Enfermería.

Diego Andrés Velásquez, estudiante de Fisioterapia, dijo: “En un comienzo no sabía cómo sería el laboratorio, pero cuando ingresé me impactó el orden de los objetos y las descripciones de estos, que no se encuentran en el laboratorio real. Me pareció curioso estar en mi casa y en el laboratorio de la Universidad al mismo tiempo”.

Crédito de la fotografía: creado por freepik

¿La extinción de los toros de lidia?

Un proyecto de ley que prohíbe el uso de animales en cualquier acto público acabaría con las corridas de toros en Colombia teniendo como posible consecuencia la extinción de la raza de lidia.

Lee el reportaje completo en

www.UnisabanaMedios.com



NOTAS DE LA BIBLIOTECA

Biblioconsejo

Búsqueda simultánea en revistas científicas

En el catálogo *Eureka!* puedes buscar artículos de forma simultánea en revistas y publicaciones de tu interés. Para hacerlo, sigue los pasos:

1. Identifica los títulos de las revistas.
2. Ingresa a *Eureka!* y selecciona “Búsqueda avanzada”.
3. En “Selecciona un campo”, escoge “SO Journal Title/Source”.
4. Ingresa el título o los títulos en esos campos, escoge el truncador “OR” y, en otro campo, escribe tu estrategia de búsqueda, así:

Búsqueda: Biblioteca Octavio Arizmendi Pasala

European Review of Latin American and Caribbean SO Journal Title/Source *

OR * Estudios Políticos SO Journal Title/Source *

OR * Colombia Internacional SO Journal Title/Source *

AND * paramilitar -- Colombia Seleccione un campo (opcional) *

Búsqueda básica Búsqueda avanzada Historial de búsqueda

Revistas

Estrategia de búsqueda

En la estrategia de búsqueda puedes ingresar términos en español e inglés. Para completar las palabras automáticamente usa: *.

RECUERDA: cambia AND por OR si vas a buscar en más de una revista o fuente de información.

Conoce más sobre *Eureka!* Solicita capacitación: <https://goo.gl/6XVT5u>

La Biblioteca te invita a participar en el curso: "¿Cómo prevenir el plagio?"

Los estudiantes, profesores e investigadores adquirirán conocimientos para no incurrir en el plagio. Aprenderán a citar y a usar herramientas importantes, como el administrador de referencias.

Contenido

- Cita, referencia y bibliografía
- Administrador de referencias
- Plagio

Duración: 2 horas



Solicita capacitación: bit.ly/2vnPgSK

Mejora tus competencias idiomáticas

El profesor Juan Carlos Vergara, director de la Maestría en Lingüística Panhispánica, sugiere cinco recursos para que mejores tus competencias idiomáticas:

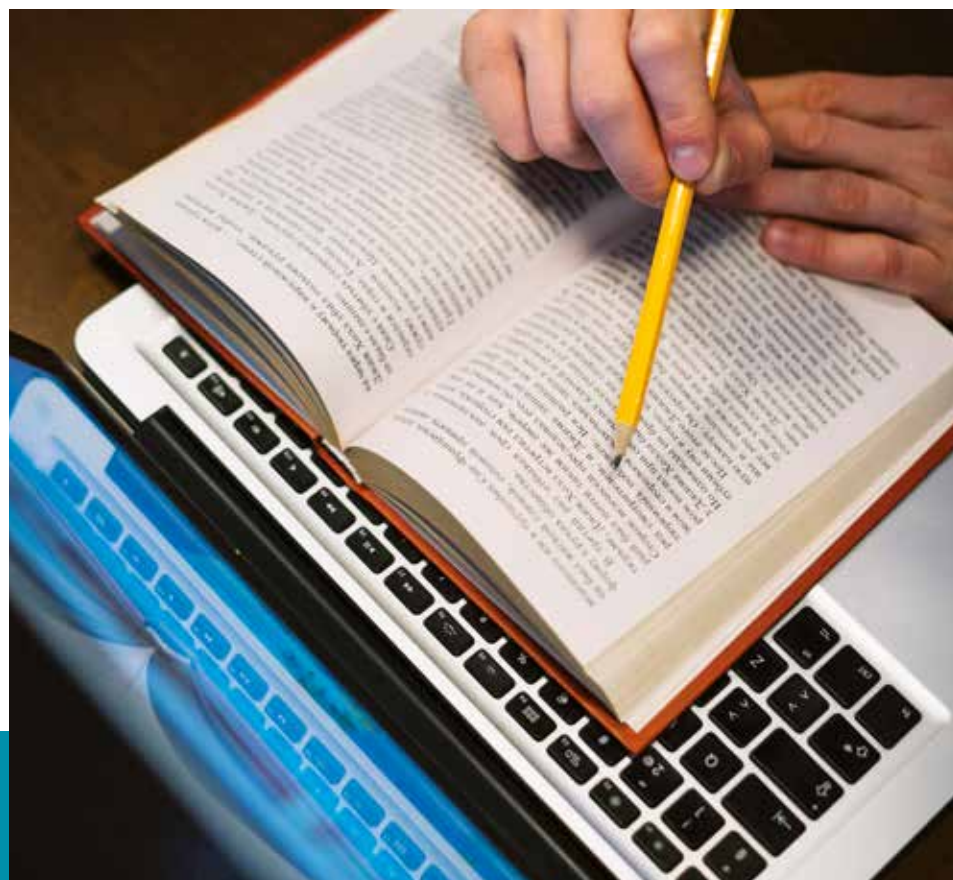
- **App del Diccionario de la lengua española:** tendrás a la mano un recurso para conocer la ortografía, el significado y los sentidos de las palabras.
- **Diccionario panhispánico de dudas en www.rae.es:** te permitirá resolver dudas gramaticales. Por ejemplo, el uso de tildes, acentos, mayúsculas, puntuación y tratamiento de extranjerismos.
- **Diccionario del español jurídico en www.rae.es:** encontrarás términos usados en derecho y sus diferencias. Por ejemplo, delito común, delito agravado, delito contable o delito continuado.
- **Glosarios temáticos de la Fundación del Español Urgente en www.fundeu.es:** hallarás claves para la redacción de textos según categorías de interés como

medio ambiente, salud, tecnología o economía.

- **Consultas telefónicas con la Academia Colombiana de la Lengua (número: 342 6296):** una persona especialista en el correcto uso del idioma resolverá tus dudas.

Resuelve tus dudas mediante aplicaciones, páginas web, glosarios y consultas telefónicas.

➔ La Real Academia Española, la Fundación del Español Urgente y la Academia Colombiana de la Lengua tienen recursos valiosos que dan respuestas rápidas.



Revive con nosotros las salidas académicas internacionales de mitad de año

Viene de portada 

Italia - Piacenza

Del 12 al 22 de junio

Lugar: Università Cattolica del Sacro Cuore

Curso: *The global wine market: trends and strategies*

Departamento: Artes Culinarias y Ciencia y Cultura de la Alimentación

Participantes: seis

Descripción: el curso presentó las tendencias políticas y económicas más importantes que afectan la producción, el consumo y el comercio del vino.



Italia - Piacenza

Del 26 de junio al 6 de julio

Lugar: Università Cattolica del Sacro Cuore

Curso: *Food production: tradition and innovation*

Departamento: Artes Culinarias y Ciencia y Cultura de la Alimentación

Participantes: 19

Descripción: el curso ofreció conceptos sobre las bases bioquímicas y el valor nutricional de la dieta mediterránea, con enfoque en la comida típica del Valle del Po y Piacenza, como la salsa de tomate, el vino y el grana padano.

“Este es uno de los mejores cursos de verano que ofrece la Jefatura de Internacionalización de la EICEA. Fue una experiencia gratificante en todos los sentidos. Pudimos evidenciar la gastronomía, la cultura, la hospitalidad, las finanzas y el mercadeo en torno a los productos típicos de la ciudad”. Paola Bayona, estudiante de Administración & Servicio.

“Me pareció un curso muy interesante porque amplió mi visión en cuanto a la producción de vinos, especialmente de los italianos y de la Unión Europea. Fueron valiosas las salidas a los viñedos y las visitas a otras ciudades italianas”. Daniel Guevara, estudiante de Gastronomía.



Alemania - Münster

Del 9 al 20 de julio

Lugar: FH Münster

Programa: *Summer school global changemakers 2018*

Dirigido a: estudiantes de las maestrías en Gerencia de Operaciones, Gerencia Internacional, Gerencia de Ingeniería y Diseño y Gestión de Procesos

Participantes: 24

Descripción: la salida académica tuvo un curso de tres módulos. El primero correspondió a conceptos y métodos de sostenibilidad; el segundo abordó los conceptos y métodos del emprendimiento social y su aplicación en contextos emergentes; y el tercero les permitió a los estudiantes hacer una estructuración de un proyecto integrador entre los conceptos y métodos tratados con escenarios reales.

“Fue una experiencia profesional y personal única, ya que pudimos compartir con estudiantes y profesores de otras universidades, profesiones y culturas, así como recibir formación sobre dos temas trascendentales que algunas veces son subvalorados en nuestra sociedad: la sostenibilidad del planeta y las necesidades sociales de un grupo muy numeroso de la población. A partir de esta formación y sensibilización, se plantearon proyectos de solución a problemas concretos que se habían seleccionado. Con las visitas a las instituciones incubadoras de empresas y de proyectos de emprendimiento social descubrimos el nivel de desarrollo e importancia que sociedades como la alemana dan a estos aspectos y cuánto podemos hacer por las personas necesitadas que están cerca de nosotros”. Mauricio Ortega Martínez, estudiante de la Maestría en Gerencia de Operaciones.

Estados Unidos - Carolina del Sur

Del 15 al 29 de julio

Lugar: University of South Carolina

Programa: *International Hospitality and Tourism Academy*

Área del saber: Servicio, hospitalidad y calidad

Participantes: 16

Descripción: el programa estuvo compuesto por siete cursos y cada estudiante hizo tres. Los cursos fueron: *South cuisine, Social media/data analytics, Event planning, Resort & revenue management, Hospitality leadership, Hospitality/tourism marketing, y Sustainability.*



“Fue una experiencia maravillosa, aprendí mucho y conocí sobre otras culturas. Además, los lugares que visitamos fueron variados y muy lindos. Me encantaron el curso y la calidad de los profesores. Quienes viajamos, ahora nos tratamos como una familia”. Alejandra García, estudiante de Administración & Servicio.

Una conferencia de superación

La innovación personal, un propósito de vida

A través de diferentes espacios, los graduados de la Universidad de La Sabana pueden encontrar los medios adecuados para continuar con su desarrollo personal, profesional y familiar a lo largo de su vida.

El 31 de julio se llevó a cabo la conferencia transversal “No eres lo que logras, eres lo que superas: innovación personal”, en la que participaron 96 graduados de distintos programas. El evento fue dirigido por Juan Camilo Rincón, profesional en Mercadeo y Publicidad, MBA de la Universidad de Palermo de Buenos Aires (Argentina) y director de *Marketing* e Innovación de Cuestiónica, fábrica de inspiración, empresa dedicada a prestar servicios de *coaching*, emprendimiento, liderazgo, inteligencia emocional, entre otros.

La conferencia representó una invitación para que los graduados reflexionaran sobre sus propósitos de vida y sus acciones, con el fin de que alcancen sus verdaderos sueños. “La clave es

obedecer a eso que viene desde adentro”, “se vale cambiar de propósito varias veces hasta que encuentres el que es” y “siempre van a existir los miedos, lo importante es no dejarse dominar por ellos” fueron algunos de los mensajes en los que enfatizó el conferencista, los cuales evidenciaron la importancia de trazarse un propósito y luchar todos los días por alcanzarlo.

Juan Andrés Cano, graduado de Ingeniería de Producción Agroindustrial, aseguró: “Como recién graduado, uno no sabe muy bien sus propósitos de vida. Por eso, pienso que los consejos que nos dio el conferencista fueron buenos, porque nos ayudarán a tomar decisiones para tener más claros nuestros objetivos. Me parecen muy útiles estas iniciativas, porque fomentan el arraigo que uno tiene con la Universidad”.

Andrés Rendón, graduado de Psicología, resaltó la utilidad de la conferencia para su proyecto personal y expresó qué significa para él ser graduado: “Ser



La conferencia representó una invitación para que los graduados reflexionaran sobre sus propósitos de vida y sus acciones, con el fin de que alcancen sus verdaderos sueños.

Alumni Sabana es estar en contacto con la Universidad y sentir que esta sigue pendiente de mí”.

Definir el propósito, reunir la información necesaria para cumplirlo, diseñar un plan de acción, actuar y levantarse; además de evaluar lo realizado y, si es necesario,

volver a intentarlo son algunos de los pasos para cumplir las metas, de acuerdo con el conferencista, quien cerró su intervención con un espacio de preguntas en el que los graduados pudieron resolver sus inquietudes.

BREVES



Graduados y estudiantes de los últimos semestres de Gastronomía y Administración & Servicio participaron en el plan de carrera Placement International.

El 2 de agosto, graduados y estudiantes de los últimos semestres de Gastronomía y Administración & Servicio participaron en el plan de carrera *Placement International*, programa que ofrece pasantías y experiencias profesionales en los mejores hoteles del mundo.

Los graduados conocieron sobre la opción de viajar a Estados Unidos para trabajar en The Miami Beach Edition, uno de los hoteles más lujosos del área. Paola González, directora de Recursos Humanos del hotel, y Pablo Higgs, gerente de *Placement International*, fueron los encargados de contarles a los asistentes los detalles, beneficios y costos del programa; además, realizaron el proceso de selección mediante una entrevista grupal en inglés. Esperamos que el talento Sabana esté presente en la fase final del proceso de reclutamiento.

Viene de portada



Sueño insuficiente, la causa del cansancio en los adolescentes

La causa principal de fatiga y somnolencia diurna en los adolescentes es el sueño insuficiente o inadecuado. Este es el resultado principal de la investigación *El adolescente "cansado": evaluación y manejo en la consulta de medicina familiar*, realizada por Juan Gabriel García, profesor de la Facultad de Medicina y médico familiar de la Clínica Universidad de La Sabana; Adriana Cavanzo Ramírez, profesora de la Facultad de Medicina; y Paola Cárdenas Villamil, residente de Medicina Familiar. El estudio, que fue el trabajo de tesis de la residente, se publicó en la revista española *Semergen* (Scopus Q3).

No tener una buena higiene del sueño puede producir "problemas de memoria, déficit de atención, problemas de comportamiento, bajo rendimiento académico y alteraciones en el control de las emociones".

La investigación resalta que del 7% al 25% de los adolescentes presentan síntomas como cansancio permanente, agotamiento, somnolencia excesiva y fatiga, debido a malos hábitos de sueño. "El sueño es esencial para la salud física y psicológica de los adolescentes. Diferentes estudios demuestran que requieren un promedio de nueve horas de sueño por noche, pero las actividades sociales y escolares demandan gran cantidad de su tiempo y no les permiten alcanzar esta meta", menciona el doctor García.

La falta de sueño puede generarse por factores intrínsecos de la pubertad, dado que en esta etapa disminuye el sueño REM (*rapid eye movement*), se altera el reloj biológico —lo cual causa un estado de alerta en las noches— y se reduce la producción de melatonina, que ayuda a dormir con facilidad. También influyen factores externos como la hora en que se comienza la jornada escolar, el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la preocupación excesiva a la hora de acostarse.

Según la investigación, no tener una buena higiene del sueño puede producir "problemas de memoria, déficit de atención, problemas de comportamiento, bajo rendimiento académico y alteraciones en el



Del 7% al 25% de los adolescentes presentan síntomas como cansancio permanente, agotamiento, somnolencia excesiva y fatiga, debido a malos hábitos de sueño.

control de las emociones", dice el doctor García.

Los expertos recomiendan: dormir siempre en la cama, preferiblemente que no sea frente al televisor; ir a la cama a la misma hora todos los días; tener actividad física regular al menos una hora al día; evitar el

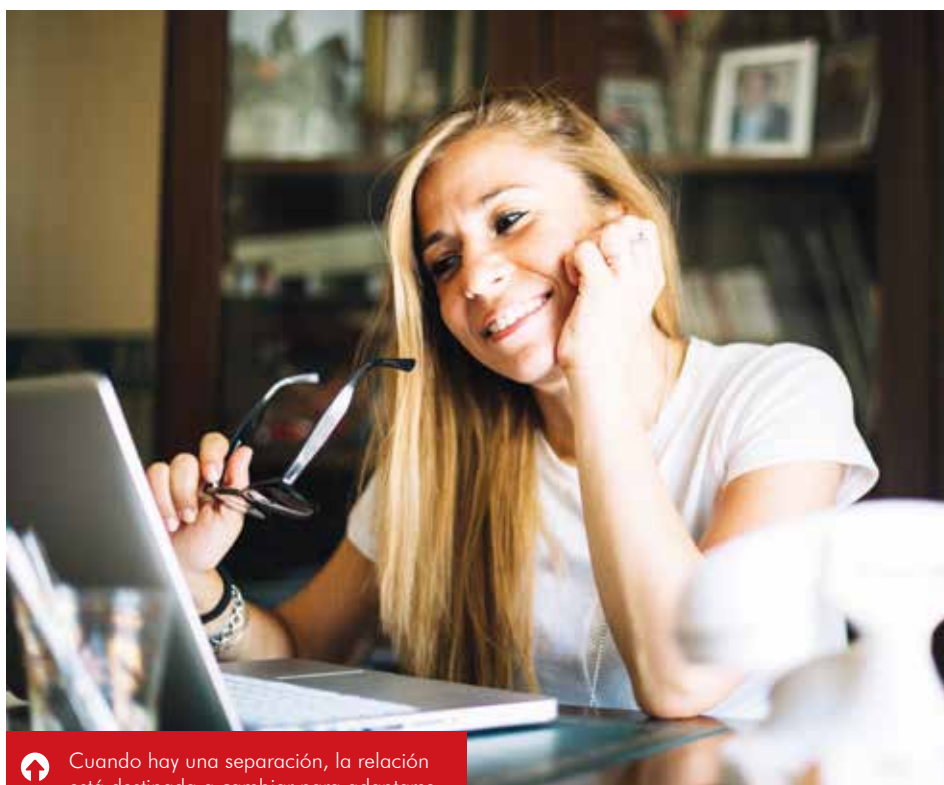
ejercicio vigoroso en la noche y las siestas durante el día; los fines de semana, levantarse, como máximo, dos horas más tarde de lo usual entre semana; consumir algo ligero antes de acostarse (por ejemplo, un vaso de leche); y evitar el uso de productos que "ayuden" a dormir.

Amor de lejos: una prueba para los dos

El amor y la distancia son dos conceptos que en pocas ocasiones están asociados, puesto que el amor se manifiesta con el deseo por estar cerca del otro. Sin embargo, cada día es más común viajar por asuntos laborales o académicos. Cuando hay una separación, la relación está destinada a cambiar para adaptarse a las nuevas circunstancias.

Lo primero es evaluar qué tan madura está la relación. Es diferente un noviazgo de algunos meses, una etapa para conocerse, a un matrimonio en el cual el compromiso adquirido es total. En cualquier caso, es favorable recordar que una característica del amor es la capacidad de dar y de acompañar al otro a ser su mejor versión: el amor no es egoísta. Cuando una persona ama realmente a otra, siempre querrá su felicidad y bienestar. Si el distanciamiento permite que crezca una de las partes, la otra deberá acompañarla desde donde se encuentre, brindando todo el apoyo posible.

Es importante fortalecer la relación. Según el doctor Gary Chapman, existen cinco lenguajes del amor: palabras de afirmación, regalos, actos de servicio, tiempo de calidad y contacto físico. Por lo tanto, es esencial cuidar las formas en las que puede demostrarse amor, a pesar de la distancia. Paola Uribe, psicóloga, coach familiar y profesora del Instituto de La Familia, da algunos consejos para afrontar esta situación:



Cuando hay una separación, la relación está destinada a cambiar para adaptarse a las nuevas circunstancias.

- **Confiar:** cuando una relación supera la etapa del enamoramiento, pasa a adquirir un compromiso estable en el que no cabe la desconfianza. Ante las dudas, es sano hablar con la pareja. La confianza se construye con base en la sinceridad.

La distancia no es igual que la ausencia. Es fundamental recordar las fechas especiales y tener detalles, hacerse presente en la vida del otro.

- **Recordar los detalles:** la distancia no es igual que la ausencia. Es fundamental recordar las fechas especiales y tener detalles, hacerse presente en la vida del otro. Es fundamental recordar que, como expresa el doctor en filosofía Tomás Melendo, el amor implica reciprocidad.

- **Acordar normas de comunicación:** debido a las diferencias de horario y las actividades diarias, el establecimiento de horas de comunicación es conveniente. En caso de tener hijos, es importante explicarles la situación, que ellos sepan que, a pesar de la distancia, su padre o madre se encuentra disponible para ellos.

- **Buscar el encuentro:** cuando dos personas se aman, encontrarse será una prioridad. Por lo tanto, es necesario que la pareja establezca, según su condición, aquellos momentos en los que volverán a verse, además de especificar la forma.

Si el distanciamiento está causando conflictos en tu noviazgo o matrimonio, es válido que acudas a un experto para que te acompañe a afrontar la situación. El Instituto de La Familia ofrece el servicio de asesoría familiar y personal, el cual ayuda a encontrar estrategias para prevenir y solucionar los desafíos cotidianos de la vida.

COLUMNA Columnista invitada

Por María Paula Bernal,
psicóloga de Tu Línea Amiga

El arte de aceptar los errores

Kintsugi es el arte japonés de reparar y embellecer con plata u oro los objetos que se han roto o agrietado; de este modo, se convierte lo que estaba dañado en una obra de arte con “heridas” visibles.

Hoy en día, pasamos por el mundo ocultando nuestras cicatrices de las miradas de otros e, incluso, de nuestros propios ojos, porque cada vez se nos hace más difícil aceptar que todo lo que nos toca el alma, todo lo que nos duele, también hace parte de nuestra historia. Nos hemos dejado envolver con el discurso de la perfección y la excelencia,

según el cual los errores o fracasos deben eliminarse y evadirse. Creemos, de manera errónea, que el verdadero éxito se alcanza sin haber obtenido una sola costra.

Gritamos, maldecimos y lloramos cuando caemos, sin percatarnos de que esa caída es la oportunidad perfecta para seguir creciendo y reflexionar acerca del camino por el que estamos transitando. ¿En algún momento te has detenido a pensar que ese error que cometiste tiene algo que enseñarte, porque te da la posibilidad de revisar tus pasos e, incluso, redirigirlos? Esa herida con la que tanto

“¿En algún momento te has detenido a pensar que ese error que cometiste tiene algo que enseñarte, porque te da la posibilidad de revisar tus pasos e, incluso, redirigirlos?”.

combates te permite seguir buscando la mejor versión de ti y aprender cuán fuerte y valiente eres. Lo que marca la diferencia no es evitar la caída, sino la forma en que decides levantarte y te posicionas ante la herida para convertir la experiencia en un escalón más para alcanzar tus sueños.

Cada falla que tengas está bien, porque no estás llamado a ser perfecto, sino a encontrar tu propia sonrisa mientras caminas por la vida. Esa sonrisa es única porque solo tú has podido encontrarla al lucir con honor tus cicatrices (cubiertas con oro) y compartir con el mundo tu historia.

Convocatoria

¡Únete al grupo de Solidaridad!

Si quieres formar parte del grupo de Solidaridad y compartir tu tiempo con otros, acércate a Bienestar Universitario (Edificio O) e insíbete.

Credito de la fotografia: freepik.es - creado por freepik

¿Necesitas un computador o una tableta?

Esta es una oportunidad que no puedes dejar pasar: ¡financia tu portátil o tableta sin intereses! Puedes aplicar a este crédito del 3 al 21 de septiembre del 2018.

Requisitos

- Cursar entre 3.^{er} y 7.^o semestre, según el programa.
- Tener un promedio acumulado igual o superior a 3.8.
- No tener crédito a corto plazo con la Universidad o con algunas de las entidades financieras en convenio (Banco Pichincha, Fincomercio o Ictex a mediano plazo).



Más información

Lugar: Edificio O

Horario: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 12:00 m. y de 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Página web: www.unisabana.edu.co/financiacion

Semana del Sentido de la Vida: “DAR ES PARTE DEL ANDAR”

Del 27 al 31 de agosto, participa en las actividades que se realizarán en el campus:

• Busca los murales y deja un consejo.

• Comparte una “galleta del sentido”.

• Dale sentido a tu trabajo cada día.

• Espera un mensaje de Jaimito, el cartero.

• Dale color a la vida y ayúdanos a colorear un mural.

• El viernes 31 hazle compañía a un grupo de abuelitos durante la tarde. Insíbete en esta actividad en Bienestar Universitario (Edificio O).

DAR es parte del **andar**