

Campus[®] Empleados

Periódico Universidad de La Sabana

ORGANIZAN Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras y Dirección de Relaciones Internacionales

4-7 SEPTIEMBRE

SEMANA INTERNACIONAL 2018

SER SABANA ES	+	2
+	ACADEMIA	3
+	DOCENCIA	8
+	SOSTENIBILIDAD	8
+	FAMILIA	9
+	BIENESTAR	9

La Dirección de Relaciones Internacionales y el Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras te invitan a disfrutar de un "viaje cultural" por lugares maravillosos del mundo.

¡NO TE LA PUEDES PERDER!

Pág. 4

¿QUÉ SABEMOS DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA VIDA DE LOS NIÑOS?

El profesor Juan Camilo Díaz, experto en comunicación y cultura digital, reitera la importancia de alternar los tiempos de uso de agentes artificiales con tiempos de relacionamiento que involucren espacios y agentes reales.

Pág. 6



¿CÓMO AYUDA UN FISIOTERAPEUTA A MEJORAR LA SALUD MENTAL?

El fisioterapeuta conoce las preocupaciones del paciente y trabaja en conjunto para desarrollar un programa que se ajuste a sus necesidades, lo motive y permita adaptar las estrategias según el progreso. Además, se asegura de que los objetivos sean reales y alcanzables.



Pág. 10

“¿QUÉ VAMOS A HACER POR LA FAMILIA DE LA COSTA CARIBE?”



El 6 de septiembre, el Instituto de La Familia realizará el "I Seminario Regional de la Familia - Desafíos en la Costa Caribe", en el cual se presentarán los resultados del "I Termómetro de la Familia en la Costa Caribe".

Pág. 9

Para impactar a la sociedad

PROGRAMA DE MEDICINA, EN PROCESO DE INNOVACIÓN

La Facultad de Medicina está innovando en su currículo para pasar de una educación basada en contenidos a una enseñanza enfocada en los estudiantes y el aprendizaje relevante para la sociedad.

Hace un año y medio, la Facultad inició el proceso de revisión curricular y designó a la Comisión de Educación Médica como órgano de gobierno colegial de la Facultad garante de la reforma.

“En el siglo XXI, los cambios en la carga de enfermedad, los modelos de los sistemas de salud y el vertiginoso desarrollo tecnológico implican la revisión continua de los programas académicos para estar a la vanguardia de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Por esto, se realizó una autoevaluación que incluyó una evaluación de prácticas, una encuesta denominada ‘Las voces de las audiencias’, la cual contó con 10 audiencias, 121 entrevistas, seis meses de investigación, la autoevaluación de los departamentos y las opiniones y aportes del SPEM II: Seminario Permanente de Educación Médica”, dice el doctor Julio César García, director del programa de Medicina.

Con esta reforma, se busca que desde los primeros semestres los estudiantes



Los profesores de Medicina y de la Clínica Universidad de La Sabana siguen trabajando en la reforma curricular.

estén inmersos en la solución de los problemas que se presentan en las comunidades de influencia de la Universidad, mediante un aprendizaje en sitios de práctica multi-nivel, desde el hospital simulado hasta hospitales de alta complejidad, sin perder la visión global de la salud y la enfermedad.

Como parte de este proceso, se creó el Departamento de Educación Médica, con los objetivos de fomentar el desarrollo profesional, mejorar la calidad académica de los programas de la Facultad de Medicina y ofrecer los servicios de consultoría a los diferentes departamentos.

Este proceso se encuentra en la segunda fase de la reforma, que busca definir (1) el perfil del médico de la Universidad, (2) los dominios de competencia y (3) las actividades profesionales confiables, en el marco del modelo curricular basado en el aprendizaje en el sitio de trabajo (WPL).

Se creó el Departamento de Educación Médica, con los objetivos de fomentar el desarrollo profesional, mejorar la calidad académica de los programas de la Facultad de Medicina y ofrecer los servicios de consultoría a los diferentes departamentos.

ENCUENTRO EN CARTAGENA CON GRADUADOS DE EDUCACIÓN

En las instalaciones de la Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla” en Cartagena nos reunimos con nuestros graduados de la Facultad de Educación en un escenario de reencuentro y crecimiento profesional, puesto que los asistentes disfrutaron de una conferencia para el desarrollo del ejercicio docente.

El evento, que tuvo como objetivo el encuentro con graduados de Educación de la Costa Caribe, se inició con las palabras de Ciro Parra Moreno, decano de la Facultad de Educación de la Universidad de La Sabana.

El espacio sirvió para la actualización académica. Los Alumni escucharon la intervención del doctor Javier Toro,

subdirector de Diseño de Instrumentos del Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación (ICFES), licenciado en Biología y doctor en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional. Toro resaltó la importancia de desarrollar el pensamiento de los estudiantes de manera creativa para aportar a sus vidas. El título de la intervención fue “Evaluación externa: fotografía del desempeño de los estudiantes”.

El doctor Toro indicó que es importante que el profesor se esmere por desarrollar las competencias del estudiante con creatividad, buscando así un pensamiento dirigente y que pueda emplear en su vida. Por ejemplo: la capacidad de aplicar las matemáticas en las diferentes situaciones y problemáticas o la enseñanza de las competencias ciudadanas para que el estudiante sepa comportarse en la sociedad.

De igual manera, el conferencista compartió con los graduados algunos conocimientos sobre medición de las competencias a partir de su experiencia en el ICFES como, por ejemplo, que las preguntas de selección múltiple, tan utilizadas, entrañan un sesgo de método, puesto que no todas las competencias pueden evaluarse.

Graciela Bravo, graduada y asistente al evento, le contó a Alumni Sabana sus



Alumni Sabana
Siempre en Contacto

Encuentro con los graduados que residen en la Costa Caribe.

percepciones sobre la jornada y lo que significan para ella estos espacios que brinda la Universidad: “La actividad fue muy constructiva, porque la evaluación es algo a lo que nosotros los educadores a veces le tenemos miedo, pero que es necesario para medir el rendimiento de nuestros estudiantes. Estos eventos son muy importantes, porque son un reencuentro con mi Universidad, que tanto quiero. Estoy muy agradecida por estos espacios en los que nos encontramos y revivimos experiencias”, dijo.

Cielo Fontalvo, graduada en el año 2000 y asistente al evento, destacó el éxito del encuentro e invitó a los graduados a participar en las actividades que organiza la Universidad: “Fue una experiencia maravillosa. Invito a todos los graduados a compartir en estos espacios, porque nos enriquecen y nos hacen reforzar nuestro sentido de pertenencia con la Universidad”, afirmó.

“Estoy muy agradecida por estos espacios en los que nos encontramos y revivimos experiencias”.





DE LA CASA A LA UNIVERSIDAD

En el trayecto, hay casas sumisas, personas que apagan una alarma con los ojos y otras que se meten a estudiar en una mochila.

Pasados unos días del semestre académico, el desplazamiento desde el lugar de residencia hasta la Universidad tiende a convertirse en una rutina. Sin embargo, hay infinidad de situaciones extraordinarias en ese recorrido. Todo es cuestión de estar atentos a esos detalles, que algunos estudiantes narraron en sus escritos como un ejercicio enriquecedor de clase. Aquí va una muestra de esas agudas observaciones:

- **Cita:** “Mi mamá trabaja para una empresa que se dedica a comercializar prendas femeninas para mujeres de todo tipo de material...”
Comentario: bueno, se sabe que hay mujeres testarudas y duras (hombres, ¡ni se diga!); pero sugerir que son de “todo tipo de material” es exagerar un poco. Y, para que no quede duda, son “prendas femeninas para mujer”.
- **Cita:** “Todos tenemos una rutina desde que nos levantamos hasta que llegamos a la universidad que se repite”.
Comentario: ¿habrá ya universidades duplicadas, porque se dice “la

universidad que se repite”? ¿Habrá rutinas que no se repiten?

Recomendación: “Tenemos una rutina desde que nos levantamos hasta que llegamos a la universidad”.

- **Cita:** “Me quedé mirando mi guardarrota abierto por tres minutos...”

Comentario: supongo que hay guardarrapas con temporizador. Este, en particular, está programado (se cree) para cerrarse a los tres minutos.

Recomendación: “Me quedé mirando por tres minutos mi guardarropa abierto”. De todas maneras, ¡cómo embelesa el interior de un armario a algunas personas!

- **Cita:** “Me levanto de la cama. La verdad me cuesta demasiado...”

Comentario: y con eso de las *fake news*, el problema de la desinformación aumenta. Sin embargo, aunque la verdad cueste “demasiado”, sigamos buscándola.

Recomendación: marcar una coma (nada más) después de la palabra “verdad”.

- **Cita:** “Apago la alarma con los ojos cerrados”.

Comentario: aunque sorprendan ciertos hábitos, estos no dejan de resultarnos extraños. O quizás “extraño” sea solo aquello que es distinto a cada uno. No obstante, yo sí prefiero apagar la alarma con la mano. Eso sí: a veces, mientras la apago, permanezco con los ojos cerrados.

- **Cita:** “Entro al salón y saludo a los que estén”.

Comentario: por fortuna, esta persona saluda “a los que estén”. Si no, la gente pensaría que está loca por saludar a quien no está por allí.

- **Cita:** “Organizo mi cuarto y meto las cosas que necesito para estudiar en la maleta”.

Comentario: sé que es muy importante estudiar, pero ¿no creen que escoger el lugar también es relevante? ¿Por qué estudiar en una maleta?

Recomendación: “Meto en la maleta las cosas que necesito para estudiar”.

- **Cita:** “Llego a la universidad emocionada por ver a mis amigos”.

Comentario: ¡es que es una universidad muy efusiva!

Recomendación: “Emocionada, llego a la universidad por ver a mis amigos”.

- **Cita:** “Salgo de mi casa llena de paciencia”.

Comentario: y esta es una casa muy sumisa, “llena de paciencia”.

Recomendación: “Llena de paciencia, salgo de mi casa”.

- **Cita:** “Rara vez mi rutina es la misma”.

Comentario: ¡Qué rutina tan extraña! ¿Habrá, entonces, variadas rutinas que se conservan?

- **Cita:** “Guardo chocolates y galletas para comer más tarde en mi mochila”.

Comentario: nunca entenderé por qué, para comer, algunas personas deben meterse en una mochila.

Recomendación: “Para comer más tarde, guardo chocolates y galletas en mi mochila”.

Con vuestro permiso.

+ ACADEMIA

LA GENERACIÓN Z QUIERE MÁS ENTRETENIMIENTO QUE LOS MILLENNIALS

Global Web Index, organización que identifica y comunica tendencias digitales, mostró en su informe 2018 que los *post-millennials*, entre los 16 y los 20 años, conocidos como la generación Z, “Gen Z” o “Zers”, son más propensos a elegir contenidos de entretenimiento que los *millennials*.

El informe, basado en más de 80.000 encuestas de 40 países, señala que “llenar el tiempo libre” y “buscar contenido divertido y de entretenimiento” son las principales razones de consumo de plataformas sociales en el mundo. La generación Z lleva la delantera en ambas categorías por siete puntos porcentuales sobre los *millennials*. Además, muestra cambios de consumo generacional por red social, por horas de uso de internet y por tiempo de uso de dispositivos móviles y ordenadores.

Javier Albarracín, profesor del Departamento de Mercadeo de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA), indica que los comportamientos particulares de la generación Z se explican por la forma en que se conecta con entornos reales: “Los ‘Gen Z’ quieren conectarse con contextos reales, pero a través de contenidos de ficción que



los entretengan y que sean de consumo inmediato, incluso producidos en tiempo real, por eso, en lugar de ver noticias, buscan otras formas de entender lo que pasa en el mundo. Si algo los entretiene, hacen clic”.

Esto explica, según él, por qué los “Zers” tienen una preferencia superior a la de los *millennials* por plataformas como

La generación Z representa el 13% de la población mundial de los usuarios en internet.

Instagram o Snapchat. De hecho, solo en los Estados Unidos, Global Web Index indica que Snapchat fue referenciada como elección de uso del 64% de los “Gen Z” frente a un 43% de los *millennials*.

“Estos jóvenes cambian de actividad rápidamente y la única forma de engancharlos es darles contenidos que los involucren, que los inviten a tener experiencias de creación”.

Según Álvaro González, jefe del Departamento de Mercadeo de la EICEA, a esto se suma otro factor: “La generación Z quiere ser parte del proceso de cualquier interacción de marca. Estos jóvenes cambian de actividad rápidamente y la única forma de engancharlos es darles contenidos que los involucren, que los inviten a tener experiencias de creación, por ejemplo, con la utilización de *avatars* o de inteligencia artificial”.

Pese a las tendencias mencionadas en Instagram y Snapchat, el informe indica que los “Zers” son menos propensos que los *millennials* a entrar a YouTube, Facebook, Facebook Messenger, WhatsApp, Twitter y Pinterest. Asimismo, los “Zers” consumen contenidos de marca principalmente a través de plataformas sociales, a diferencia de los *millennials*, quienes interactúan con esta publicidad *online* esencialmente a través de los motores de búsqueda.



Un espacio para la multiculturalidad

La Dirección de Relaciones Internacionales y el Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras te invitan a disfrutar de un "viaje cultural" por lugares maravillosos del mundo del 4 al 7 de septiembre. ¡No te lo puedes perder!

La "Semana Internacional" es una iniciativa que tiene como propósito promover la interculturalidad e internacionalización a través de diferentes actividades dentro del campus: muestras culturales y gastronómicas, charlas, talleres de formación dirigidos a estudiantes, profesores y administrativos, entre otras. En esta semana, también se realizan la "Feria de Movilidad Internacional" y el "Café del Idioma", espacios en los cuales los estudiantes pueden informarse sobre los convenios que tiene la Universidad con instituciones en el exterior y practicar o aprender algo sobre un idioma de su interés. Asimismo, con el apoyo de aliados nacionales e internacionales, se ofrecen charlas sobre oportunidades de becas y talleres de formación en competencias relacionadas con los procesos de internacionalización.

En el 2017, en su primera versión conjunta entre el Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras y la Dirección de Relaciones Internacionales, el evento contó con conferencistas de 10 instituciones que promueven la internacionalización de la educación superior en Colombia. Este año se realizarán alrededor de 19 actividades en torno a los siguientes países: Holanda, Alemania, Italia, Japón, Taiwán, Israel, China, Estados Unidos, Suiza, Australia, Liechtenstein, Francia, Costa de Marfil y Canadá.

Como preparación a la semana, el 21 de agosto se recibió la visita de la señora Inbal Natán, secretaria de Asuntos Políticos del Estado de Israel en Colombia, quien compartió con los integrantes del equipo de la Dirección del Servicio de Alimentos y Bebidas, y les enseñó recetas típicas de su país, como parte del curso práctico de cocina que se impartió al personal del Mesón. Durante la "Semana Internacional 2018", la comunidad universitaria podrá disfrutar de una muestra gastronómica de esta nación.

Esta iniciativa ha servido para acercar la Universidad a sus aliados estratégicos en Colombia, como las embajadas, las

agencias nacionales de promoción de la educación superior y otros organismos clave para el desarrollo de la internacionalización.

En general, la "Semana Internacional" es un espacio de intercambio de conocimientos sobre la vida, vista desde la perspectiva de otras culturas. El evento busca informar a los miembros de la comunidad universitaria acerca de las oportunidades a las que pueden acceder para vivir una experiencia internacional.

Exhibiciones permanentes:

**MUESTRA FOTOGRÁFICA
"BRINGING THE WORLD TO
THE CLASSROOM AND THE
CLASSROOM TO LIFE"
DE NATIONAL GEOGRAPHIC**

● Hall del Edificio D

**COLECCIÓN DE
PORCELANAS "FRANZ"**
(cuyo nombre en alemán significa libertad y creación). Esta exposición es ofrecida por la Oficina Comercial de Taipéi en Colombia

● Vitrinas de la entrada del Puente de Madera



PROGRAMACIÓN



4-7
SEPTIEMBRE

MARTES 4

<p>8:00 a. m. / 9:00 a. m.</p>  <p>LIECHTENSTEIN: UN PAÍS PEQUEÑO, PERO ASOMBROSO</p> <p>Laura Nägele, profesora de alemán del Instituto Goethe</p> <p>Vestíbulo Sur</p>	<p>10:00 a. m. / 12:00 m.</p> <p>CONFERENCIA DE APERTURA: JAPÓN Y COLOMBIA, UNA RELACIÓN DE 110 AÑOS</p> <p>Señor Naoki Yokobayashi, ministro consejero de la Embajada de Japón en Colombia</p> <p>Auditorio David Mejía Velilla</p>
<p>2:00 p. m. / 3:00 p. m.</p>  <p>EL ARTE DE VIVIR A LA ITALIANA</p> <p>Stefania Gargiulo, profesora de italiano de la Società Dante Alighieri</p> <p>Vestíbulo Sur</p>	<p>3:00 p. m. / 4:00 p. m.</p>  <p>STUDY IN HOLLAND AT THE VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM</p> <p>Sylvia van Glabbeek, representante de la Universidad Libre de Amsterdam</p> <p>Vestíbulo Norte</p>

MIÉRCOLES 5

<p>8:30 a. m. / 10:00 a. m.</p>  <p>CÓMO DESARROLLAR UN PERFIL PARA GANAR BECAS DESDE LOS PRIMEROS SEMESTRES DE LA UNIVERSIDAD: LO QUE NO TE HAN CONTADO</p> <p>Federico Duarte, creador del blog masoportunidades.org</p> <p>Auditorio K2</p>	<p>10:00 a. m. / 11:00 a. m.</p>  <p>COSTA DE MARFIL: MULTICULTURALIDAD EN EL SENO DE UNA NACIÓN EN VÍA DE CONSTRUCCIÓN</p> <p>Abou Kassoum Ouattara, profesor de francés</p> <p>Salón 103, Edificio E</p>	<p>11:00 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>CHARLA SOBRE BECAS DEL GOBIERNO DE TAIWAN</p> <p>Cielo Shu-Hui Lee, subdirectora de la Oficina Comercial de Taipéi en Colombia</p> <p>Salón 403, Edificio Ad Portas</p>	<p>11:00 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>GO WITH THE FLOW: EL GRAN CAMBIO AL MUNDO DIGITAL</p> <p>Laura Mendoza, representante de la Editorial Cengage</p> <p>Auditorio K2</p>
<p>12:15 p. m. / 1:30 p. m.</p>  <p>ESTUDIAR EN CANADÁ: UN MUNDO DE OPORTUNIDADES</p> <p>Magali Boffet, education trade commissioner de la Embajada de Canadá en Colombia</p> <p>Vestíbulo Norte</p>	<p>1:00 p. m. / 3:00 p. m.</p>  <p>CONCIERTO DE MÚSICA TRADICIONAL ITALIANA</p> <p>Tobías González Jiménez, director musical de la Casa de Arte Bogotá</p> <p>Auditorio K1</p>	<p>2:00 p. m. / 3:00 p. m.</p>  <p>CÓMO FINANCIAR TUS ESTUDIOS EN EL EXTERIOR COLFUTURO</p> <p>Hugo Buitrago, coordinador de Consejería Académica y Relaciones Internacionales de Colfuturo</p> <p>Salón 113, Edificio A</p>	<p>3:00 p. m. / 4:00 p. m.</p>  <p>CHARLA: WHY AUSTRALIA?</p> <p>Santiago Leyva, business development associate de la Embajada de Australia en Colombia</p> <p>Salón 410, Edificio Ad Portas</p>

JUEVES 6

<p>9:00 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>FERIA DE MOVILIDAD INTERNACIONAL Y CAFÉ DEL IDIOMA</p> <p>Hall del Edificio K</p>	<p>10:00 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>MUESTRA CULTURAL DE ISRAEL</p> <p>Fundación Mesianica Yovel, con el apoyo de la Embajada de Israel en Colombia</p> <p>Bailes alrededor del campus</p>	<p>10:00 a. m. / 11:00 a. m.</p> <p>OPORTUNIDADES DE ESTUDIO EN LA UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE</p> <p>María Cecilia Pineda, representante de la Università Cattolica del Sacro Cuore en Colombia y directora de la agencia The Grad School</p> <p>Salón 207, Edificio E</p>	<p>10:00 a. m. / 11:00 a. m.</p>  <p>LIECHTENSTEIN: UN PAÍS PEQUEÑO, PERO ASOMBROSO</p> <p>Laura Nägele, profesora de alemán del Instituto Goethe</p> <p>Salón 410, Edificio Ad Portas</p>
<p>10:30 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>INVESTIGAR CON FRANCIA: ASOCIACIÓN COLOMBO-FRANCESA DE INVESTIGADORES (COLIFRI)</p> <p>Enrique Sánchez Albarracín, agregado de Cooperación Universitaria de la Embajada de Francia en Colombia</p> <p>Auditorio K2</p>	<p>11:00 a. m. / 12:00 m.</p>  <p>DAAD: OPORTUNIDADES DE ESTUDIO, BECAS E INVESTIGACIÓN EN ALEMANIA</p> <p>Doctor Reinhard Babel, director del DAAD Colombia</p> <p>Salón 109, Edificio A</p>	<p>2:00 p. m. / 4:00 p. m.</p>  <p>CINEFORO: EL HOMBRE QUE SABÍA DEMASIADO</p> <p>Alberto Gómez, profesor de la Facultad de Comunicación</p> <p>Auditorio K2</p>	<p>4:00 p. m. / 5:00 p. m.</p>  <p>IMPORTANCIA DEL FRANCÉS</p> <p>Thomas Laigle, agregado de Cooperación para el Francés de la Embajada de Francia en Colombia</p> <p>Salón 106, Edificio G</p>

VIERNES 7

9:00 a. m. / 12:00 m.



FERIA DE MOVILIDAD INTERNACIONAL Y CAFÉ DEL IDIOMA

Hall del Edificio K

En homenaje a la cultura israelí, el viernes disfruta de un menú internacional en el Mesón de La Sabana



Con el apoyo de la Embajada de Israel en Colombia y la Dirección de Alimentos y Bebidas.

Durante los días del evento habrá exposiciones y muestras culturales en distintas zonas del campus.

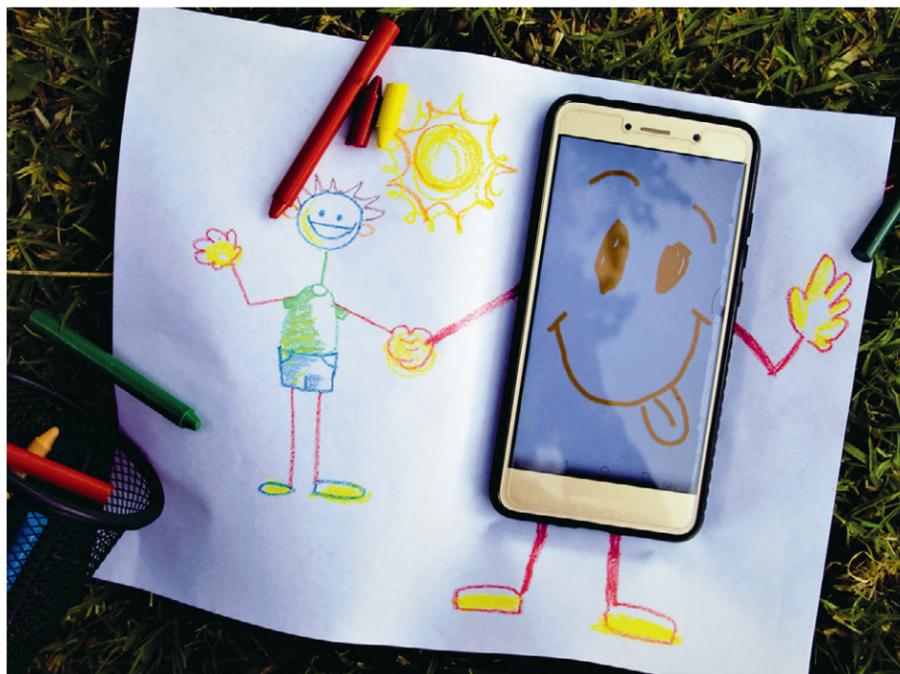
¿QUÉ SABEMOS DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA VIDA DE LOS NIÑOS?

En el mes de agosto, la llegada de Vector, un juguete capaz de interactuar con todos los miembros de la familia, avivó el debate sobre la pertinencia de los asistentes con inteligencia artificial cerca de los niños. Sin embargo, ¿qué se sabe hasta el momento sobre la influencia de estos juguetes inteligentes en los niños?

A finales del 2017, el juguete Aristotle inició la polémica: fue creado por la compañía Mattel para monitorear a los niños con una cámara, interactuar con ellos mientras estaban solos y registrar sus patrones de sueño. Como consecuencia de las críticas, no llegó a lanzarse. Hoy, Google Home, Alexa y Siri son algunos de los asistentes inteligentes más utilizados.

Ante la llegada de juguetes cada vez más avanzados, Juan Carlos Vergara, experto en lingüística de la Universidad de La Sabana, advierte que la comunicación reiterada con estos asistentes puede generar patrones diferentes de relacionamiento en los niños: “Estos aparatos se convierten en empleados: los niños les dan órdenes sin diferenciar que no existe la misma interacción con sus juguetes que la que puede existir con las personas”, dice.

Un estudio realizado en el 2017 por el Massachusetts Institute of Technology (MIT) indica que los niños pueden, en



Para sacar provecho de estos entornos digitales, se debe tener presente la configuración de los controles parentales de los asistentes inteligentes, conocer los alcances de estos dispositivos y regular los horarios.

cierta medida, atribuirles identidad, personalidad y sentimientos a estos asistentes por su comportamiento, su tono de voz y sus respuestas. “El equipo del MIT reportó que los niños tienden a crear un vínculo con esas máquinas utilizando todas las

habilidades cognitivas y de socialización que evolutivamente tienen disponibles después de los tres años”, explica Juan José Giraldo, profesor del Área de Psicología del Desarrollo y la Educación de la Universidad de La Sabana. Por este motivo, para

sacar provecho de estos entornos digitales, el experto recomienda tener presente la configuración de los controles parentales de los asistentes inteligentes, conocer los alcances de estos dispositivos (la letra menuda del manejo de la información del hogar) y regular los horarios.

Juan Camilo Díaz, experto en comunicación y cultura digital, indica un factor que se dio a conocer en el encuentro “Smart Internet Users 2018” en Ginebra (Suiza): la edad promedio de inicio del relacionamiento de los seres humanos con el mundo digital es un año.

Con base en ello, el profesor Díaz reitera la importancia de alternar los tiempos de uso de agentes artificiales con tiempos de relacionamiento que involucren espacios y agentes reales: “A lo mejor, media hora es suficiente con los dispositivos, pero también es necesaria otra media hora socializando con las personas”, dice.

Los tres expertos coinciden en que la prohibición de estos asistentes en la vida de los niños no es una opción en el siglo XXI: “Esto sería aislarlos de una realidad que, de todas formas, van a tener que enfrentar cuando sean adultos”, asevera el profesor Vergara.

COLUMNA Columnista invitado

Por Diego Camacho, profesor del Instituto Forum



COYUNTURA FINANCIERA INTERNACIONAL EN LA ERA DE BIG DATA Y FAKE NEWS

Aunque en materia de generación de contenido la afirmación según la cual vivimos en tiempos extraordinarios se ha convertido en un lugar común, difícilmente la humanidad tiene plena conciencia del significado profundo de esta realidad.

En 1982, Buckminster Fuller perfeccionó el concepto *knowledge doubling curve*, el cual de manera correcta explica la tendencia exponencial en la generación de información que caracteriza a la sociedad contemporánea (la era de *big data*).

Buckminster Fuller notó que hasta 1900 el conocimiento humano se duplicó aproximadamente cada siglo, mientras que después de la Segunda Guerra Mundial, el conocimiento se duplicó cada 25 años. Así mismo, de manera precisa anticipó que en la actualidad lo anterior solo requiere 13 meses, con una expectativa de que para el 2020 el periodo se reduzca a solo 12 horas.

Esto plantea desafíos, pues no solo duplica la información útil, sino aquella que es “peso muerto”. A la par de la mayor difusión de contenido científico, se encuentra la proliferación de información superflua, así como aquella que encaja en la categoría de noticias falsas. En este punto, es válido preguntarse: ¿qué relación tiene lo anterior con el análisis de la coyuntura financiera internacional? La respuesta es: todo.

“A la par de la mayor difusión de contenido científico, se encuentra la proliferación de información superflua, así como aquella que encaja en la categoría de noticias falsas”.

En la práctica, uno de los rasgos distintivos de las finanzas es la velocidad con la que incorpora los avances tecnológicos en materia de comunicaciones y transmisión de datos. Los procesos de valoración de activos, toma de decisiones y formación de expectativas propios de esta disciplina dependen del flujo de información. En este contexto, el advenimiento de las redes sociales y la explosión de la transmisión de datos plantean nuevos desafíos para los profesionales en este campo.

En primer lugar, puede plantearse que buena parte de la creciente volatilidad en los mercados de capitales es una función directa de esta realidad, pues el aumento en el flujo de información no se traduce necesariamente en mayores niveles de certeza en la toma de decisiones. Además, la reducción en los tiempos de transmisión de la información está acompañada de una mayor exigencia en el análisis en procura de

evitar la desinformación, tarea que es intensiva y exhaustiva precisamente por la inmediatez en los tiempos.

Un segundo lugar es el creciente flujo de información en la práctica que reduce la profundidad del análisis, abonando el terreno para la proliferación de noticias falsas, que solo llevan a confundir a las personas.

El debate de estos elementos hace parte central de la asignatura de Coyuntura Financiera Internacional, cuyo propósito es fortalecer las habilidades de pensamiento crítico de los estudiantes. A través de una sólida fundamentación en temas clave de teoría económica y financiera, se aborda el estudio en perspectiva de la arquitectura financiera internacional para evitar la confusión entre el análisis de la inmediatez y el de coyuntura.

Conoce más sobre la Especialización en Gerencia Financiera Internacional: <https://bit.ly/2MB0n4i>

LA GESTIÓN EDUCATIVA, CAMINO HACIA LA CALIDAD

La gestión educativa es un campo que comenzó a hacer presencia en la década de los 90 y que ha tomado relevancia por la intensión constante de las instituciones educativas de fortalecer sus procesos.

El 18 de agosto, en el desarrollo del seminario sobre liderazgo y gestión organizado por la Maestría en Dirección y Gestión de Instituciones Educativas, el doctor José María García Garduño, profesor internacional invitado de la Universidad Autónoma de México, analizó la evolución de la gestión educativa y planteó un panorama sobre el liderazgo escolar en América Latina.

Para García Garduño, los rectores tienen presión social por mostrar más y mejores resultados de sus instituciones. En ese sentido, uno de los mayores retos que afronta un directivo docente es conformar un grupo de trabajo que le permita

descentralizar las decisiones fundamentales del plantel sin perder el dominio de este. “Hoy en día, aunque no se ha comprobado, todos los sistemas educativos tienden a descentralizarse en menor o mayor medida. Esto implica que hay un mayor grupo de personas que toman decisiones. Entonces, si el rector tiene un buen liderazgo, puede realizar mayores y mejores cosas por su institución”, dijo.

“[...] si el rector tiene un buen liderazgo, puede realizar mayores y mejores cosas por su institución”.



El doctor José María García Garduño, profesor de la Universidad Autónoma de México.

La gestión, como parte de la administración educativa, se enfoca en el ser humano y las relaciones interpersonales. Desde esa perspectiva, un buen líder es aquel que logra excelentes resultados para su institución partiendo de características como el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la comprensión del contexto cultural, entre otras.

El doctor García planteó que lograr que todos los rectores en Latinoamérica tengan una formación doctoral en un futuro cercano es casi imposible. Sin embargo, “la formación académica constante del directivo docente es importante, porque contribuye a la profesionalización del cargo y a que los rectores tengan labores de investigación dentro de sus actividades diarias. Esto, en el futuro, quizás se verá reflejado en el desarrollo de esos planteles”.

NOTAS DE BIBLIOTECA

LIBROS DEL MES - ESPECIAL DE CUENTOS



Título: *Relatos de música y músicos. De Voltaire a Ishiguro (1766-2013)*

Compiladora: Marta Salís

Código: PL 808.8 R382

RESEÑA

Esta antología se compone de 44 cuentos protagonizados por músicos o con la música como eje principal. Cubre dos siglos de literatura (con especial atención al siglo XX) y una gran variedad de géneros musicales (música popular, clásica, jazz, blues o rock) y literarios (fantástico, histórico, romántico, costumbrista, realista). Algunos temas que aborda son: el genio, la inspiración, la disciplina, el trabajo, la emoción e incluso la transformación espiritual que puede generar la música en los oyentes.

Fuente: reseña del editor

Título: *Cuentos de perros*

Autor: Rudyard Kipling

Código: PL 823.8 K57c1

RESEÑA

Con estilo directo y lleno de naturalidad recoge este libro nueve cuentos y cinco poemas dedicados a los perros. Nos presenta a esos animales con una sabiduría, en muchos casos, superior a la de los hombres que les rodean, y una lealtad por sus dueños a toda prueba. Consiguen ayudar a los hombres, no solo en el trabajo o en la caza, sino como seres humanos a los que acompañan en todas sus circunstancias, convirtiéndose en una valiosa ayuda terapéutica. Están escritos con una narrativa llena de viveza y agilidad, un sentido del humor elegante y a veces con cierta ternura y un lenguaje de gran calidad.

Fuente: Fundación Troa



Título: *¿Cuánta tierra necesita un hombre?*

Autor: Lev Tolstói

Código: PL 891.733 T654c

RESEÑA

Cuento breve protagonizado por un campesino al que ninguna extensión de tierra le satisface, cuanta más tiene, más quiere. Empieza comprando la tierra a sus vecinos, pero cuando se entera que los habitantes de una lejana región ofrecen toda la tierra que se pueda recorrer durante un día, desde que sale el sol hasta que se oculta, viaja hasta allí para conseguir abarcar la mayor cantidad posible. Tolstói presenta una historia valiosa, tanto por su nivel literario como por las enseñanzas que se derivan de su lectura; refleja la vida de esfuerzo de los campesinos, por un lado, y, por otro, la avaricia del hombre que nunca se contenta con lo que tiene. Esta edición está ilustrada por Elena Odriozola, lo que la hace un deleite visual también.

Fuente: Fundación Troa

CONÉCTATE, APRENDE Y VIVE LA LECTURA

La Biblioteca pone a tu disposición una gran variedad de títulos a través de **EBook Academic Collection**.



Libro: *Tres claves de éxito de la familia empresaria. Un camino hacia la profesionalización*

RESEÑA

“Este libro nace en este relevante contexto y su creación es producto de la experiencia de Enrique y Yohana Mendoza, quienes acompañaron por más de 10 años a las familias empresarias a enfrentar sus retos y desafíos en el desarrollo de sus negocios”.

Consulta el libro:

<https://bit.ly/2w2BWDH>

Para examinar este y otros recursos electrónicos, solicita capacitación: capbiblioteca@unisabana.edu.co

Díaz Mendoza, E. (2016). *Tres claves de éxito de la familia empresaria: un camino hacia la profesionalización*. Lima: UPC.

La protección de la vida del niño por nacer

LA SABANA, PRESENTE EN LA AUDIENCIA PÚBLICA SOBRE EL PARTO HUMANIZADO

El paso de la vida intrauterina a la extrauterina es un momento determinante para el desarrollo de la persona, puesto que es el primer contacto con el entorno. Por esto, es fundamental que la sociedad tome conciencia sobre la importancia del bienestar en el embarazo y el parto. Michel Odent, médico obstetra y uno de los principales escritores sobre la ecología del nacimiento, expone que “para cambiar el mundo, hay que cambiar primero la forma en que nacemos”.

La Comisión Séptima de la Cámara de Representantes realizó una audiencia pública sobre el parto humanizado, el 22 de agosto, con el propósito de profundizar en el estudio del proyecto de Ley N.º 063 del 2017, “por medio de la cual se establecen los derechos de la mujer en trabajo de parto, parto y posparto y se dictan otras disposiciones”.

En representación del Instituto de La Familia, Nubia Posada, profesora e investigadora, y Amanda Rodríguez, directora de Profesores e Investigación, presentaron aportes con respecto a la modificación de

algunos de los artículos y la creación de otros. La intervención se enfocó en la necesidad de incluir la protección de la vida del niño por nacer. Además, se sugirió integrar al padre y a las redes de apoyo familiar en el proceso que vive la mujer durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto.

“Uno de los aportes más importantes que quisimos señalar es que hay una contradicción entre la promoción del parto humanizado y una solicitud que hizo el Ministerio de Salud sobre facilitarles a las mujeres la práctica de la interrupción voluntaria del embarazo cuando se tiene avanzada la gestación. Se hicieron claridades conceptuales sobre los artículos”, comenta Rodríguez, quien continuará participando en las audiencias públicas sobre el tema.

Además del Instituto de La Familia, participaron Profamilia, la Federación Colombiana de Obstetricia y Ginecología, la doctora Carmen Doris Garzón, docente de la Especialidad en Obstetricia y Ginecología de la Universidad Nacional y la Asociación Colombiana de Neonatología.



“Para cambiar el mundo, hay que cambiar primero la forma en que nacemos”.



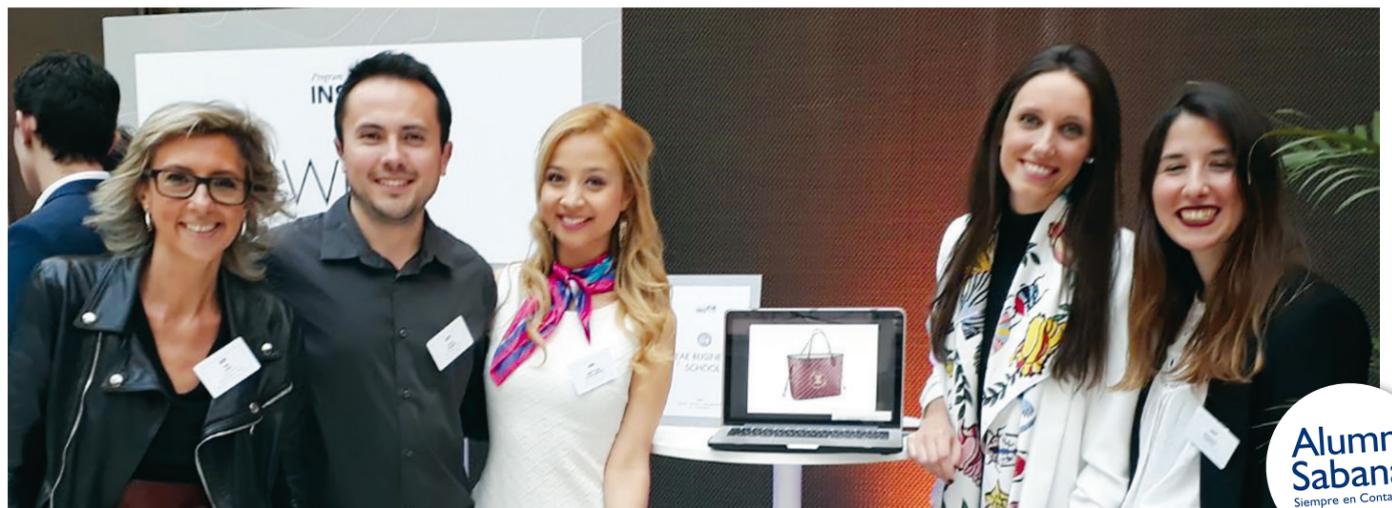
La profesora Amanda Rodríguez, magíster en Salud Pública, fue la encargada de presentar la ponencia por parte del Instituto de La Familia.

ES POSIBLE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE Y ESTAR A LA MODA

Camila Chacón, graduada de Comunicación Social y Periodismo de la Universidad de La Sabana, integró uno de los 50 mejores equipos que presentaron sus proyectos de innovación interna, entre 4.448 estudiantes, en el programa Inside (de intraemprendimiento —adelantar líneas de negocio dentro de las empresas—) de la fundación de Louis Vuitton en París (Francia).

De acuerdo con la graduada, su equipo decidió trabajar en una idea de emprendimiento verde: “Antes de pensar en el lujo del mañana, tenemos que asegurarnos de que haya un mañana”, dijo. El grupo identificó una gran cantidad de *green shoppers* (compradores con sentido ambiental) en el mundo, quienes están buscando productos sostenibles. “Aunque tengan mucho dinero, no te van a comprar si no sienten que están ayudando a preservar el medio ambiente. Necesitas hacer una marca que no solo mejore la calidad de vida de las personas, sino que mejore las condiciones sostenibles del planeta”, expresó Camila.

Por tanto, ella y su grupo presentaron un bolso capaz de convertir dióxido de carbono (CO₂) en oxígeno (O₂): el bolso produce una reacción fotosintética (por medio de la luz solar) y convierte el CO₂ (gas que produce el efecto invernadero) en



De izquierda a derecha, los integrantes del equipo: Pilar Llácer, Daniel González, Camila Chacón, Mariona Goya y Magda Pommares.

Alumni Sabana Siempre en Contacto

O₂ por medio de microalgas marinas, simulando un biorreactor de algas natural.

La comunicadora explica que “las algas marinas son el pulmón del mundo. Estas limpian, actualmente, el 30% de la producción de CO₂. Mientras más clorofila tengan, más dióxido de carbono se transforma en oxígeno”.

Las algas se insertan en unas microcápsulas y estas, a su vez, dentro de un fertilizante de silicio que hace que no tengan

olor y evita que se pudran, así, el bolso dura el tiempo que se quiera.

Con 30 gramos de algas marinas dentro del bolso 100% sostenible, hecho de fibra de lino y de algodón orgánico (que consume 71% menos de agua que el convencional), puede transformarse en O₂ el 3% del CO₂ que produce cada ser humano.

Luego de 30 días de uso, estas algas marinas se transforman en biomasa. Entonces, cada mes se extrae lo que queda de microalgas para industrias, casas y autos. No

importa si el bolso se deja en la casa por años: no se pudre, pero no se mantiene su capacidad fotosintética.

A pesar de que el bolso nació como un proyecto de intraemprendimiento de la fundación de Louis Vuitton, el grupo no quiso producirlo solo con esa marca: “Decidimos patentarlo para volverlo accesible a varias personas y no destinarlo únicamente a marcas exclusivas. No tenía sentido seguir dirigiéndonos a un público élite si nuestra idea es transformar al mundo”, explica Camila.

“¿QUÉ VAMOS A HACER POR LA FAMILIA DE LA COSTA CARIBE?”

El 6 de septiembre, el Instituto de La Familia realizará el “I Seminario Regional de la Familia - Desafíos en la Costa Caribe”, en el cual se presentarán los resultados del “I Termómetro de la Familia en la Costa Caribe”. A través de conferencias dictadas por el equipo del Instituto, la Universidad quiere aportar a la discusión de lo que hoy ocurre con las familias en esta región del país.

Para nadie es un secreto que en los últimos años la Costa Caribe ha sido uno de los focos de desarrollo y crecimiento del país. El avance de la industria, el asentamiento de nuevas empresas y la inversión en construcción, demuestran una dinámica positiva en esa región de Colombia. Sin embargo, más allá de ese fenómeno socioeconómico, el Instituto de La Familia de la Universidad se preguntó por lo que allí estaba ocurriendo con el núcleo familiar.

“Barranquilla es una de las ciudades del país que está mostrando un crecimiento acelerado. La industria se está asentando allí y se están abriendo empresas. Si ellos están en ese momento de expansión y crecimiento, qué tan bueno es hacerles un llamado para ver qué vamos a hacer por sus familias”, afirmó Ana Margarita Romero, directora del Instituto de La Familia.

Por esas razones, el Instituto realizará el “I Seminario Regional de la Familia



Los temas principales que se abordarán en el seminario son: la familia en Colombia y Latinoamérica, estrategias para la resolución de conflictos, las familias en los nuevos entornos digitales y la corresponsabilidad educativa entre la familia, el colegio y los actores sociales

- Desafíos en la Costa Caribe”, en el Hotel Movich de Barranquilla, el 6 de septiembre. Allí se abordarán temas desde la mirada académica y social, cómo se deben asumir los desafíos matrimoniales y de crianza, la corresponsabilidad educativa de todos los agentes de la sociedad y, además, se darán pautas y estrategias para contribuir a la dinámica familiar.

Este evento estará dirigido a padres de familia, profesionales del sector educativo, estudiantes de pregrado y posgrado, empresarios, educadores, periodistas, líderes

estatales y sociales, al igual que para todos aquellos que estén interesados en la promoción y fortalecimiento de la institución familiar en el Caribe colombiano.

Además de los resultados del “Termómetro de la Familia”, ese mismo día habrá una serie de conferencias en las que participarán Ana Margarita Romero, Cristián Conen, Victoria Cabrera y Juan Camilo Díaz.

Los temas principales que allí se abordarán son: la familia en Colombia y Latinoamérica, estrategias para la resolución de conflictos, las familias en los nuevos

entornos digitales y la corresponsabilidad educativa entre la familia, el colegio y los actores sociales.

Sobre ese punto de corresponsabilidad, Ana Margarita Romero dijo: “Debemos entender el aporte que tiene la familia en la formación de ciudadanos. Hay que crear consciencia a través de la corresponsabilidad que tenemos todos los agentes y actores sociales. Esta responsabilidad no es solo de las familias, ni de los colegios. Es una labor donde todos debemos intervenir”.

RECONOCIMIENTO POR SERVICIOS PRESTADOS



JORGE ENRIQUE LINARES MARTÍNEZ AUXILIAR DE MANTENIMIENTO DIRECCIÓN DE OPERACIONES 25 AÑOS DE SERVICIOS PRESTADOS

“Agradezco a Dios por la vida y la salud que me ha brindado para prestar mis servicios durante estos años a la Universidad. Recuerdo que hace 25 años estaba trabajando en una empresa de flores y, debido a que vivía en Chía, decidí pasar mi hoja de vida a La Sabana. Me la recibió el doctor Luis Fernando López; él fue quien me hizo la entrevista para el cargo de auxiliar de mantenimiento de las lagunas de tratamiento y pozos de aguas negras. Me siento afortunado por haber sido contratado. A los cuatro años, me trasladaron a los prados y, posteriormente, a la jardinería, labor que llevé a cabo durante 19 años. Actualmente, me encuentro en el mantenimiento de los prados; esta tarea me hace muy feliz, pues contribuyo a embellecer el campus.

Lo que más me ha gustado de trabajar en La Sabana es que me ha enseñado a

ofrecerle mi trabajo diario a Dios. En este sentido, hago las cosas con amor y sé que estas quedarán bien hechas.

Recuerdo que cuando llegue al campus la mayoría de sus terrenos estaban compuestos por zonas verdes, con pocos edificios: solo estaban los edificios A, B y C, y estaban terminando la Casa de Decanos. Luego, construyeron los edificios F, E y G para llegar hoy día a tener un gran campus con imponentes construcciones, como la Biblioteca y el Edificio Ad Portas. Es admirable lo mucho que ha crecido la Universidad en estos 25 años.

En este tiempo también he crecido como persona, debido a los cursos que nos brindan, en los cuales nos capacitan en competencias institucionales, y en las más de 10 convivencias en las que he podido estar, mediante las que he aprendido a ser una mejor persona.

En este momento vivo con mi hermana y mi sobrino, a quienes agradezco su dedicación, consejos y amor. Deseo agradecer también a mi novia, Claudia, porque en estos cuatro años de relación he recibido todo su apoyo y comprensión.

Con mi trabajo he logrado cumplir muchas metas. Ahora sueño con terminar de construir mi casa y contraer matrimonio con Claudia para conformar un hogar para la gloria de Dios.

Aprovecho este momento para agradecer a mis compañeros de la Dirección de Operaciones por el buen trabajo en equipo que desarrollamos cada día y a los directivos de la Universidad por confiar en mi trabajo, darme la oportunidad de estar al servicio de la comunidad universitaria y pasar la mitad de mi vida en esta bella Institución”.



**WILLIAM FERNANDO RUIZ
MENSAJERO
GESTIÓN DOCUMENTAL
25 AÑOS DE SERVICIOS PRESTADOS**

“Ingresé al Fondo de Estudiantes de la Universidad el 9 de septiembre de 1993. Mi labor era ayudar en lo que se necesitara; esos fueron mis primeros pasos en la mensajería. Un año después, me trasladé al área de correspondencia. Hoy, siento mucha gratitud hacia la Universidad por haberme permitido estar aquí durante estos 25 años.

El tiempo pasa muy rápido y más en el trabajo en el que estoy, pues cada día corro contra el tiempo para cumplir las ‘vueltas’ programadas, dado que soy consciente de que las personas de la Universidad confían en la labor que desempeño y en que sus encargos se realicen el mismo día.

Lo que más me gusta de trabajar en la Universidad es su ambiente laboral, ya

que mis compañeros son excelentes personas y los estudiantes nos brindan un trato amable y cariñoso en el que se refleja su calidad humana.

Me alegra ver lo que he logrado durante este tiempo: en lo personal, he podido darle a mi familia un buen hogar. Así como la Universidad vio nacer a mis hijos, hoy los ve ser unas grandes personas. Me hace feliz ver a mi hija, María Alejandra, quien vive y estudia en Argentina, y a mi hijo Andrés, quien es ingeniero mecatrónico. ¡Es gratificante que ellos hayan logrado las metas que se han propuesto! Vivo feliz con mi esposa, disfrutando de esta nueva etapa del matrimonio.

Mi mayor enseñanza en la Universidad ha sido la constancia. Pienso que cuando uno es constante logra sus proyectos de vida y los frutos se reflejan en el cumplimiento de los sueños.

A cada instante, Dios nos brinda cosas maravillosas. Espero seguir valorando y cultivando esa buena relación con mis hijos y con mi esposa. Me considero una persona feliz con todo lo que Dios me ha dado, pues Él me ha regalado grandes cosas y grandes personas.

Finalmente, agradezco a mis jefes, porque, con sus consejos y enseñanzas, me han aportado parte de lo que hoy soy. ¡Gracias, Universidad de La Sabana!”

Viene de portada

¿CÓMO AYUDA UN FISIOTERAPEUTA A MEJORAR LA SALUD MENTAL?

Generalmente, las personas asocian las enfermedades mentales con psicólogos, psiquiatras o enfermeros. Pocas veces reconocen que los fisioterapeutas cumplen un papel fundamental en la prevención, el cuidado y el tratamiento de estas. Los trastornos de los músculos y del esqueleto, además de las afecciones mentales, son las principales causas de muerte por enfermedad en el mundo, según la World Confederation for Physical Therap (2018).

El fisioterapeuta conoce las preocupaciones del paciente y trabaja en conjunto para desarrollar un programa que se ajuste a sus necesidades, lo motive y permita adaptar las estrategias según el progreso. Además, se asegura de que los objetivos sean reales y alcanzables.

El profesional, específicamente en casos de condiciones de salud mental, se enfoca en el manejo del cuerpo, de la conciencia de corporalidad y del ejercicio físico. De acuerdo con Alejandra Bojacá, profesora de Fisioterapia y miembro de la Asociación Colombiana de Fisioterapia, las personas con enfermedades crónicas no transmisibles tienden a sufrir episodios de depresión. Allí, el ejercicio se vuelve una ayuda para combatir esta condición.

El ejercicio físico ayuda de muchas maneras: (1) previene la aparición de depresión o el desarrollo de problemas mentales, (2) tiene un efecto antidepresivo, (3) las personas que sufren depresión o esquizofrenia tienen menos probabilidad de abandonar el ejercicio cuando este es supervisado por un fisioterapeuta y (4) mejora la calidad de vida y la autoestima, indica la World Confederation for Physical Therapy (2018).

Sobre este último punto, Alejandra resalta que cuando se está físicamente activo se producen endorfinas, las cuales tienen



Los adultos mayores que van al parque en las mañanas a ejercitarse comparten espacios de socialización, conciencia de grupo y se ríen, aspectos esenciales para la salud mental.

El Día Mundial de la Fisioterapia se celebra cada 8 de septiembre. Este año se estableció como tema central “Fisioterapia y salud mental”.

una relación directa con el estado de salud mental, haciendo que la sensación de bienestar mejore. Además, el trabajo de conciencia corporal que realiza el fisioterapeuta es importante cuando existe una condición como la demencia, la esquizofrenia o la depresión.

Las alteraciones de la salud mental no tienen edad. Por ejemplo, a los niños que son muy activos o a quienes sufren episodios de depresión tienden a medicarlos. La fisioterapia busca estrategias por medio del

trabajo físico que eviten la medicación. Los adultos mayores que van al parque en las mañanas a ejercitarse comparten además espacios de socialización, conciencia de grupo y se ríen, aspectos esenciales para la salud mental.

El Día Mundial de la Fisioterapia se celebra cada 8 de septiembre. Este año se estableció como tema central “Fisioterapia y salud mental” para que más personas se enteren de cómo este profesional por medio de la actividad física impacta de manera positiva en las personas, manteniendo su bienestar, su funcionalidad e independencia. En Colombia, aún este campo no es ampliamente explorado como en Estados Unidos o los países nórdicos; sin embargo, se busca darle visibilidad por medio de la iniciativa de la Confederación Mundial de Fisioterapia.

Referencias

- World Confederation for Physical Therapy. (2018). *La fisioterapia puede ayudar a mejorar la salud mental*. Recuperado de <https://goo.gl/mrYb2h>



CONVENIOS Y ALIANZAS COMPENSAR

Todos los martes de este año en los almacenes Jumbo y Metro recibe **20%** de descuento en frutas, verduras, pollo fresco y congelado, y productos seleccionados de las marcas propias Jumbo y Metro, al presentar o pagar con tu Tarjeta Compensar.



MÁS INFORMACIÓN

SITIO WEB: CORPORATIVO.COMPENSAR.COM

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO CUANDO DORMIMOS?



El sueño es una necesidad básica del organismo que permite restablecer las funciones físicas, metabólicas, cognitivas y psicológicas esenciales para el pleno rendimiento. Francisco Cuervo, neumólogo de la Clínica Universidad de La Sabana, cuenta cómo es este proceso: durante el sueño, se tienen diferentes etapas, tres que pueden considerarse superficiales y una profunda.

En la primera fase (de somnolencia), los músculos comienzan a relajarse, la respiración se vuelve regular y uniforme, y comienza a disminuir la actividad cerebral. Después de unos minutos, se progresa hacia la segunda fase, en la que la actividad cerebral se vuelve más pausada. Minutos después, se llega a la tercera, la del sueño profundo, en la que las actividades cerebrales son escasas y las ondas cerebrales son

lentas. De ahí, se retorna de manera muy rápida a la segunda para pasar a la fase de movimientos oculares rápidos.

Estos ciclos se repiten tres o cuatro veces y tienen una duración de entre 90 y 100 minutos durante la noche. Esta

Crea un entorno apropiado para dormir: silencioso, sin artefactos electrónicos, en un ambiente oscuro y con temperatura agradable.

estructura lleva a que se puedan recargar o restablecer la energía celular y las funciones neurológicas, lo cual mejora las funciones cognitivas y físicas, así como la homeostasis corporal.

Los efectos más graves de no dormir adecuadamente son las repercusiones cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la falla cardíaca, las arritmias, la enfermedad coronaria y la hipertensión pulmonar; y las neurológicas, como las alteraciones cognoscitivas. Por otra parte, aparecen afecciones psiquiátricas, como la depresión, la demencia, los trastornos de ansiedad y el estrés postraumático; asimismo, surgen consecuencias endocrinológicas, como la obesidad y la diabetes, y oftalmológicas, como el síndrome de párpado flácido, el glaucoma y la papiledema.

El sueño es una necesidad básica del organismo que permite restablecer las funciones físicas, metabólicas, cognitivas y psicológicas.



HIGIENE DEL SUEÑO

- Ten horarios regulares para acostarte y levantarte.
- Reduce o suprime el consumo de café, té y cacao.
- Adquiere buenos hábitos alimentarios: una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras. Evita las grasas de origen animal.
- Practica algún tipo de ejercicio de relajación durante el día.
- Pasea a la luz del día, esto facilitará el aumento de la melatonina en la noche y, por consiguiente, favorecerá un mejor patrón de sueño.
- Crea un entorno apropiado para dormir: silencioso, sin artefactos electrónicos, en un ambiente oscuro y con temperatura agradable.



En Fonsabana tienes:

- **Auxilio de bienestar**
Se otorga por nacimiento, matrimonio y aniversario de 10, 20, 30, 40 y 50 años de matrimonio.
- **Auxilio de fallecimiento**
Se otorga por la muerte de familiares en primer grado de consanguinidad y cónyuge.
- **Auxilio de calamidad**
Comprende situaciones como: enfermedad del asociado, cónyuge o hijos y muerte del asociado, cónyuge o hijos.

*Aplican condiciones.

Más información

Teléfono: 861 5555. Ext.: 31955
Correo electrónico: fonsabana@fonsabana.com.co
Síguenos en Twitter: @Fonsabana

¿SABÍAS QUE...?

Este mes se abre la convocatoria para que los técnicos y auxiliares que están estudiando puedan aplicar al beneficio monetario para estudios técnicos o profesionales. El beneficio lo otorgará la Universidad en octubre. Espera más detalles en la próxima edición de *Campus*.

MÁS INFORMACIÓN:
BIENESTAR.EMPLEADOS@UNISABANA.EDU.CO — EXT.: 53051

¿QUÉ HACES CON TUS RESIDUOS?

Recicla en Ecobot latas y botellas de vidrio o plástico para que obtengas descuentos en muchas marcas.



Ubicación: Punto Verde

AGENDA

DEL MIÉRCOLES 5 AL VIERNES 7 DE SEPTIEMBRE

CAMPAÑA DE LAVADO DE MANOS
10:00 A. M. - 4:00 P. M.
CAMPUS



MARTES 4 DE SEPTIEMBRE

GRADOS DE PREGRADO
9:00 A. M. - 6:00 P. M.
AUDITORIO DEL EDIFICIO AD PORTAS



INICIO DEL "TORNEO INTER-ROSCAS DE FÚTBOL"
9:00 A. M.
ESCENARIOS DEPORTIVOS DEL CAMPUS



ACTÍVATE POR TU SALUD: ZUMBA

6:00 P. M. - 7:00 P. M.
EDIFICIO AD PORTAS, PISO 0
INFORMACIÓN: BIENESTAR.EMPLEADOS@UNISABANA.EDU.CO
- EXT.: 53051



JUEVES 6 DE SEPTIEMBRE

ACTÍVATE POR TU SALUD: PILATES
6:00 P. M. - 7:00 P. M.
SALÓN A104
INFORMACIÓN: BIENESTAR.EMPLEADOS@UNISABANA.EDU.CO
- EXT.: 53051



Cumpleaños

3 de septiembre

Tatiana Ghitis Jaramillo
Profesor
Facultad de Educación

Ana Lucía Rueda de Prieto
Docente Planta
Facultad de Filosofía y
Ciencias Humanas

Jaime Martínez Ballesteros
Asesor de Proyección de la Identidad
Institucional
Dirección de Secretaría y Gobierno
Colegial

Joan Sebastián Barriga Rodríguez
Auxiliar Sénior de Cocina
Alimentos y Bebidas

Adriana Neydi Santana Rodríguez
Steward
Alimentos y Bebidas

Mariel Rojas Cifuentes
Auxiliar Admisiones PIR®
Clínica Universidad de La Sabana

4 de septiembre

Sandra Milena Toro Herrera
Director de Estudiantes
Facultad de Medicina

Claudia Marcela Borda Lozano
Jefe de Desarrollo Humano
Alimentos y Bebidas

Juan Guillermo Sandoval Reyes
Jefe de Prácticas y Alumni
Facultad de Psicología

Ricardo Martínez Montealegre
Técnico de Laboratorio
Facultad de Ingeniería

Carlos Adolfo García Barrera
Auxiliar de Terapias
Clínica Universidad de La Sabana

5 de septiembre

José Daniel Restrepo Velásquez
Jefe de Admisiones
Dirección de Admisiones

Jénnyfer Paola Camargo Cely
Docente Planta
Departamento de Lenguas y Culturas
Extranjeras

María José Rodríguez Pinzón
Profesional
Dirección de Bienestar Universitario

Iván Camilo Cristancho Daza
Profesional Temporal
Contabilidad

6 de septiembre

César Luis Barraza Botet
Profesor
Facultad de Ingeniería

Hugo Alexander Rozo García
Profesor
Centro de Tecnologías para la Academia

Christian Camilo Morales Alvarado
Docente Planta
Departamento de Lenguas y Culturas
Extranjeras

Nancy María Rodríguez Pulido
Secretaria
Financiación Universitaria

Olivia Luis
Cajero
Alimentos y Bebidas

Gina Tatiana Méndez Garzón
Auxiliar Júnior de Cocina
Alimentos y Bebidas

Leidy Johana Pulido Ruiz
Auxiliar Júnior de Cocina
Alimentos y Bebidas

Diego Andrés Rodríguez Real
Enfermero Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Diego Fernando Villamil Peña
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

7 de septiembre

Claudia Natalia Pinzón Rey
Jefe de Becas y Ayudas Económicas
Dirección Financiera

Ana María Baquero Bajonero
Promotor de Lectura Temporal
Visión OTRI

Leidy Judith Garnica Padilla
Secretaria
Facultad de Ingeniería

Fernando Ríos Barbosa
Profesor
Facultad de Medicina
Anestesiólogo
Clínica Universidad de La Sabana

Rosa Elena Mendoza Hernández
Cocinero
Alimentos y Bebidas

Manuel Fernando Robayo Ospina
Anestesiólogo
Clínica Universidad de La Sabana

8 de septiembre

María Andrea Domínguez Sánchez
Profesor
Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Luz Nydia Prieto Papagayo
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Claudia Lucero Ramírez Lavado
Secretaria
Facultad de Educación

Pedro Antonio Vargas Castro
Técnico de Laboratorio
Facultad de Ingeniería

Íngrid Katherinne Velandia Mora
Auxiliar
Financiación Universitaria

Yolima Ortega Villamizar
Nutricionista
Clínica Universidad de La Sabana

Sandra Daniela Hernández Algarra
Estudiante en Práctica
Clínica Universidad de La Sabana

9 de septiembre

Jairo Rafael Montoya Torres
Director de Doctorado
Facultad de Ingeniería

Jorge Andrés Ruge Ramírez
Coordinador de Deporte y Recreación
Dirección de Bienestar Universitario

Édinson Alexander Rodríguez Carreño
Auxiliar de Mantenimiento
Servisabana

Nubia Silva Vega
Secretaria
Facultad de Psicología

Margie Melina Toscano Solano
Técnico
Dirección de Registro Académico

Paula Catalina Zambrano Chaves
Médica Internista
Clínica Universidad de La Sabana

Zulleyma Beatriz Del Toro Torres
Médico General
Clínica Universidad de La Sabana

