

Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana **Empleados**

Campus periódico les desea alegría y unión familiar en estas fiestas

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2019



Créditos: Museo El Castillo | Corporación El Taller del Pesebre de Antioquia | Autor: Carlos Mario Pineda Arbeláez | Fotógrafo: Álvaro López Gutiérrez

ESPECIAL DE NAVIDAD

La Navidad es una época ideal para inculcar valores y estrechar los lazos familiares. Conoce todo lo que debes tener en cuenta para disfrutar las fiestas en armonía.



Pág. 9

ACTO DE CLAUSURA AÑO DE TRABAJO 2018



El rector Obdulio Velásquez Posada invita a los profesores y administrativos al Acto de Clausura del año de trabajo 2018.

Pág. 2

En búsqueda de la Acreditación de Alta Calidad

LA MAESTRÍA EN DISEÑO Y GESTIÓN DE PROCESOS RECIBIÓ LA VISITA DE LOS PARES ACADÉMICOS DEL CNA

Durante los días 3, 4 y 5 de diciembre, la Facultad de Ingeniería recibió la visita de los evaluadores externos delegados por el Consejo Nacional de Acreditación (CNA), Néstor Jaime Castaño Pérez (coordinador) y Carlos Osorio Ramírez, para la Acreditación de Alta Calidad de la Maestría en Diseño y Gestión de Procesos.

La agenda incluyó una reunión con las directivas de la Universidad y de la Facultad de Ingeniería, la Subcomisión de las Maestrías, la Dirección General de Investigación, la Dirección de Biblioteca, las unidades centrales de apoyo estudiantil, Bienestar Universitario, profesores, estudiantes, graduados y empleadores. Además, se realizó una visita al campus, aulas y laboratorios (edificios B, C y Biocentro).

La Maestría en Diseño y Gestión de Procesos es el primer programa de posgrado de la Universidad de La Sabana en recibir la visita de evaluadores para la Acreditación de Alta Calidad. Ruth Yolanda Ruiz

Pardo, directora del programa, resalta que este proceso es importante en varios aspectos, porque es un ejercicio de reflexión que permite identificar oportunidades de mejoramiento continuo para mantener altos estándares de calidad, y está en línea con la cultura de la calidad que caracteriza a la Universidad de La Sabana

La Maestría en Diseño y Gestión de Procesos es el primer programa de posgrado de La Sabana que recibe la visita de evaluadores para la Acreditación de Alta Calidad.



La Maestría en Diseño y Gestión de Procesos tiene el Registro Calificado según la Resolución N.º 6253 del 6 de diciembre del 2005.

Viene de portada



ACTO DE CLAUSURA AÑO DE TRABAJO 2018

APRECIADOS AMIGOS:

Los invito a todos ustedes al Acto de Clausura de nuestro año de trabajo, que se realizará el viernes 14 de diciembre, de acuerdo con el siguiente programa:

- **10:00 A. M.** Misa de Acción de Gracias - Oratorio principal
- **11:00 A. M.** Acto de reconocimiento a las personas con 20, 25, 30 y 35 años de servicios prestados a la Universidad (Edificio Ad Portas):
 - Palabras del señor rector, doctor Obdulio Velásquez Posada
 - Palabras del representante de los homenajeados, a cargo de

Adriana Guzmán de Reyes, directora de Comunicación Institucional

- Intervención musical
- Copa de vino - Plaza de Los Balcones

Como ustedes saben, la dinámica de la Universidad ha venido cambiando y varias dependencias continuarán con sus labores. A estas personas les agradezco su compromiso y las animo a continuar con el mismo entusiasmo que las ha caracterizado.

Para aquellas personas que disfrutarán en este período sus vacaciones y no tienen tareas por terminar, podrán iniciarlas luego del Acto de Clausura. Con mucho

entusiasmo y renovado espíritu, volveremos a nuestras labores el martes 8 de enero del 2019.

Aprovecho la oportunidad para desear a todos ustedes y a sus familias una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

Cordialmente,

Obdulio Velásquez Posada
Rector

CARICATURAS PARA DESARROLLAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN LOS NIÑOS

Caricaturas críticas para crear una visión de la historia, esa fue la apuesta de la profesora Cielo María Carvajal, graduada de la Maestría en Pedagogía, para las clases de Historia en el grado noveno.

La propuesta didáctica comenzó a implementarse en el 2016 en el Colegio San Mateo Apóstol, en Bogotá, con el propósito de que los estudiantes se sintieran parte de la historia de Colombia, la conocieran y se formarían como sujetos críticos. “Este proyecto les permite crear vínculos con la sociedad y ayuda a que sean parte del tejido social para crear relaciones laborales dignas, solidarias y tolerantes dentro de la diversidad que compone nuestro país”, afirma Carvajal.

Para ejecutar esta iniciativa, la profesora se basó en las ideas de la investigadora y licenciada Beatriz Aisenberg e implementó procesos colectivos de lectura con crónicas, ensayos, artículos de revista y literatura. De esta manera, los estudiantes desarrollaban

“Este proyecto les permite crear vínculos con la sociedad y ayuda a que sean parte del tejido social para crear relaciones laborales dignas, solidarias y tolerantes”.

preguntas, conceptos, definiciones y entendían los contextos para construir una visión de historia.

En cuanto a la puesta en marcha del proyecto, la profesora explica: “Por cada hecho histórico relevante, los jóvenes realizaban caricaturas que evidenciaban la comprensión que habían desarrollado. Finalmente, lo que encontramos fueron trabajos con enfoques muy variados y eso nos permitió entender que los estudiantes se estaban reconociendo como autores capaces de criticar, conocer y argumentar el porqué de su construcción teórica”.

Esta iniciativa no solo permitió que los estudiantes fueran críticos y conocieran la historia de Colombia, también generó una reflexión en ellos para que se apropiaran de sus realidades y contextos. “Cuando ellos se posicionan como autores, se empoderan de su producto y de su historia. Y cuando se reconocen como lectores, ven en el otro la diferencia y las posiciones diversas que los llevan a entender que somos una sociedad múltiple que exige respeto y tolerancia para transformar el futuro”, dijo Carvajal.

Este proyecto, titulado *Desarrollo del pensamiento crítico. Una oportunidad para conocer, aprender y crear a partir de la lectura y escritura en Historia*, fue presentado durante el “III Congreso Latinoamericano de Estudiantes de Posgrados en Ciencias Sociales” en México. Se destacó dentro de la mesa de educación por su propuesta pedagógica.



Cielo María Carvajal durante su intervención en el “III Congreso Latinoamericano de Estudiantes de Posgrados en Ciencias Sociales”.



Caricaturas de los niños de grado noveno en el Colegio San Mateo Apóstol.

EL FÚTBOL, ¿UN DETONANTE DE IRA?

El fútbol, más que un deporte, es una pasión que se adueña de los corazones de quienes ven en sus equipos favoritos un ídolo. Las emociones durante un encuentro deportivo se ponen a flor de piel; la ansiedad y la expectativa son los protagonistas. En los segundos previos a un partido tanto los hinchas como los jugadores respiran nervios y, a medida que el tiempo pasa, la duda, la efusividad y el estrés conquistan el escenario.

Diferentes emociones toman el control; sin embargo, hay una que puede ser perjudicial cuando no se sabe llevar, puesto que provoca en los aficionados furia y violencia. La ira es una de las alteraciones que más se evidencian en el fútbol, especialmente en la hinchada. Esta se experimenta con intensidad y desencadena frustración, enfado y agresividad, de acuerdo con Psicoadapta (s. f.), un centro de psicología de Madrid, España.

Diana Galvis, psicóloga clínica del Centro de Servicios de Psicología de la Universidad de La Sabana, explica que “la dificultad para controlar una emoción como la ira es una característica que se observa



Aunque en ocasiones el fútbol produce emociones que opacan la esencia del deporte, es posible manejarlas por medio de ejercicios de autocontrol.

de manera frecuente en nuestra población y puede estar relacionada con aspectos sociales de la pobreza, la violencia a la que hemos sido expuestos desde la infancia y la exposición a medios de comunicación. Esto, además, puede repercutir en la vida de una persona e impactar en la cohesión familiar, las interacciones sociales, la

estabilidad laboral e, incluso, implicar al individuo en procesos legales”.

No obstante, el fútbol también despierta alegría, unión, amistad, sueños en común y disciplina. Por ejemplo, en el año 2017, los hinchas del Borussia Dortmund invitaron a sus pares del Mónaco a que pasaran la noche en sus hogares, después del atentado

en la UEFA Champions League al bus del equipo alemán.

Aunque en ocasiones el fútbol produce emociones que opacan la esencia del deporte, de acuerdo con Galvis, es posible manejarlas por medio de ejercicios de autocontrol. La psicóloga clínica recomienda seguir “procesos que están inmersos en la identificación (cómo experimento a nivel fisiológico esa emoción), nominación (cuál es la emoción experimentada) y expresión (cómo tiendo a reaccionar ante esta emoción). A partir de lo anterior, se realiza una valoración, con el fin de determinar si la reacción es adaptativa” y, por ende, cómo puede controlarse cada persona.

Como hincha de un equipo debes tener en cuenta cómo pueden repercutir tus acciones en el funcionamiento de la vida diaria —en los aspectos familiar, afectivo, laboral, económico y legal—, con el fin de priorizar, mantener un equilibrio y disfrutar del deporte que mueve tu corazón.

Referencia

• Psicoadapta. (s. f.). *La violencia en el fútbol*. Recuperado de <https://goo.gl/42KU3w>

ESTUDIANTES DESARROLLAN TALLER MÉDICO DE MANEJO PRIMARIO DEL TRAUMA

Un grupo de estudiantes de la Especialización en Anestesiología, conformado por María Cecilia García, de tercer año, y María Angélica Grisales, Miguel Naranjo, María Fernanda Parada, Juan Camilo Castro Aldana y Daniela Umaña, de segundo año, desarrolló e implementó un taller médico de manejo primario del trauma. Este consistió en tres estaciones: revisión primaria para reconocer las potenciales lesiones y el manejo inicial, uso correcto de los hemoderivados, conociendo los protocolos de transfusiones, y *damage control* sobre la cirugía de control de daño.

El taller se presentó en el “X Congreso Nacional de Estudiantes de Posgrado de Anestesiología”, organizado por la Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación, el cual se llevó a cabo los días 3, 4 y 5 de agosto de este año, y el 1.º de diciembre en el “1.er Simposio Internacional de Trauma”, realizado por la Clínica Universidad de La Sabana.

Para el doctor Fernando Ríos, profesor de la especialización, “es importante que los estudiantes desarrollen estos talleres porque durante la formación de residencia deben realizar actividades de educación a sus pares, otras personas del sector de la salud y los pacientes”.

Para hacer este taller, los estudiantes se prepararon durante un año y contaron con el apoyo de Ernesto Reyes y Fernando Ríos, profesores de la Facultad de Medicina y anestesiólogos de la Clínica Universidad de La Sabana. “El trabajo en equipo es nuestra principal virtud. Somos uno de los programas de Colombia que tienen mayor unión entre sus residentes, siempre estamos dispuestos a ayudar y a hacer que las cosas salgan muy bien. El apoyo que hemos recibido por parte de los profesores y de la Universidad nos ha permitido hacerlo”, menciona María Fernanda Parada, estudiante de la especialización.



El taller contó con la participación de profesionales de la salud, estudiantes y médicos que trabajan en unidades de cuidados intensivos y urgencias.

40 GRADUADOS DE LA MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA REGRESAN A LAS AULAS DE LA UNIVERSIDAD



Profesores graduados de la Maestría en Pedagogía durante las sesiones.

Con motivo del plan de acercamiento continuo a la Universidad, la Maestría en Pedagogía, de la Facultad de Educación, llevó a cabo cuatro sesiones especiales de clases de énfasis en “enseñabilidad” de las matemáticas, ciencias, escritura, oralidad y lectura para más de 40 graduados del programa.

“Es una experiencia muy significativa que aporta a nuestro quehacer diario; es algo nuevo y bonito porque lo que aprendemos lo podemos incorporar en nuestras clases”, señaló Ana Lilia Florido Bustos, participante de la clase de énfasis en matemáticas.

Paola Guzmán Castillo, profesora de básica primaria y de las cátedras transversales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, afirmó que La Sabana siempre mantiene las puertas abiertas para todos los graduados: “Estos espacios me parecen excelentes, ya que los conocimientos perduran, pero es importante renovarlos y hacerlo de una manera

especial. Además, me permiten seguir mejorando mi práctica como profesora, porque puedo enriquecer mis saberes para transformar mi aula”, dijo.

Por su parte, Manuel José Infante Garzón, graduado del programa y coordinador de la Institución Educativa Diosa Chía, resaltó la importancia de estas iniciativas, dado que los profesores deben estar actualizados permanentemente con los nuevos modelos de enseñanza: “Es fundamental que sigamos vinculados a la Universidad, puesto que se genera una relación entre el graduado y su *alma mater*, teniendo en cuenta que las nuevas tendencias hacen que el estudiante no se aleje de su recinto académico”.

Las clases de énfasis de la Maestría en Pedagogía se realizan en el marco del plan de formación permanente, el cual busca acercar a los graduados con la Universidad y permite crear jornadas de actualización en estrategias de enseñanza en el aula.

UNISABANA RADIO, PRESENTE EN LA “MARATÓN RADIO SIN LÍMITE”

La emisora de la Universidad participó con sus programas “La Pega”, “El Programa de la Tarde”, “Ritmo Colombia”, “La Hora del Deporte” y “Solución en Propiedad”.

Durante los días 27, 28, 29 y 30 de noviembre, doce radios universitarias de Colombia se unieron para realizar la “Maratón Radio Sin Límite”, 72 horas de enlace juvenil interuniversitario. En el evento se transmitieron programas de todas las emisoras participantes en vivo y directo sin interrupciones.

Por *Unisabana Radio* participaron “La Pega”, “El Programa de la Tarde”, “Ritmo Colombia”, “La Hora del Deporte” y “Solución en Propiedad”. Cada uno de estos programas realizaron episodios especiales con invitados nacionales e internacionales: Mario Alberto Kempes, Víctor Danilo Pacheco, Alejandro Palacios, Herencia de Timbiquí, John Onofre y Mauro Castillo.

Sofía Paniagua, coordinadora de *Unisabana Radio*, explica que esta fue “la primera vez que participamos en esta maratón. La experiencia fue valiosa, puesto que pudimos exponer la variedad de contenidos



Grupo del programa “Solución en Propiedad” de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.

de *Unisabana Radio*, así como escuchar programas de las distintas universidades, en los que se evidenció el talento que hay en la radio universitaria nacional”.

Para William Calderón, director del sistema *Unisabana Medios*, “los propósitos fundamentales de ejercicios como este

son potenciar la visibilidad de nuestro contenido, afianzar las alianzas entre medios universitarios en el país, reflejar el trabajo que realizan nuestros estudiantes y darnos a conocer a nuevas audiencias”.

La maratón intercaló contenido de las emisoras universitarias participantes y se

transmitió a través de todas las plataformas. David Godoy, estudiante de Comunicación Social y Periodismo y director de “La Pega”, resaltó que en la maratón participaron emisoras digitales. “Se empezó a destacar la radio digital a la que le apuestan las universidades y se pudo retransmitir en otras emisoras. Es un impulso para que los estudiantes continúen desarrollando contenido de calidad”.

Calderón asegura que desde *Unisabana Radio*, esperan seguir “haciendo estos ejercicios, porque nos permiten tener más posibilidad de impacto en el trabajo que realizamos desde cada medio”.

En la maratón participaron *CUN Media Radio*, *Uniminuto Radio*, *Escenario Radio*, *Unisabana Radio*, *URosario Radio*, *C y C Radio*, *Óyeme UTadeo*, *Radio USTA Bucaramanga*, *Unipanamericana Stereo*, *Radio Unilatina Bogotá*, *Libertadores Online* y *UM Radio Manizales*.

El próximo año, la maratón contará con la participación de emisoras nacionales e internacionales. Desde ya, *Unisabana Radio* se prepara para seguir generando contenido de calidad.



TRANSPORTE URBANO: NO SOLO BUSES

Si bien es cierto que cada vez es más frecuente la creación de planes de transporte urbano en nuestras ciudades, en parte motivado por el *boom* de los sistemas de autobuses de tránsito rápido (BTR), estos se concentran principalmente en el transporte público de pasajeros y en la infraestructura requerida para ello, omitiendo el transporte urbano de mercancías, hecho que genera un fuerte impacto ambiental y económico.

Por ejemplo, se estima que esta actividad produce más del 16% de las emisiones de contaminación atmosférica en una ciudad (Dablan, 2007) y se calcula que una economía sólida como la europea pierde, aproximadamente, el 1% de su producto interno bruto (PIB), debido a la congestión vehicular (Schliwa, Armitage, Aziz, Evans y Rhoades, 2015).

Sería lógico que las autoridades locales competentes incluyeran también este sector del transporte en la planificación estratégica de las ciudades, pues la correcta gestión del flujo urbano de mercancías contribuye a la sostenibilidad y la habitabilidad de las ciudades, dado que

alivia la congestión del tráfico, mitiga las emisiones de CO₂ y reduce los impactos negativos del ruido (Nathanail, Adamos y Gogas, 2017).

Aunque se han dado pasos en este sentido, aún las medidas son insuficientes. En Bogotá, por ejemplo, con la creación del Observatorio de Transporte de Carga por parte de la Secretaría Distrital de Movilidad, se ha logrado comprender mejor la dinámica de este sector; sin embargo, las medidas, por lo general, siguen limitándose a establecer restricciones horarias para la circulación de los vehículos de carga.

“Una verdadera gestión del transporte de carga en las ciudades va más allá de simples medidas restrictivas”.

Una verdadera gestión del transporte de carga en las ciudades va más allá de simples medidas restrictivas, implica una planificación integral acompañada del uso de los avances en las tecnologías de la información que permitan escenarios colaborativos entre el sector público y privado para la gestión eficiente de las cadenas de abastecimiento.

Además, teniendo en cuenta que el fenómeno de la expansión logística, es decir, la reubicación de las instalaciones logísticas (centros de acopio, centros de distribución, etc.) lejos de las zonas urbanas internas, ha recibido un creciente nivel de atención tanto de académicos como de formuladores de políticas (Aljohani y Thompson, 2016) y siguiendo los lineamientos del CONPES 3547, donde se fija la política nacional logística, se deben trazar planes que permitan la optimización de las rutas y los desplazamientos.

Recientemente, Bogotá y Medellín fueron seleccionadas para participar en el proyecto internacional EcoLogistics: Transporte de Carga Bajo en Carbono para Ciudades Sustentables, que tiene

como objetivo apoyar el desarrollo de soluciones sustentables para la carga urbana. Iniciativas como esta aportan una luz de esperanza para la mejora de este sensible sector que impacta en la economía, el medio ambiente y la calidad de vida en nuestras ciudades.

Referencias

- Aljohani, K. y Thompson, R. (2016). Impacts of logistics sprawl on the urban environment and logistics: taxonomy and review of literature. *Journal of Transport Geography*, 255-263.
- Dablan, L. (2007). Goods transport in large European cities: difficult to organize, difficult to modernize. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 280-285.
- Kiba-Janiak, M. (2017). Urban freight transport in city strategic planning. *Research in Transportation Business & Management*.
- Nathanail, E., Adamos, G. y Gogas, M. (2017). A novel approach for assessing sustainable city logistics. *Transportation Research Procedia*, 1036-1045.
- Sakai, T., Kawamura, K. y Hyodo, T. (2017). Spatial reorganization of urban logistics system and its impacts: case of Tokyo. *Journal of Transport Geography*, 110-118.
- Schliwa, G., Armitage, R., Aziz, S., Evans, J. y Rhoades, J. (2015). Sustainable city logistics - Making cargo cycles viable for urban freight transport. *Research in Transportation Business & Management*, 50-57.

LA SABANA FUE EL ESCENARIO PARA LA PRUEBA FINAL DEL “PREMIO AL MEJOR INTERNO ASCOFAME 2018”

El Hospital Simulado de la Universidad de La Sabana fue el escenario donde los mejores 10 estudiantes de Medicina de último año de toda Colombia realizaron una Evaluación Clínica Objetiva Estructurada (ECO), como parte del “Premio al Mejor Interno Ascofame 2018”.

La ECO es un examen práctico en el que, con la simulación de un ambiente clínico real, los internos pueden demostrar sus competencias. Consistió en 10 escenarios donde cada uno de los estudiantes tenía 10 minutos para resolver cada caso de simulación. A lo largo de las estaciones, los futuros médicos atendieron pacientes con casos de urgencias, intoxicación, enfermedad coronaria y riesgo de suicidio. También hubo pruebas escritas para evaluar cuestiones administrativas, dosis de medicamentos y análisis de datos.

La Universidad fue escogida para este evento porque el Hospital Simulado es el primero en su tipo en la región y en este se puede recrear un parto, una cirugía, hasta un proceso de reanimación cardiaca. También se puede simular una situación cotidiana en un pabellón de urgencias, una sala de observación en hospitalización o el tratamiento a un recién nacido.

Un estudiante de Medicina de La Sabana fue uno de los finalistas. Santiago Benjumea, estudiante de último año, dijo:



El nombre del ganador del “Premio al Mejor Interno Ascofame 2018” se conocerá el 15 de diciembre.

“Me presenté por un desafío personal; quería saber cómo estaban mis conocimientos médicos y con sorpresa recibí la noticia de que estaba entre los 10 primeros. Cuando me enteré de la final, empecé a estudiar día y noche los temas principales de la carrera, con un enfoque especial en las áreas que con más déficit me sentía; sin embargo, creo que lo más importante para tener éxito es hacer el mayor esfuerzo y tener pasión. Si uno está enamorado de la Medicina y de sus partes técnica, científica, social y de servicio a las personas, verá las recompensas”.

El “Premio al Mejor Interno” es un reconocimiento otorgado por la Asociación Colombiana de Facultades de Medicina (Ascofame) desde 1990 a los estudiantes de último año. El nombre del ganador se conocerá el 15 de diciembre, mediante el sitio web oficial de la Ascofame, luego de evaluar los resultados del examen práctico. Los tres primeros puestos recibirán estímulos en efectivo y serán invitados con todos los gastos pagos al “Congreso Mundial de Educación Médica” en Cartagena, que se realizará en marzo del 2019.

NOTAS DE LA BIBLIOTECA

RECUERDA

HORARIO DE ATENCIÓN

FECHA

14 DE DICIEMBRE DEL 2018

HORA

7:00 A. M. - 12:00 M.

Retomaremos las labores el 9 de enero del 2019, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.



ENTENDIENDO AL CONSUMIDOR A TRAVÉS DE LA ROPA

Alejandro Salgado, profesor del Departamento de Mercadeo de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA); Ana María Moreno, graduada del programa de Administración de Negocios Internacionales; y Daniela Greiffenstein, graduada de Administración de Mercadeo y Logística Internacionales, son parte del grupo de investigadores detrás de *The magical body mirror: linking personality, clothing preference and nonverbal cues to understand decision-making*, una metodología que permite conocer la regulación emocional, el proceso de toma de decisiones y los rasgos de personalidad de las personas a través de lo que comunica su ropa, creando así una forma de segmentación que complementa la demográfica.

Según Ana María, dicho objeto de estudio se determinó porque “analizamos que las empresas estaban creando estrategias basadas en el análisis únicamente de datos demográficos e indicadores. Notamos que estaba faltando una parte, donde era imprescindible entender actitudes, creencias, valores y *lifestyle* para entender realmente cómo tomaban decisiones los consumidores. Por este motivo, empezamos a indagar cómo crear un modelo que acompañara los datos demográficos y proporcionara más información a las empresas sobre sus clientes”.



“Consideramos que este modelo aporta un gran valor a la industria, puesto que las empresas podrán generar estrategias más impactantes y con mayor retorno de inversión”.



El proceso de investigación duró alrededor de dos años, en los cuales se realizaron seis estudios que involucraron a más de 12.000 personas.

El proceso de investigación duró alrededor de dos años, en los cuales se realizaron seis estudios que involucraron a más de 12.000 personas. “El estudio consistió en observaciones etnográficas, encuestas y pruebas de decisión forzada”, relató Ana María.

Los resultados de esta investigación se presentaron en “Esomar Fusion 2018”, un espacio para compartir avances que fusionan la analítica de datos con la investigación cualitativa, que se llevó a cabo del 11 al 15 de noviembre en Dublín, Irlanda. Además, estos investigadores fueron los únicos latinoamericanos que presentaron una ponencia en el evento.

“La investigación dio como resultado un modelo de perfilamiento compuesto por cinco perfiles, los cuales identifican patrones de decisión de compra, regulación emocional, preferencias en ropa y atributos de personalidad de las personas [...] Consideramos que este modelo aporta un gran valor a la industria, puesto que las empresas podrán generar estrategias más impactantes y con mayor retorno de inversión”, afirmó Ana María, quien también se desempeña como profesora de cátedra en la EICEA.

La Clínica Jurídica

Estos son los logros de la Clínica Jurídica durante el 2018.

Concepto jurídico enviado al Congreso de la República sobre un Proyecto de Ley en trámite.

6

Intervenciones sobre proyectos de ley

Concepto jurídico enviado a cortes internacionales con el objetivo de aportar análisis de un problema jurídico específico.

1

Intervención internacional

Concepto jurídico enviado a la Corte Constitucional sobre un proceso de constitucionalidad que esté en trámite.

12

Intervenciones en la Corte Constitucional

Intervenciones ciudadanas

24

Es una participación en un foro de discusión pública, dicha participación puede ser mediante la presentación de una ponencia, una intervención ante la Corte Constitucional, una coadyuvancia, un concepto sobre un Proyecto de Ley o un *amicus curiae* ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

Casos clínicos

7

Caso de litigio estratégico desarrollado en Clínica Jurídica. Son casos o temas grandes de trabajo, por ejemplo, víctimas de agresiones sexuales en el conflicto armado.

Acciones jurídicas

7

Demandas sobre temas constitucionales o de interés público desarrolladas por los estudiantes de la Clínica Jurídica.

Productos jurídicos

30



Universidad de La Sabana

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

2018-01-01 10:00:00

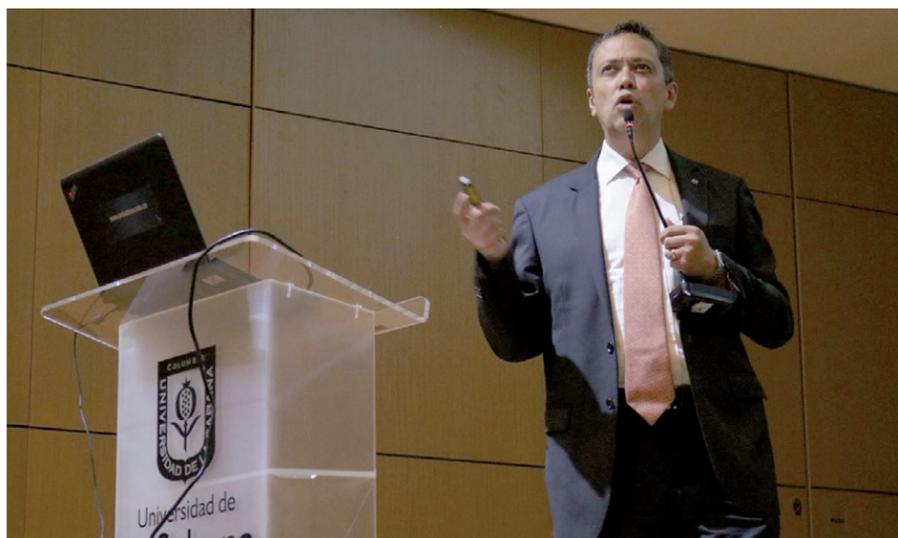


MANEJO DEL PACIENTE POLITRAUMATIZADO DESDE LA ACADEMIA

La Clínica Universidad de La Sabana, con apoyo de la Facultad de Medicina, realizó el "1.º Simposio Internacional de Trauma" los días 29 de noviembre y 1.º de diciembre, con el objetivo de reforzar los conocimientos de los profesionales involucrados en el tratamiento agudo de los pacientes politraumatizados o con trauma de alta energía, así como garantizar una atención oportuna que permita mejores condiciones de vida para el paciente y su familia.

Este simposio se realizó en el contexto de las cifras de trauma en Colombia: según el Ministerio de Salud y Protección Social, el 19% de las muertes que ocurren en el país son causadas por accidentes de tránsito; también tras los hallazgos de un análisis sobre los pacientes que llegan a la Clínica Universidad de La Sabana con diagnóstico de trauma: entre el 2015 y el 2017, 1.787 personas llegaron con politrauma. 10% fueron de alta severidad; se presentó una mortalidad en el 11% de estos casos. El 42%, por su complejidad, permanecieron en la Unidad de Cuidados Intensivos y 67% requirieron de transfusiones sanguíneas con glóbulos rojos, plaquetas y plasma.

El simposio contó con un día de conferencias de 17 especialistas, entre ellos, tres invitados internacionales: Aaron M. Joffe (Estados Unidos), director asociado del



El objetivo del evento fue reforzar los conocimientos de los profesionales involucrados en el tratamiento agudo de los pacientes politraumatizados.

Departamento de Terapia Respiratoria de la University of Washington; Sarah Lee (Canadá), jefe del programa Emergency & Trauma Anesthesia de la University of Washington; y Hernando Olivar, director clínico de Anesthesiology for Burn Surgery en la University of Washington; y un día de talleres de manejo primario en trauma, personas con quemaduras y vía aérea en trauma.

Para Juan Guillermo Ortiz, director general de la Clínica Universidad de La Sabana, "con este simposio la Clínica logra

"Estos encuentros académicos permiten reflexionar alrededor de las dinámicas propias del abordaje de los pacientes".

socializar su amplia experiencia en trauma de alta energía con el alto nivel de calidad de sus grupos médicos y el desarrollo de procesos. Hoy, es un centro reconocido en referencia de trauma en la región. Estos encuentros académicos permiten reflexionar alrededor de las dinámicas propias del abordaje de los pacientes y la responsabilidad de formar a los estudiantes de la Facultad de Medicina de La Sabana".

Las conclusiones más importantes del simposio fueron: "La localización geográfica de la Clínica hace que la epidemiología de los pacientes de trauma que atendemos difieran de la de Bogotá e, incluso, de la nacional; el manejo multidisciplinario del paciente politraumatizado es obligatorio, con el fin de mejorar los desenlaces; y la incidencia de accidentes de tránsito seguirá elevándose, por lo que se requiere hacer un trabajo desde el ámbito legislativo para crear espacios de prevención que disminuyan las tasas de accidentes", dijo el doctor Ernesto Reyes, coordinador de Anestesia y organizador del evento.

El doctor Ortiz concluyó: "Seguimos comprometidos con los indicadores de salud de la región, con seguir siendo parte de las redes de atención, con aportar como hospital acreditado en salud lo mejor en calidad y dar un escenario de humanización con nuestros pacientes y sus familias".

Un evento de la Facultad de Ingeniería y la EICEA

INVESTIGACIÓN INTERDISCIPLINARIA EN TORNO A LA LOGÍSTICA HUMANITARIA



Investigadores de Colombia, Brasil, Estados Unidos y Francia participaron en el evento.

El grupo de investigación Sistemas Logísticos, de la Facultad de Ingeniería, y el *Operations and Supply Chain Management Research Group*, de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA), conscientes de la necesidad de ampliar y fortalecer el conocimiento en torno a la logística, realizan una continua búsqueda de espacios académicos e investigativos que permitan adquirir y afianzar conocimientos en las distintas áreas de investigación.

Por esto, se llevó a cabo el “I Symposium on Humanitarian Logistics & Disruptive Supply Chains”, un espacio que reunió a estudiantes, profesores e investigadores para que compartieran sus avances e investigaciones sobre la logística humanitaria y las cadenas de abastecimiento disruptivas.

El evento contó con la participación de 12 conferencistas nacionales e internacionales (de Brasil, Estados Unidos y Francia), quienes compartieron sus experiencias con 58 asistentes de diferentes universidades

de Colombia, entre ellas, la Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito, la Universidad de Los Andes, la Universidad del Rosario y la Universidad Nacional de Colombia.

William Guerrero, profesor de la Facultad de Ingeniería y director del grupo de investigación en Sistemas Logísticos, afirma que “para Colombia y para todo el mundo, es de vital importancia prepararse mejor ante las catástrofes naturales que se ocasionan por el calentamiento global y

el aumento poblacional. El objetivo de la logística humanitaria es planear las operaciones en situaciones de desastre, de forma tal que se minimicen el número de fatalidades y el costo social por la falta de ayudas, puesto que estas contribuyen a construir sociedades seguras, resilientes y mejor preparadas ante los desastres”.

Por su parte, Carlos Quintero Araujo, director del *Operations and Supply Chain Management Research Group*, resaltó que “lo más importante del simposio fue que pudimos unir en un mismo espacio a los investigadores nacionales que están abordando la temática y compartimos experiencias con investigadores internacionales y con personas encargadas de la reconstrucción de algunos municipios afectados en Colombia por desastres naturales. Además, hemos recibido un espaldarazo para convertirnos en un capítulo o red temática de la Asociación Colombiana de Investigación Operativa en Logística Humanitaria”.

El simposio recibió el apoyo académico de dos asociaciones científicas reconocidas mundialmente: la International Foundation for Production Research y la Asociación Colombiana de Investigación Operativa.

ESTUDIANTES ENTREGAN PLAN ESTRATÉGICO DE COMUNICACIONES PARA ZIPAQUIRÁ Y CAJICÁ

16 estudiantes del Seminario Optativo de Investigación en Comunicación Pública trabajaron seis meses para mejorar la comunicación institucional de las alcaldías en estos dos municipios.

Hace un año, en el *Informe Sabana Centro Cómo Vamos*, la Universidad encontró problemas de comunicación institucional en algunas alcaldías de los municipios de la región. Ante esto, la Facultad de Comunicación, junto con Visión OTRI, diseñó estrategias para solucionarlos.

Como primera medida, se desarrolló un diplomado virtual gratuito en Comunicación de Gobierno para trabajadores de las administraciones. Juan Carlos Gómez, director del diplomado y del Observatorio de Medios de la Facultad, explica que este programa tiene casi 200 inscritos de las alcaldías y administraciones de la región.

“La intención del trabajo era trazar un plan para que ellos mejoren su comunicación con los públicos [...] y generen legitimidad y confianza”.

La segunda medida fue diseñar una propuesta académica desde el programa de Comunicación Social y Periodismo para trabajar el Seminario Optativo de Investigación de Comunicación Pública. Durante este semestre, los estudiantes del seminario desarrollaron un plan de comunicaciones para los municipios de Zipaquirá y Cajicá.

Cristina Angarita, estudiante del seminario, indica que el proyecto, desarrollado durante el semestre, se dividió en tres etapas:

- Diagnóstico: se reunieron con el jefe de prensa de la alcaldía y realizaron un sondeo con la población, entrevistas con integrantes de la alcaldía, monitoreo de medios, recolección de evidencia, entre otras actividades.
- Análisis de los problemas evidenciados.
- Diseño de un plan estratégico de comunicación para corregir las problemáticas encontradas.

Luego de recibir el diagnóstico y la propuesta de los estudiantes, ambas alcaldías mostraron su gratitud y entusiasmo por seguir las recomendaciones planteadas por los grupos del seminario.



De izquierda a derecha: Litzzy Girón, Cindy Espitia, Laura Vanessa Martín, María Catalina Suárez, María Alejandra Soto, Ángela Vargas, Natalia Castro, Daniela Espitia, Duván Mateo Briseño, Natalia Delgado, Juan Carlos Gómez, Luz Marina Trujillo, Cristina Angarita, Juan Fernando Díaz, Sebastián Villate, Camila Campos y Juan David Cárdenas.

Catalina Suárez, estudiante del grupo de Zipaquirá, asegura que “la intención del trabajo era trazar un plan para que ellos mejoren su comunicación con los públicos, mejoren la imagen de la administración y generen legitimidad y confianza”.

Los grupos de trabajo estuvieron conformados por Litzzy Girón, Laura Vanessa Martín, Catalina Suárez, María Alejandra

Soto, Ángela Vargas, Natalia Castro, Daniela Espitia, Duván Mateo Briseño, Natalia Delgado, Luz Marina Trujillo, Cristina Angarita, Juan Fernando Díaz, Sebastián Villate, Camila Campos, Isabella Sáenz y Camila Upegüi. Ambos grupos fueron orientados por los profesores Cindy Espitia, Juan Carlos Gómez y Juan David Cárdenas.

LA NAVIDAD, ÉPOCA PARA FORMAR

Diciembre es un mes para disfrutar con los seres queridos. Los niños están en vacaciones, el colorido reviste las ciudades y las familias y amigos se encuentran para celebrar “velitas”, las novenas, la Navidad y el Año Nuevo. Además, es un momento de encuentro

ideal para inculcar valores y estrechar los lazos familiares. Expertos del Instituto de La Familia hacen recomendaciones sobre diferentes aspectos para disfrutar de estas fechas en familia y recordar su sentido de unión, espiritualidad y solidaridad:

HABRÁ FRANCACHELA Y COMILONA

Es tradicional que muchas de las celebraciones se hagan alrededor de la mesa, disfrutando comidas como los buñuelos, la natilla y los tamales. Para algunas personas existe una preocupación grande por engordar o comer en exceso. La psicóloga clínica y profesora Aída Milena Casadiego recomienda que para evitar que esto se presente se debe centrar la atención en disfrutar, pasar un rato agradable en familia y, si está la preocupación, medir las porciones y, sobre todo, no obsesionarse con esto.

La familia y la postura que se tiene como adulto y padre de familia sobre la alimentación es fundamental para el sano desarrollo de los hijos, afirman algunos expertos como María Isabel Fajardo en sus investigaciones acerca de la influencia que tiene la familia en el desarrollo de los trastornos alimenticios. Por lo tanto, no se debe olvidar que “somos el modelo para nuestros hijos y debemos ayudarlos a construir una relación positiva con su cuerpo para evitar la baja autoestima o los trastornos alimenticios”, dice la psicóloga. Además, se puede aprovechar esta época de vacaciones para promover el hábito del ejercicio en familia.

LA FELICIDAD DE ENTREGAR AL OTRO

La Navidad nos llena de ilusión y alegría. Celebramos el nacimiento del niño Dios y recordamos su sencillez y humildad. Además, acostumbramos a recibir y dar obsequios. Sobre este tema, Diana Moreno, profesora de la asignatura Ser Feliz, recuerda la importancia del servicio y la entrega como fuente de felicidad: “Un buen ejercicio para hacer con los niños es pedirles que entreguen algo que les guste mucho o hagan un obsequio a alguien que lo necesite y reflexionen sobre qué recibieron de ese desprendimiento”, dice. Es momento de agradecer y recordar que Dios se entregó por nosotros.

NORMAS EN VACACIONES

Las rutinas cambian durante las vacaciones y las celebraciones. El ambiente es festivo, se viaja y se realizan actividades diferentes al resto del año. Juan Carlos Cuervo, profesor y experto en parentalidad positiva, recomienda mantener ciertos horarios y rutinas en el hogar. “Aunque el niño tenga la posibilidad de levantarse tarde o tener horarios más flexibles, es importante que se mantengan ciertas normas para sus actividades diarias. Cuando un niño se desacostumbra totalmente a su rutina, los procesos de readaptación pueden ser muy estresantes”, dice. Además, cuando se esté fuera de casa o en eventos, es importante hablar con ellos sobre lo que es y no correcto hacer en esos lugares. Cuervo recuerda la importancia de ciertas estrategias para fortalecer el vínculo, expuestas por los precursores de la parentalidad positiva Álvaro Capano y Andrea Ubach: pedir disculpas a nuestros hijos cuando nos equivocamos, ponernos en su lugar, ayudarlos a reconocer las emociones y dedicarles tiempo.

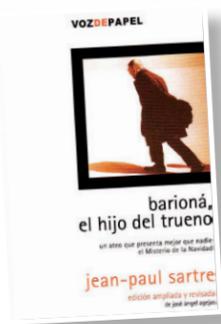
ENCUENTRO CON LA FAMILIA POLÍTICA

Durante las fiestas nos encontramos con suegros, cuñados o familiares con los que no tenemos contacto frecuente. Paola Uribe, profesora y magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia, sugiere mantener siempre una actitud de buena disposición y apertura para disfrutar de las tradiciones y costumbres:

“Por ejemplo, no es lo mismo celebrar las fiestas decembrinas en el interior que en la costa. Es importante nunca llegar con las manos vacías, no estar predispuesto y vivir con alegría el verdadero sentido de la Navidad, que es unión, amor y paz”. Esta es una oportunidad para probar platos, conocer tradiciones y visitar lugares.

LECTURAS RECOMENDADAS PARA LA NAVIDAD

CATEGORÍA: NAVIDEÑOS



Título: *Barioná, el hijo del trueno. Un ateo que presenta mejor que nadie el misterio de la Navidad*

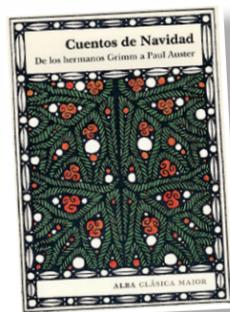
Autor: Jean-Paul Sartre

Código: PL 842.91 S251b

RESEÑA

Pieza teatral dividida en siete cuadros, escrita en diciembre de 1940, en un campo de prisioneros en Alemania. La obra, pensada para su representación ante los miles de soldados franceses allí internados, es una versión moderna de los Autos de Navidad de origen medieval. En torno a la Navidad, el filósofo francés plantea temas como la libertad humana, el sufrimiento, la alegría en el dolor y, sobre todo, la esperanza.

Fuente: Fundación Troa



Título: *Cuentos de Navidad. De los hermanos Grimm a Paul Auster*

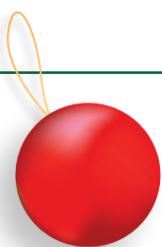
Autores: varios

Código: PL 808.83 C965

RESEÑA

El volumen reúne un extenso número de cuentos de Navidad de autores variopintos: los hermanos Grimm, Charles Dickens, Daudet, Robert Louis Stevenson, Chejov, Thomas Hardy, Arthur Conan Doyle, Clarín, Emilia Pardo Bazán, G. K. Chesterton, Paul Auster, entre otros. 38 relatos comprenden dos siglos de literatura navideña y recogen diversas tradiciones occidentales. Con un orden cronológico en relación con los autores, la obra presenta un variado elenco de escenarios, planteamientos y personajes.

Fuente: Fundación Troa



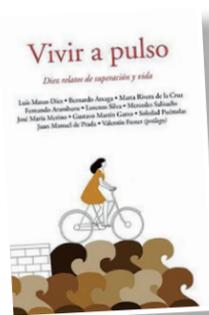
CATEGORÍA: THRILLER

Título: *El legado de los espías*
Autor: John Le Carré
Código: PL 823.914 L4331

RESEÑA

Con el pseudónimo John Le Carré, el escritor David J. Cornwell alcanzó éxito con la serie de novelas protagonizadas por el maestro de espías George Smiley al frente de la División de Operaciones Encubiertas de los servicios de inteligencia británicos durante la Guerra Fría. En *El legado de los espías*, el papel central corresponde a Peter Guillam, un exagente que fue el hombre de confianza de Smiley y que ya octogenario disfruta de su retiro en la granja familiar en la Bretaña francesa.

Fuente: Fundación Troa



CATEGORÍA: SUPERACIÓN

Título: *Vivir a pulso. Diez relatos de superación y vida*
Editor: Clínica de la Universidad de Navarra
Código: 362.11 D532v

RESEÑA

En el 2007, la Clínica de la Universidad de Navarra comenzó a publicar relatos sobre casos clínicos de sus pacientes, escritos por autores de prestigio. Se recogen en este volumen diez relatos que se leen con gusto, tanto por su forma como por su fondo constructivo y esperanzado. En todos ellos se trata de un modo positivo la dureza de la enfermedad.

Fuente: Fundación Troa



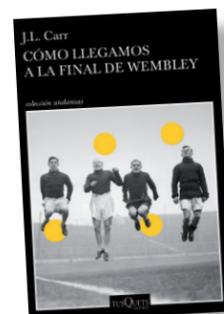
CATEGORÍA: CLÁSICO CONTEMPORÁNEO

Título: *La buena gente del campo*
Autora: Flannery O'Connor
Código: PL 813.54 O18b

RESEÑA

La señora Hopewell y su hija, Joy, viven en una granja suroccidental cuando un joven vendedor de biblias llama a su puerta. Manley Pointer pertenece, al igual que la arrendataria, a la "buena gente del campo", sencilla e inocente, en oposición a Joy, quien, con 32 años y con un Doctorado de Filosofía a sus espaldas, se muestra descreída y recelosa, sobre todo tras el accidente de caza en el que perdió una pierna. Joy y Pointer se citan a la mañana siguiente para dar un paseo por el bosque, ella con la intención de seducirlo y él con otra muy diferente.

Fuente: Alberto de Frutos (Aceprensa)



CATEGORÍA: HUMOR

Título: *Cómo llegamos a la final de Wembley*
Autor: J. L. Carr
Código: PL 823.914 C311c

RESEÑA

El Steeple Sinderby Wanderers, cuyos integrantes ya se dan con un canto en los dientes solo con que el terreno donde juegan no quede sumergido en varios centímetros de agua, es el equipo de fútbol menos conocido y menos profesional de toda Inglaterra. Esta novela inclasificable y tremendamente divertida narra una gran hazaña: la que llevó a este humilde equipo a empezar la temporada causando estragos para acabar disputando la final en el estadio de Wembley.

Fuente: el editor



CATEGORÍA: NARRATIVA CONTEMPORÁNEA

Título: *Por ley superior (Premio Leonardo Sciascia)*
Autor: Giorgio Fontana
Código: PL 853.92 F679p

RESEÑA

Un inmigrante tunecino es acusado del asesinato de una joven italiana. El crimen ha tenido bastante repercusión en la opinión pública y ha originado un espinoso debate sobre la inmigración. La periodista Elena Vicenzi se pone en contacto con el fiscal sustituto de Milán, Roberto Doni, porque no se fía del abogado del acusado y porque está convencida de su inocencia.

Fuente: Adolfo de Torrecilla (Aceprensa)



CATEGORÍA: JUVENIL

Título: *Lo que el infierno no es*
Autor: Alessandro D'Avenia
Código: PL 853.92 D2461

RESEÑA

La novela cuenta la relación que mantiene Federico, un joven de 17 años, con don Pino Puglisi, un Sacerdote a quien D'Avenia conoció cuando asistía al colegio. Don Pino invita a Federico a ayudarlo a hacer labor social en Brancaccio, un barrio marginal solado por la pobreza, el desempleo, la prostitución, el narcotráfico y la mafia. Esta experiencia provoca en Federico una fuerte sacudida emocional.

Fuente: Ángel Amador (Aceprensa)



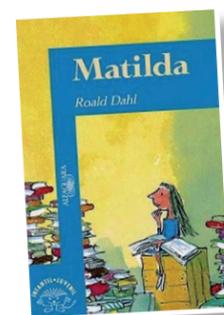
CATEGORÍA: DE OTRAS LATITUDES

Título: *Un lugar para la esperanza*
Autor: Camron Wright
Código: PL 813.6 W947u

RESEÑA

Narra la vida de una joven madre que vive con su marido y su bebé de meses en un gigantesco vertedero próximo a Nom Pen, la capital de Camboya. Convencida de la necesidad de cambiar de modo de vida para que su hijo sane, la protagonista propone a la mujer encargada de cobrar los alquileres en el vertedero que le enseñe a leer. Debido a una circunstancia especial, contra toda lógica, esta accede y así, en medio de la inmundicia, la podredumbre y la contaminación, surge una relación humana que convierte el vertedero en un lugar donde cabe la esperanza.

Fuente: Fundación Troa



CATEGORÍA: INFANTIL

Título: *Matilda*
Autor: Roald Dahl
Código: I 823.914 D131m

RESEÑA

Este autor es considerado un clásico de la literatura infantil y juvenil, especialmente para el público anglosajón. Su obra se caracteriza por tener personajes audaces, irreverentes y divertidos, con los cuales los chicos pueden identificarse fácilmente. Aunque su obra es muy variada, escogimos el libro *Matilda* (que tiene una versión cinematográfica muy popular), pues es una historia que resalta el poder mágico que tiene la lectura. En contraste, se critica duramente a los padres que no dedican tiempo a sus hijos y a la televisión por considerar que adormece las conciencias.

Fuente: Ángela Suárez Orellano, coordinadora de Promoción de Lectura





¿CÓMO AHORRAR EN ESTA NAVIDAD?

Tenemos en mente que la Navidad es generosidad, pero olvidamos que esto no significa “transacciones comerciales”. Su verdadero significado es: “El hábito de dar o compartir con los demás”. Sin embargo, nos enfocamos en dar y dejamos de lado compartir. Por lo tanto, estos son algunos consejos que podemos aplicar en esta Navidad, mientras ahorramos y nos unimos más como familia:

Los regalos de los niños

Los expertos en psicología infantil recomiendan entregar a los niños cuatro regalos: algo que realmente deseen, algo que realmente necesiten, algo para leer y algo que sirva para llevar (ropa, zapatos o complementos). Pero como olvidamos que la Navidad es compartir, algunos niños reciben una cantidad de juguetes que ni siquiera pueden disfrutar en su totalidad.

Qué lindo sería que como familia se unieran los recursos económicos, en la medida de las posibilidades de cada uno, para que, entre padres, abuelos y tíos entreguen esos cuatro regalos recomendados. Esto es financieramente óptimo para todos, mentalmente saludable para los niños y estaría lleno del espíritu navideño.

El niño entendería que ese regalo es producto de la unión de toda su familia y entre los villancicos, la preparación de la cena navideña, la música y las risas se logrará contagiar de lo que realmente significa la llegada de Jesús al hogar. Ahora bien, es bueno determinar con tiempo cuáles serán los cuatro regalos para cotizarlos en diferentes almacenes de cadena, outlets y puntos de fábrica, reunir el dinero con los familiares y adquirirlos al mejor precio posible.

Se debe recordar también que los niños en ciertas edades no diferencian

los regalos por el costo. Si, por ejemplo, desean con todo su corazón un bebé de juguete, lo disfrutarán más si este es suave y esponjoso que si es duro, gatea y hasta habla. Si verificamos la diferencia en precios entre uno y otro, el ahorro es considerable.

Un padre no debe sentirse mal si el regalo sale económico, ya los hijos llegarán a la adolescencia y es ahí cuando lo que “realmente desea” tiene marca y condiciones específicas, moldeadas por la sociedad de consumo. Se debe disfrutar de los niños haciéndolos felices con detalles que despierten su creatividad y los llenen de su genuina alegría.

Ahora bien, si la familia presenta serios problemas económicos, es bueno que los padres no se conviertan en un colchón para los hijos, pagando lo que sea por caprichos que son prescindibles y a costa del sobreendeudamiento. Recuerda que la mejor educación financiera se imparte a los hijos en el hogar, creándoles conciencia sobre el manejo del dinero y los ciclos económicos que se presentan. Habrá momentos donde será

“No se debe perder de vista que el verdadero espíritu de la Navidad es compartir con los seres queridos y que la felicidad no se puede comprar ni vender”.

posible comprar lo que deseen, pero en otros la familia será creativa para poder disfrutar de los pequeños detalles de la vida, como un árbol navideño de dulces y bombas como regalo de Navidad. Los niños necesitan de nuestro tiempo, nuestro amor, nuestro buen ejemplo, educación, una buena alimentación, servicios de salud, vestimenta y, de ahí en adelante, todo lo demás puede sobrar.

Los regalos de los adultos

En el afán de dar detalles a los seres queridos para expresarles nuestro cariño, se dedica mucho tiempo para conseguir algo que pueda gustarles o servirles. Cuando se cree haberlo encontrado, se realiza el pago sin dudarle, incluso con la tarjeta de crédito. La peor parte es que puede suceder que quien lo recibe tenga tantos detalles en la mano que muchas veces ni lo llega a utilizar (y eso, suponiendo que le gustó).

Para evitar todos esos inconvenientes, se recomienda jugar al amigo secreto e indicar diferentes opciones de regalo; además, se puede fijar un monto. De esta forma, cada uno se podrá centrar en solo un detalle de mejor calidad, que la persona realmente disfrutará.

Si se tiene un grupo de personas que no son familia, o no hay confianza suficiente entre ellas como para jugar al amigo secreto, se puede elegir un solo detalle que pueda servirles a todos por igual para realizar una sola compra por volumen. Entre esos detalles, por lo regular, están toallas de baño y de mano, implementos de cocina, kit de *splash* y cremas para el cuerpo, decoraciones de casa o las famosas anchetas o el vino. Recuerda que técnicamente la compra por volumen debe presentar un menor precio, así que no olvides la regla de

cotizar en diferentes lugares para que asegures la mejor relación costo beneficio.

Eso sí, no se debe perder de vista que el verdadero espíritu de la Navidad es compartir con los seres queridos y que la felicidad no se puede comprar ni vender, de modo tal que, si la familia o parte de ella presenta serios problemas económicos, también se podría prescindir de esta actividad o hacerla con solo dulces o detalles hechos a mano.

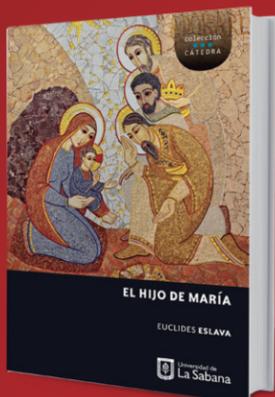
La cena navideña

Para muchas familias la cena de Navidad es un ritual en el que todos participan en la elaboración de la comida. Se pueden comprar los productos frescos directo a los campesinos en las plazas de mercado y compartir en familia asignando tareas a cada integrante. Aunque esta actividad sería ideal, muchas familias no tienen la disciplina ni las habilidades para la cocina o simplemente consideran que los expertos del tema merecen un descanso para las fiestas. Así que otra alternativa es que cada uno se encargue de, por lo menos, uno de los elementos de la cena para que, ya sea comprado o elaborado a mano, lo aporte y no se recarguen los costos y trabajos en una sola persona.

Por último, recuerda que la publicidad nos ha llevado a creer que para ser felices y hacer felices a quienes amamos es necesario comprar costosos regalos y gastar dinero por montones, pero el dinero es solo un medio de pago, la felicidad, en cambio, es un fin que solo depende de nosotros mismos, es intangible y no mercadeable. La encontramos con más facilidad en un beso, en un abrazo, en la compañía y las sonrisas de las personas que amamos.

¡FELIZ NAVIDAD PARA TODOS!

EL HIJO DE MARÍA, UN HOMENAJE A LA NAVIDAD



Ante la cercanía de la Navidad, y todo lo que simboliza esta época del año, aparece el libro *El hijo de María*, del Padre Euclides Eslava, editado por la Dirección de Publicaciones de la Universidad de La Sabana. Este hace parte de la colección Cátedra y, como su título lo indica, los protagonistas son Jesús y su Palabra.

El libro ayuda a los lectores a hacer oración, a navegar mar adentro por los caminos de la vida interior. El Papa Francisco insiste en la primacía de la oración para la vida cristiana: “Sin momentos detenidos de adoración, de encuentro orante con la Palabra, las tareas fácilmente se vacían de sentido, nos debilitamos por el cansancio y las dificultades, y el fervor se apaga. La Iglesia necesita imperiosamente el pulmón de la oración” (Evangelii Gaudium, n. 262). El fin de esta obra es facilitar ese “encuentro orante con la Palabra”,

el diálogo sincero con el Señor y, por eso, la opción de ahondar en el Evangelio para profundizar en la celebración auténticamente cristiana de la Navidad.

Con rigor científico y seriedad histórica, pero con la conciencia de que el Espíritu Santo actúa ahora para revelar lo que conviene al lector de hoy, el libro contiene una riqueza añadida que consiste en aprovechar los tesoros de la liturgia: comentarios de los Padres de la Iglesia, oraciones eucarísticas, himnos de la Liturgia de las horas, etc. También acude a la predicación de los últimos Papas y del magisterio reciente. Además, se citan santos contemporáneos, que ayudan a aplicar las enseñanzas evangélicas a la sociedad en que vivimos, salpicados con anécdotas que alegran la consideración de la Encarnación y el Nacimiento de Jesucristo.

En esta fecha y, en general, en cualquier época del año, invitamos a los lectores a celebrar con júbilo el nacimiento de Jesucristo. Que la lectura de este texto sea un homenaje de la Navidad y del legado del hijo de María.

SÍ ES POSIBLE TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN NAVIDAD



Credito de la fotografía: foto de Navidad creado por rowpixel.com - www.freepik.es



La nutricionista y dietista de la Clínica Universidad de La Sabana, Mónica Avellaneda, explica cómo cuidar la alimentación en las fiestas navideñas.

Los días de diciembre son para compartir en familia y celebrar. Una de las características de estas festividades es la abundancia de platos especiales. Cuidar nuestra salud no implica dejar de disfrutar estas comidas, sino hacerlo con moderación.

Durante las festividades se puede ser flexible con los horarios de las comidas, pero lo más importante es no saltarse ninguna. No desayunar es un error. Se recomienda realizar cinco comidas diarias, comer despacio y masticar bien los alimentos. Si tenemos programada una comida abundante, es preferible consumir en los otros tiempos de comida preparaciones suaves o ligeras para compensar la ingesta. Se debe evitar llegar a los encuentros con hambre, de esta manera es más fácil controlar las cantidades y los tipos de preparaciones a consumir.

Una de las claves es no desequilibrar la alimentación. Se debe comer con moderación, no se pueden

comer todos los días dulces, natillas, buñuelos, mantecadas, etc.; es mejor dejar la ingesta de este tipo de preparaciones para las fechas establecidas y los otros días del mes comer de forma equilibrada. También debemos cuidar la cantidad de alimentos que ingerimos, es mejor comer de todo, pero sin abusar. Emplear platos de postre es una manera de limitar la cantidad que se sirve; además, es importante no repetir.

Por otra parte, no se debe dejar de lado el ejercicio. La actividad física ayuda a mejorar la digestión e incrementa el gasto calórico, lo que contribuye a controlar el peso. Otras recomendaciones como evitar ofrecer y consumir demasiados aperitivos y *snacks* antes de los platos principales, cocinar solo la cantidad que se va a comer el día de la celebración —lo cual evita que estas preparaciones sigan presentes en las mesas durante los siguientes días— e incrementar el consumo de fibra, lo cual se logra con la ingesta de productos integrales, fruta entera y verduras frescas, porque facilitan la digestión y proporcionan sensación de saciedad, pueden ayudar a controlar la cantidad de alimentos a consumir.

Una de las claves es no desequilibrar la alimentación. Se debe comer con moderación, no se pueden comer todos los días dulces, natillas, buñuelos, mantecadas, etc.

Los niños, al igual que los adultos, deben controlar las cantidades de todos los alimentos y mantener una adecuada hidratación. Principalmente, hay que controlar el consumo de azúcar; por lo tanto, hay que suministrar los dulces o postres de manera racionada.

En caso de realizar viajes nacionales o internacionales, recuerda comprar los alimentos en lugares certificados, con permiso para su funcionamiento, evitar el consumo de alimentos crudos, o que no estén debidamente lavados y desinfectados, y consumir agua potable. Se debe evaluar la tolerancia a los nuevos alimentos. Si se presenta algún síntoma que pueda indicar que eres alérgico, elimina la ingesta de dicho alimento.



EVITA EMERGENCIAS ELÉCTRICAS EN ESTA NAVIDAD

La Navidad y las fiestas decembrinas son fechas para celebrar y compartir en familia. En esta mágica temporada del año predominan el pesebre, las luces y el árbol. Sin embargo, una mala instalación y el uso de bombillos o cableados en mal estado son sinónimos de peligro, porque pueden generar cortocircuitos e incendios. Ante esta realidad, el Comité Hospitalario de Emergencias de la Clínica Universidad de La Sabana brinda recomendaciones para adornar la casa en esta Navidad y prevenir situaciones de emergencia:

- Revisa que las luces no tengan cables enredados, gastados o expuestos y que no haya bombillos fundidos. Si evidencias esto, reemplázalos.
- No conectes más de tres series de luces juntas y no sobrecargues los enchufes, puesto que pueden generar un cortocircuito.
- Establece un horario en el que se enciendan y se apaguen las luces decorativas. No las dejes encendidas mientras duermes.
- Las luces para exteriores deben ser resistentes al ambiente, por lo general, con recubrimientos plásticos.
- Si vas a conectar o encender múltiples equipos y luces simultáneas, ten en cuenta colocarles estabilizadores para evitar que los picos de la electricidad produzcan cortocircuitos.



CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Una mala instalación y el uso de bombillos o cableados en mal estado son sinónimos de peligro, porque pueden generar cortocircuitos e incendios.

Establece un horario en el que se enciendan y se apaguen las luces decorativas. No las dejes encendidas mientras duermes.



PROFE SABANA: ¿ERES O PERTENECECES A LA GENERACIÓN 4.0?

VIII SEMANA DE INMERSIÓN TECNOLÓGICA

ENERO 9, 10 Y 11 DE 2019

INSCRÍBETE AQUÍ: bit.ly/sit2019



CTA
Centro de Tecnologías
para la Academia

**PROFE
SABANA**
GENERACIÓN 4.0

DIRECCIÓN DE
DESARROLLO
PROFESORAL

EL MILAGRO DE SER PADRES

“A finales del 2015, luego de llevar más de un año intentando quedar en embarazo, decidimos llamar al doctor Fabio Gómez, coordinador del programa de fertilidad de la Clínica Universidad de La Sabana, quien había sido recomendado por una de mis cuñadas, y programar una cita. En ese momento yo tenía 40 años. Mi esposo Rodrigo y yo teníamos el sueño de ser padres.

Esa primera cita fue difícil. Por primera vez me hablaron de la infertilidad y lo sentí como una sentencia definitiva. Sin embargo, el doctor me explicó que la infertilidad es reversible y que lo más importante era determinar la causa del problema. Por mi edad, estábamos corriendo contra el tiempo.

Luego de una serie de exámenes, en febrero del 2016 me realizaron una cirugía para extraer un pólipo y corregir algunos problemas en mis trompas de Falopio. Al



Ángela Arreaza Gutiérrez y Rodrigo Escobar Gómez esperan a su primer hijo después recibir tratamiento en la Clínica Universidad de La Sabana.

salir de la sala, el doctor me dijo orgulloso: ‘Encontramos la causa’. Se refería a una endometriosis. Después de la cirugía, nos explicó que la llaman ‘la enfermedad enigmática’, porque después de muchos años de estudiarla aún no saben la razón por la cual aparece. Esta es una causa de infertilidad en mayor o menor grado y era

indispensable corregirla para continuar con el tratamiento. Fue como si el doctor hubiera sabido desde el principio que ese era el problema. Mi esposo y yo confirmamos que realmente sabía lo que hacía.

Cinco meses después de la cirugía tuvimos nuestro primer embarazo. Desafortunadamente, resultó ser un embarazo anembrionario (el óvulo es fertilizado, pero no se desarrolla), que se perdió de manera espontánea. Fue un golpe terrible.

A pesar de la tristeza seguimos intentando bajo el cuidado y la guía del doctor, quien siempre muy optimista. Él nos decía: ‘Dios premia la perseverancia’. Sin embargo, los tratamientos no funcionaban y aparecieron algunos síntomas que indicaban que la endometriosis había resurgido. En enero del 2018 me realizaron una segunda laparoscopia que la corrigió de nuevo. Después se presentaron algunas complicaciones

por mi edad, pero el doctor, positivo y confiado, nos animó a seguir sin perder las esperanzas. Gracias a él y al trabajo en equipo del personal de la Clínica Universidad de La Sabana hoy tenemos cinco meses de embarazo. Aún es difícil de creer.

Estamos muy agradecidos con la Clínica Universidad de La Sabana. Pasaron varios años de tratamiento y ya el personal nos conoce y nos trata con familiaridad. La respuesta y la emoción que nos han transmitido han hecho aún más grande y maravilloso este momento. El esfuerzo, la dedicación y el profesionalismo de su gente hace posible que personas como nosotros podamos cumplir el sueño de ser padres. Gracias al doctor y a su equipo de la Unidad para el Manejo de la Pareja Infértil, el milagro de la vida se nos ha dado. Dios premió la perseverancia”.

Testimonio de Ángela Arreaza Gutiérrez

LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE LEÑA ESTÁ RELACIONADA CON LA EPOC

Una investigación de la Universidad de La Sabana y la Clínica Universidad de La Sabana muestra que a más años de exposición al humo de leña se genera mayor riesgo de padecer la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). El trabajo arrojó mayor riesgo tras 20 años de exposición.

La EPOC es la cuarta causa de mortalidad en el mundo. Es prevenible y tratable; sin embargo, cuando se presenta, tiene un curso crónico y progresivo que afecta la calidad de vida de los pacientes que la padecen.

Aunque la principal causa de esta enfermedad es el consumo de cigarrillo, en Colombia también se asocia a la exposición al humo de leña y a la contaminación ambiental. La investigación arrojó que a lo largo de los años de exposición al humo de leña va aumentando el riesgo: para cinco años el riesgo es de 1,11; para 10 es de 1,33, para 15 es de 1,62 y para 20 es de 2,68 (es un nivel de alarma pasar el rango de 1).



Aunque su principal causa es el consumo de cigarrillo, la EPOC también se asocia a la exposición al humo de leña y a la contaminación ambiental.

Esta investigación se realizó con 613 pacientes de la Clínica Universidad de La Sabana, de los cuales 101 sufrían EPOC. Para el análisis, se les realizó una espirometría y una curva flujo volumen pre y pos

B2, según las recomendaciones de la American Thoracic Society.

La investigación fue realizada por un grupo de estudiantes de último año de Medicina, compuesto por José Eduardo

Chaustre, Andrea Catalina Pinzón y César Cardona Montes; Adriana Marcela Rincón Salazar, estudiante de la Especialización en Medicina Interna; y el doctor Alirio Bastidas, profesor de la Facultad de Medicina y neumólogo de la Clínica Universidad de La Sabana; con el título de *Validez del número de años de exposición a biomasa para el diagnóstico de EPOC*.

La investigación se realizó con 613 pacientes de la Clínica Universidad de La Sabana, de los cuales 101 tenían EPOC.

Esta investigación es importante, dado que, según la American Thoracic Society, “el 50% de todos los hogares en el mundo y el 90% de todos los hogares rurales siguen utilizando el combustible de biomasa (leña y el carbón) como su principal fuente de energía doméstica. Se calcula que cerca de tres billones de personas alrededor del mundo utilizan este tipo de combustibles para actividades de su vida diaria”.

Mantenimiento de los equipos de cómputo

La Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información desea compartir con la comunidad universitaria que:

En los meses de diciembre del 2018 y enero del 2019, se ejecutará un protocolo automático para la **actualización del antivirus y del sistema operativo de los computadores institucionales**. Para aquellos equipos que no tomen de manera automática la actualización, se enviará de forma remota un reinicio al equipo, buscando que el computador reciba las actualizaciones mencionadas, esté o no conectado a la red institucional.



Antes de que el equipo se reinicie, **aparecerá un mensaje emergente que te indicará el tiempo que tienes para guardar los documentos, antes del apagado.**

Los computadores que se encuentren apagados recibirán este protocolo al momento de ser encendidos y procederán a aplicar lo programado, hasta lograr la actualización prevista.

Por lo anterior, los invitamos a facilitar la aplicación de la actualización en los computadores, que **busca apoyar el cuidado y la protección de la información institucional** para una adecuada prestación de los servicios.



Para mayor información, comunícate con el Centro de Servicios Tecnológicos:

☎ 861 5555. Ext.: 34444 ✉ service.desk@unisabana.edu.co

CELEBRACIÓN DE FIN DE AÑO PARA LOS AUXILIARES

El 28 de noviembre, en la sede de Compensar de la calle 220, se llevó a cabo la celebración de fin de año para los auxiliares de la Universidad. Al evento

asistieron 360 auxiliares, quienes disfrutaron de una exposición de fotos, feria de pueblo, cena, rifas y un video como homenaje y agradecimiento a su labor.

Mira el video y las fotos: <https://goo.gl/5MtaZk>



LA ATENCIÓN DE "TU LÍNEA AMIGA" CAMBIA DE HORARIO

Bienestar Universitario, desde la Jefatura de Prevención y Salud, informa a la comunidad universitaria que el 1.º de diciembre cambió el horario de atención del celular de Tu Línea Amiga. Desde esta fecha, la asesoría psicológica vía celular y WhatsApp se presta de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.

Con motivo de las vacaciones colectivas de la Universidad, este servicio se prestará hasta el 14 de diciembre y se retomará en el 2019 a partir del 8 de enero. Agradecemos tu comprensión y continuaremos desarrollando estrategias para atender las necesidades de nuestra comunidad.

TELÉFONO: 312 323 3333

Banco de negocios Fonsabana

Te invitamos a publicar información de tu empresa, productos o servicios.

Más información

Teléfono: 861 5555. Ext.: 31955 | Correo electrónico: contacto@fonsabana.com.co



COMPENSAR Y HOTELES ESTELAR, UNA ALIANZA PARA VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS

En el año 2014 Compensar estableció una alianza con Hoteles Estelar; así, sumó a los dos hoteles de la caja (Lagomar El Peñón y Lagosol), 26 alternativas en 12 destinos nacionales y una alternativa en uno internacional.

Con esta iniciativa, Compensar reafirmó su propósito de establecer redes articuladas para brindar más opciones de descanso y diversión familiar en distintos climas para todos los gustos, edades y presupuestos.

LAS ALIANZAS ESTÁN EN LOS SIGUIENTES DESTINOS:

Nacionales

Barraquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Ibagué, Manizales, Medellín, Paipa, Santa Marta, Villavicencio y Yopal.

Internacionales

Panamá.

Para acceder a los beneficios, comuníquese a los siguientes números:

Desde tu celular Claro o Movistar: #680
Línea gratuita Nacional: 01 8000 97 8000
En Bogotá: 608 8080 - 593 1900

i Más información

Sitio web: <https://goo.gl/gfnSAH>



AGENDA

LUNES 10 DE DICIEMBRE
60.ª SESIÓN DEL CLUB DE LECTURA DE PROFESORES

Libro: *Invierno en Viena* (PL 833.914 H332i)
 de Petra Hartlieb
 12:00 m. - 2:00 p. m.
 Biblioteca, 1.º piso, Sala de Juntas
 Confirma tu asistencia: angela.suarez1@unisabana.edu.co



¿SABÍAS QUE...?

Si tienes alguna novedad en tu vivienda (daño de tejas, filtración de agua, daño eléctrico, hurto dentro o fuera de la vivienda, etc.), puedes hacer una reclamación a través de la póliza de hogar. Reporta la novedad mediante la línea de asistencia: #789 (celular) y 291 6868 (teléfono fijo).

MÁS INFORMACIÓN: BIENESTAR.EMPLEADOS@UNISABANA.EDU.CO

Cumpleaños

10 de diciembre

Juan José Giraldo Huertas
 Profesor
 Facultad de Psicología

Miguel Ángel Gallo Moncada
 Coordinador de Promoción
 y Admisiones
 Dirección de Admisiones

Martha Lucía Cruz Patiño
 Secretaria
 Departamento de Lenguas y Culturas
 Extranjeras

Sandra Patricia Zambrano Vanegas
 Auxiliar Administrativo
 Dirección General de Investigación

Leidy Lorena Herrera Navarro
 Médico General
 Clínica Universidad de La Sabana

Laura Milena Méndez Tarazona
 Auxiliar de Farmacia
 Clínica Universidad de La Sabana

Ángela Gabriela Emilia
 Castillo Giraldo
 Auxiliar de Enfermería
 Clínica Universidad de La Sabana

11 de diciembre

Luis Mauricio Agudelo Otálora
 Profesor
 Facultad de Ingeniería

Kemel Ahmed Ghotme Ghotme
 Profesor
 Facultad de Medicina

Diana Catalina Chica Vélez
 Jefe de Prácticas y Alumni
 Facultad de Ingeniería

Karen Tatiana Campos Guerra
 Investigador Júnior
 Facultad de Enfermería
 y Rehabilitación

Carlos Francisco
 Ballesteros Arrieta
 Urólogo
 Clínica Universidad de La Sabana

Yeimy Alejandra Tombe Díaz
 Auxiliar de Enfermería
 Clínica Universidad de La Sabana

Nelson Marino Velasco Sánchez
 Agente de Servicios
 Clínica Universidad de La Sabana

12 de diciembre

Ángela Ximena Campos García
 Director de Programa
 Escuela Internacional de Ciencias
 Económicas y Administrativas

Juan Andrés Cano Lozano
 Asistente Graduado
 Facultad de Ingeniería

Julián Camilo Castillo Hernández
 Auxiliar Financiación Universitaria
 Financiación Universitaria

Ilva Teresa Rodríguez Pulido
 Auxiliar Administrativo
 Dirección de Planeación

Diego Fernando Rodríguez
 Contreras
 Auxiliar de Enfermería
 Clínica Universidad de La Sabana

Diana Carolina Fuczz Camacho
 Auxiliar de Enfermería
 Clínica Universidad de La Sabana

13 de diciembre

Claudia Patricia Álvarez Ayure
 Profesor
 Departamento de Lenguas y Culturas
 Extranjeras

Mónica Liliana Osorio Arango
 Director Jurídico
 Secretaría General

Diana Rocío Acosta Beltrán
 Coordinador de Internacionalización
 Facultad de Medicina

Ángela Martín Uribe
 Coordinador de Promoción
 y Admisiones
 Dirección de Admisiones

Adriana Vargas Díaz
 Coordinador de Admisiones
 Instituto Forum

Martha Lucía Aparicio Espitia
 Auxiliar de Aseo
 Servicios de Aseo y Cafetería

Gloria Jasmin Martínez Rodríguez
 Secretaria Auxiliar
 Asociación de Amigos

Jennifer Janeth Sabogal García
 Terapeuta Respiratorio
 Clínica Universidad de La Sabana

14 de diciembre

Juan Carlos Camelo Vargas
 Director de Proyección
 Visión OTRI

Nubia Liboria Abella Cadena
 Psicólogo Educativo
 Dirección Central de Estudiantes

Lizeth Carolina Bohórquez Castiblanco
 Auxiliar de Registro Académico
 Dirección de Registro Académico

Víctor Enrique González García
 Agente de Servicios Tecnológicos
 Dirección de Sistemas y Tecnologías de
 Información

Aleyda Fernanda Gómez Páez
 Agente de Servicios
 Clínica Universidad de La Sabana

15 de diciembre

Cristina Hennig Manzuoli
 Director de Maestría
 Centro de Tecnologías
 para la Academia

Margareth Lorena
 Alfonso Mora
 Profesor
 Facultad de Enfermería
 y Rehabilitación

Paola Andrea Ramírez Pereira
 Gestor Logístico
 Instituto Forum

Alex Camilo Duarte Nizo
 Camillero
 Clínica Universidad de La Sabana

16 de diciembre

Diana Patricia Gómez Pereira
 Profesor
 Departamento de Lenguas y Culturas
 Extranjeras

Carlos Alberto González Gómez
 Coordinador de Comunicación
 Instituto Forum

Jennifer Rodríguez Castro
 Psicólogo Educativo
 Dirección Central de Estudiantes

Deysi Lorena Abril Camacho
 Enfermera Jefe
 Clínica Universidad de La Sabana

