

“La Universidad de La Sabana nos ofrece muchas cosas para formarnos como personas de bien y, finalmente, queremos que nos recuerden siempre por lo que somos, no solo por la hoja de vida.”

Óscar Aldana, representante de los estudiantes al Consejo Superior.

Conoce el portafolio de becas de la **Comisión Fulbright Colombia**



P. 12

Campus[®]
Periódico Universidad de La Sabana



Universidad de La Sabana

Edición 1.524 • Semana del 1.º al 5 de abril del 2019 • ISSN 2256-2397

El FIAfest también es para ti

El séptimo arte es para todos. Por esto, la organización del V FIAfest construyó un evento a la altura de quienes disfrutan el cine. Vívelo del lunes 8 al jueves 11 de abril.

P. 8

¿Cómo desarrollar un liderazgo educativo?

Según un estudio realizado en Australia, Canadá y Colombia, el impacto en la vida de los estudiantes y el deseo de inspirar a otros son características fundamentales de un profesor líder.

P. 3

10 consejos para personas poderosas

Las personas que no se dejan vencer y pueden afrontar cualquier obstáculo son poderosas. Conoce cómo potenciar estas cualidades.

P. 14

Especial - 6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

Vida activa, ¡larga vida!

¿Por qué el ejercicio es clave para el funcionamiento del cuerpo?, ¿qué aspectos psicológicos influyen en el rendimiento deportivo?, ¿cómo la actividad física disminuye el dolor? *Campus periódico* responde estas y otras preguntas en este especial.

P. 5



P. 8

Viernes 5 de abril

Inauguración del **Campus Oriental**

¡Te esperamos!

Descubre

En esta sección encontrarás información para:

-  **Estudiantes**
-  **Empleados**



Arcos Dorados y La Sabana impulsan la educación



Jéssica Katerinne García García, estudiante de cuarto semestre de Comunicación Social y Periodismo.

La iniciativa contribuye a la formación académica de los empleados y a implementar programas de liderazgo para potenciar las carreras.

Oportunidades y formación para el empleo joven es una de las líneas estratégicas que abarca Arcos Dorados

(McDonald's) para desarrollar su programa de responsabilidad social empresarial. "Estamos comprometidos con el apoyo a los

jóvenes por medio de iniciativas que promuevan la formación técnica y de habilidades para la vida. La campaña 'El Gran Día' ayuda localmente a los jóvenes con menos oportunidades, a través de donaciones y alianzas que impulsan la educación e inclusión", afirma Lina Moscoso, coordinadora de Compromiso Social y Desarrollo Sustentable de Arcos Dorados.

Jéssica Katerinne García García, estudiante de cuarto semestre de Comunicación Social y Periodismo, es una de las beneficiarias del convenio entre Arcos Dorados y la Universidad de La Sabana, firmado en el 2015 y gestionado por la Asociación de Amigos. Ella trabaja en McDonald's desde hace más de dos años y ha desempeñado cargos como anfitriona y entrenadora. Una de las metodologías que usa la estudiante para entrenarse en su trabajo consiste en producir videos cortos y didácticos para

explicarle a su equipo cómo elaborar un menú específico del restaurante. "Yo aparezco en estos y apporto a la edición del contenido. Arcos Dorados me propuso la idea y pienso que es una forma de aportarle a la compañía desde mi carrera", asegura Jéssica Katerinne.

dice. Tras tomar la decisión de participar, produjo un video en el que exponía por qué quería ganarse la beca. "Escuché opiniones y decidí grabar un día de mi vida. Hoy, gracias a eso, estoy aquí", cuenta.

Jessica Katerinne estudiaba Comunicación por las noches en otra institución en la que tenía condiciones diferentes. Así, estudiar en La Sabana ha sido un reto para ella. "Este espacio me da todas las herramientas para hacer lo que quiero. No ha sido fácil adaptarme al ritmo académico, porque es una Universidad exigente, pero eso me gusta. Estoy segura de que mi formación profesional no habría sido mejor en otra institución", expresa.

Entre estudiar y trabajar, Jéssica Katerinne planifica su tiempo para cumplir con responsabilidad sus tareas. A pesar de recorrer largas distancias hasta la Universidad, le emociona venir porque encuentra el camino para ser la profesional que quiere. "Siempre que vengo, le digo a Dios: ¡Gracias por la oportunidad que me das! No todos tienen el privilegio de estudiar en un lugar como este", asevera.

"No ha sido fácil adaptarme al ritmo académico, porque es una Universidad exigente, pero eso me gusta".

Hace dos años, Arcos Dorados lanzó la convocatoria para que sus trabajadores se postularan a fin de obtener una beca. Jessica Katerinne fue la encargada de pegar la cartelera que decía "McDonald's apoya tu futuro". "En ese momento me llamó la atención, pero no estaba tan segura de postularme porque mi educación era muy diferente",



Proyecto Impala

La proyección social de La Sabana en el escenario internacional

Gracias a su compromiso con el desarrollo de actividades de proyección social, la Universidad de La Sabana fue invitada por la European Foundation for Management Development (EFMD) para pertenecer al consorcio del proyecto *Strengthening Impact of Latin American Universities - Impala*, que resultó favorecido en la convocatoria de la Unión Europea "Erasmus + 2018", en la línea de acción *Capacity Building in the Field of Higher Education*.

Este proyecto busca mejorar la calidad general de la educación superior, mediante el desarrollo de una cultura de evaluación del impacto en las instituciones y el fortalecimiento de su capacidad de respuesta a situaciones del entorno.

En el 2018, La Sabana fue elegida como una de las 19

instituciones que harían parte de este programa por su constante contribución al progreso de la sociedad, la promoción de educación de calidad, la transferencia de conocimiento, la generación de un entorno saludable y el acompañamiento a la administración pública de la región Sabana Centro.

En el mes de febrero del 2019 se realizó la presentación oficial del proyecto y se expusieron los objetivos y el cronograma a desarrollar durante los tres años de duración de Impala. "Este es un proyecto que va hasta noviembre del 2021. Estamos en la fase de preparación (de enero a junio del 2019) y el resultado será el desarrollo del marco de evaluación de impacto y su adaptación al contexto de cada país. La próxima sesión será del 6 al 10 de mayo en la sede de

Esade Business School en Barcelona, donde se desarrollarán unos talleres de capacitación en herramientas y metodologías de medición de impacto y una visita de estudio para conocer la experiencia de instituciones europeas", afirma Carolina Velásquez, directora del programa de Administración de Negocios Internacionales.

La Sabana fue elegida por su constante contribución al progreso de la sociedad.

Ser parte de este proyecto de cooperación internacional "es

de gran importancia no solo para la Escuela, sino también para toda la Universidad. Es una excelente oportunidad de aprender y aplicar metodologías que nos permitan construir capacidades institucionales para el desarrollo de nuestros propios indicadores", agrega Velásquez.

Las otras instituciones beneficiarias en Colombia son Ascolfa, la Universidad de Antioquia, la Universidad del Valle y la Pontificia Universidad

Javeriana. Además, en el proyecto participan cinco instituciones europeas, denominadas "universidades mentoras", por ser casos de éxito en la medición del impacto en sus zonas de influencia: Università Cattolica del Sacro Cuore (Italia), Universidad Ramón Llull (España), Universidad Politécnica de Valencia (España), Universidad Nova de Lisboa (Portugal) y Universidad de Porto (Portugal).



19 instituciones nacionales e internacionales hacen parte del proyecto Impala, el cual inició su fase de preparación en Bogotá.



¿Cómo desarrollar un liderazgo educativo?

Según un estudio realizado en Australia, Canadá y Colombia, el impacto en la vida de los estudiantes, las iniciativas propias y el deseo de inspirar a otros son características fundamentales de un profesor líder.



Hay profesores que son capaces de movilizar a otros.

La investigación *Empowering teacher leadership: a cross-country study*, realizada por las profesoras Clelia Pineda Báez (Universidad de La Sabana) y Cheryl Bauman y Dorothy Andrews (University of Southern Queensland, Australia), buscó comprender las prácticas que desarrollan los profesores de instituciones educativas públicas en tres contextos (Australia, Canadá y Colombia) para identificar atributos del liderazgo docente.

En los tres países, los profesores participantes se caracterizaron por su alto nivel de autonomía y capacidad de emprendimiento para implementar cambios en sus comunidades. Para la profesora Clelia, la importancia del estudio radica en que se modifica la noción del liderazgo que se adopta tradicionalmente en el contexto educativo. “Cuando hablamos de liderazgo tendemos a pensar en el directivo docente, pero hay profesores que con sus acciones son capaces de movilizar a otros para hacer transformaciones de fondo en sus contextos”, dice.

En Colombia, los profesores adoptaron roles informales de liderazgo y se caracterizaron por su voluntad, entusiasmo, perseverancia, creatividad, recursividad y capacidad para involucrar a otros con el fin de afrontar problemáticas en áreas altamente vulnerables.

En Canadá y Australia, el apoyo de los rectores fue fundamental para fomentar el liderazgo docente. “Es

necesario incluir a los profesores en la toma de decisiones y promover un trato respetuoso para desarrollar niveles de confianza que favorezcan la innovación en las prácticas educativas”, afirman las autoras. El estudio indica que, para potenciar el liderazgo docente, es necesario establecer un relacionamiento más horizontal entre directivos y profesores.

La investigación concluyó que para ser un docente líder se requieren cinco aspectos fundamentales:

- 1 Actuar con un propósito moral.
- 2 Colaborar y trabajar de modo colectivo.
- 3 Propender a acciones encaminadas a la transformación de lo que se hace tradicionalmente en el contexto escolar.
- 4 Utilizar y potenciar las capacidades y los talentos de los pares en la institución educativa.
- 5 Generar relaciones de confianza y apoyo con los directivos y el personal administrativo.



El CEIS continúa incubando proyectos ganadores



Emprendedores de la Generación CEIS 2019.

La Generación CEIS (Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana) realizó su convocatoria anual de incubación y aceleración de proyectos de emprendimiento. El programa nació en el 2016 con la incubación y el acompañamiento de cinco emprendedores, un número que, a lo largo de los años, ha aumentado hasta llegar a 25.

Este año, 24 emprendedores de la región iniciaron su proceso de incubación en el semillero, con los proyectos de Araucacao, Teentoo, Shalom, Café Techo, FundaFe, Astrokids, Más Compost, Easy Line, Bowl Time, Tipispacio, IV-CO, Golden Goose, Muisca, IBSA, Vivero El Iguá, Keplego, New Ecology, María Trapitos, C&C Creation, La Granja de Papá, Homsy, Sin Palabras y Serendipia. Estos proyectos tienen ideas relacionadas con temas que van desde los alimentos e innovación social hasta educación y sostenibilidad ambiental.

“Generación CEIS me abrió la puerta a una dimensión desconocida: el ecosistema de emprendimiento”.

Durante los primeros cuatro meses de este proceso, los asistentes vivirán la experiencia de *bootcamps*, es decir, entrenamientos enfocados a diversos ejes que los ayudarán a centralizar sus ideas de negocio y crecer como emprendedores. Entre los ejes se encuentran: entrenamiento de desarrollo humano, habilidades de emprendedores, fortalecimiento y desarrollo de la idea de negocio y ruta de ecosistema de emprendimiento.

Luego, los emprendedores competirán en una maratón de *elevator pitch* por un puesto en la segunda fase de acompañamiento, donde no solo participarán

en sesiones personalizadas, sino que tendrán conexiones de alto impacto para su proyecto con clientes, proveedores, convocatorias y aliados. Al final de este ciclo, tres de ellos podrán recibir el capital semilla destinado a los ganadores del programa.

Voces ganadoras



“Generación CEIS me abrió la puerta a una dimensión desconocida: el ecosistema de emprendimiento. Llegué con un modelo de cunas en un prototipo y, gracias al apoyo de los mentores, al trabajo del equipo del CEIS y al capital semilla, lo llevé a la realidad con una estructura sólida y con un modelo escalable y sostenible. En este programa supe lo que era un *pitch* y encontré una habilidad para realizarlo y generar más competencias. Soñé en grande para no solo conquistar Colombia, sino

también el mundo a través de una filosofía de ser iguales con amor”. Camila Cooper, ganadora de Generación CEIS 2017 con su proyecto Fruto Bendito.



“Para 10iideas.co, Generación CEIS representó subir al siguiente nivel con respecto a cuando empezamos. Reconocimos nuestras debilidades a través de la formación que recibimos y trabajamos duro para superarlas o delegarlas en personas expertas. Entendimos el proceso de comercialización de nuestros productos para convertir el esfuerzo en ganancias o en ventas. También aprendimos a ver el negocio de manera global. Gracias a Generación CEIS, hemos podido captar e impactar más a la comunidad, a través de nuestro gran propósito: revitalizar la vida adulta de las personas basándonos en el concepto del orgullo de la edad. Además, nos dimos cuenta de que habíamos encontrado un segundo propósito o una segunda consecuencia de nuestro trabajo: combatir la depresión por desocupación en adultos mayores.

Como empresaria a mí me cambió la vida, porque pude entender cuáles son mis fortalezas y apalancarme con ellas para hacer *networking*”. Catalina Santana, ganadora de Generación CEIS 2018 con su proyecto 10iideas.co, el orgullo de la edad.



Campus periódico hace parte del sistema de medios de Comunicación Institucional de la Universidad de La Sabana.

Dirección y edición
Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos
Natalia Alejandra Garzón
Felipe Bernal Castilla

Gestión de contenidos
Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
Felipe Bernal Castilla

Corrección de estilo
Jairo Valderrama Valderrama
Sabina Ojeda (Grafoscopio)

Fotografía
Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
María del Carmen Guarán
Exprom Estudios

Diseño y diagramación
Grafoscopio

Impresión
Imagen Editorial

Campus, periódico de la Universidad de La Sabana.
Campus del Puente del Común, km 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia.
Teléfonos: 861 5555 - 861 6666

CAMPUS COPYRIGHT © 2019
UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. Todos los derechos reservados.



Dime cómo hablas y te diré quién eres

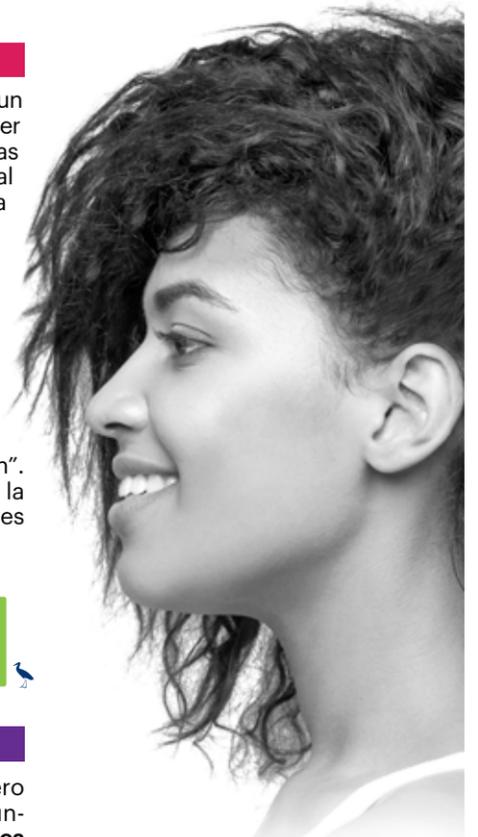
Todo comunica. No solo las palabras componen el mensaje, puesto que hay diversos factores que provocan la interpretación de este y, como dice la doctora Ángela Preciado, profesora de la Facultad de Comunicación y experta en comunicación interna, “la comunicación se basa en la interpretación, por eso, la forma y el fondo del mensaje son igualmente importantes”.

Pero el proceso tiene muchas aristas. El profesor investigador Albert Mehrabian, experto en lenguaje no verbal de

la Universidad de California, publicó en 1967 su teoría del mensaje en 7-38-55: el 7% de la comunicación corresponde al campo verbal o al contenido, el 38% se define en el paralenguaje (tono, volumen, entonación, pronunciación, etc.) y el 55% corresponde a las expresiones faciales.

Por eso, y teniendo en cuenta la importancia de la óptima construcción del mensaje, *Campus periódico* comparte con ustedes el Especial de Claves para Lograr la Comunicación Asertiva, empezando por la interacción cara a cara.

5 claves para la comunicación asertiva cara a cara



1. Inteligencia y conciencia contextual

Para la doctora Ángela Preciado, es fundamental “tener claridad sobre el momento, la persona, el tema y todos los elementos que intervienen en el proceso de comunicación”.

Además, Marcela Romero, profesora de la Facultad de Comunicación y experta en comunicación efectiva, nos invita a solventar estas inquietudes para comprender y lograr la comunicación asertiva: **¿quién es la persona que va a recibir el mensaje?, ¿cuál es el momento idóneo para transmitirlo?, ¿en qué contexto?, ¿por qué canal?, ¿con qué objetivo?**

2. Buscar objetivos en común

Un aspecto que ayuda a lograr la comunicación asertiva es la vinculación. “Las personas trabajan mejor cuando se sienten incluidas en los objetivos”, afirma Preciado. Al buscar planteamientos en los que se exponga cómo puede salir beneficiado el receptor del mensaje también se demuestra interés de parte del emisor.

3. Capacidad para ser partícipe y negociar

Los asuntos negociables son fundamentales para nuestro objetivo y, por ello, Romero reconoce una necesidad de incluir a las personas en las conversaciones con preguntas poderosas como: **¿me entiendes?, ¿cómo te sientes con respecto a esto?, ¿crees que este reto está a tu medida?, ¿cómo crees que lo podríamos hacer mejor?**

4. Asertividad partiendo desde uno

Preciado y Romero coinciden en que un factor clave de la asertividad es tener organización y conciencia del límite y de las capacidades. “Debo ser asertivo incluso al decir ‘no’ de la mejor manera”, afirma la experta en comunicación interna.

5. Cuidar los detalles

Saludar, brindar una sonrisa, llamar a las personas por su nombre, pedir el favor y dar las gracias son minucias que terminan determinando el grado de asertividad de nuestra comunicación. Por ello, Romero nos invita a “ser lo que somos en nuestra mejor versión”. La profesora afirma que “el objetivo de la comunicación asertiva es crear mejores relaciones humanas”.

Esperen una nueva edición de “Dime cómo hablas y te diré quién eres” en *Campus periódico*.



El juego en la era de los nativos digitales

La forma de jugar se ha transformado. Hoy, los niños acceden a dispositivos tecnológicos para divertirse, mientras enriquecen sus conocimientos, desarrollan su capacidad intelectual, aprenden otro idioma y se comunican.

La relación con estos dispositivos puede resultar nociva si es excesiva. Con regulación, los juegos educativos, mediados por la tecnología, pueden tener beneficios: constituyen una forma de aprendizaje, desarrollan la coordinación óculo-manual y motora en general, fortalecen las habilidades cognitivas y la representación simbólica, y ayudan a solucionar problemas con la toma de decisiones. Además, les permiten a los niños desarrollar habilidades socioemocionales relacionadas con las interacciones entre los jugadores, la actuación por turnos y el seguimiento de instrucciones.

A pesar de que la tecnología puede estar al servicio del desarrollo de las habilidades del niño, Ángela Marcela Baquero, profesora de la Licenciatura en Educación Infantil, señala: “Los padres y profesionales encargados de este proceso son quienes deben mantenerse actualizados en los avances de la tecnología para conocer las alternativas que esta ofrece, de acuerdo con la edad del niño y los objetivos que quieren alcanzarse”.

Así como las tecnologías tienen grandes ventajas, su uso desmedido y los contenidos inadecuados pueden causar alteraciones en el desarrollo de los niños. Por lo tanto, deben tenerse en cuenta tres aspectos fundamentales en el acompañamiento correcto y educativo de los niños al usar los dispositivos tecnológicos.



La relación con los dispositivos tecnológicos puede resultar nociva si es excesiva.

1. Conocer



Es necesario que los padres conozcan y entiendan los medios audiovisuales, así como las aplicaciones, páginas web y redes sociales.

2. Proteger



Hay que establecer estrategias que protejan a los niños de los riesgos vinculados con el empleo inadecuado, como delimitar el número de horas y definir horarios y el tipo de programas que pueden ver o de páginas web a las que pueden acceder.

3. Educar



Es importante apoyar a los niños en la comprensión del funcionamiento de las tecnologías, en la formación del criterio para seleccionar contenidos e identificar manipulaciones y otros riesgos.

Recomendaciones para el uso adecuado de dispositivos tecnológicos

- ⚠ Los niños menores de 2 años no deben tener contacto con los dispositivos, ya que en edades tempranas pueden implicar retrasos en el desarrollo y el aprendizaje.
- ⚠ Los niños mayores de 2 años pueden usar dispositivos en un promedio de 30 a 60 minutos al día. Las aplicaciones deben contribuir al proceso de escolarización o estimular alguna habilidad.
- ⚠ Los niños no deben estar solos cuando manejen los dispositivos.
- ⚠ Hay que fijar lugares y momentos libres de dispositivos.



Ejercicio, el motor del cuerpo



Practicar ejercicio es la manera más económica, sana y efectiva de tener un cuerpo saludable y de prevenir las enfermedades que aquejan a la población global. Sin embargo, en el mundo, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por esto, el médico y doctor en Biociencia Henry León, de la Facultad de Medicina, explica por qué el ejercicio es clave para el funcionamiento de cada parte del cuerpo:

Lo más importante para la salud no es la pérdida de peso, sino la disminución de la grasa corporal, manteniendo el máximo de masa muscular.

1 Previene el deterioro neuronal

Existe una relación hormonal entre los músculos y el sistema nervioso. "Cuando hacemos ejercicio, hasta nuestro cerebro viajan señales químicas que evitan el deterioro neuronal e incrementan funciones como la memoria y el aprendizaje. Además, el ejercicio contribuye a reducir el desarrollo de enfermedades como el Parkinson y el Alzheimer", explica el doctor León.

2 Crea vasos sanguíneos

Durante el ejercicio, el corazón expulsa una mayor cantidad de sangre en cada latido, reduce la frecuencia cardíaca, forma nuevos vasos sanguíneos y disminuye la presión arterial y la formación de placas ateromatosas (responsables de los infartos).

3 Les brinda fuerza a los pulmones

Según la European Lung Foundation, al realizar ejercicio progresivamente se van fortaleciendo los músculos que contribuyen a la respiración. "Cuando se hace ejercicio, los músculos trabajan más intensamente y el cuerpo consume más oxígeno. Para afrontar esta demanda adicional, la respiración debe aumentar, aproximadamente, de 15 veces por minuto (12 litros de aire) a unas 40 a 60 veces por minuto (100 litros de aire)", expresa León.

4 Beneficia los músculos, que son la llave del deporte

Los músculos son el motor del movimiento humano y el eje central de todas las adaptaciones benéficas del ejercicio. Estos se adaptan para ser más eficientes durante el entrenamiento. "Crecen con el entrenamiento de la fuerza; se contraen más rápido, como sucede con la velocidad; resisten más la fatiga o la capacidad de estirarse mucho para hacer los movimientos más fluidos y elegantes, es decir, los músculos son las herramientas para que podamos ejercitarnos y se fortalecen con cada movimiento", señala León.

5 Hace que los huesos sean más grandes y fuertes

Aunque no podamos percibir a simple vista qué sucede con nuestros huesos, se ha comprobado que estos se agrandan y fortalecen con el ejercicio, lo cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la osteoporosis o fracturas.

6 Cambia grasa corporal por masa muscular

Para el doctor León, lo más importante para la salud no es la pérdida de peso, sino la disminución de la grasa corporal, manteniendo el máximo de masa muscular: "El ejercicio continuo y acompañado de adecuados hábitos alimenticios le permite al cuerpo utilizar la grasa almacenada en el tejido adiposo como fuente de energía y esta es la forma más efectiva para cambiar la estética del cuerpo y minimizar el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y sobrepeso".

Recuerda

"Estos beneficios se logran al realizar de forma constante actividad física, no al hacerla ocasionalmente. Se necesita dar el primer paso y empezar a ejercitarse de forma frecuente", dice el doctor León.

"Sana que sana" con la actividad física

Si tienen algún dolor muscular o padecen una condición médica, algunas personas piensan que no es aconsejable la actividad física o el ejercicio; sin embargo, se ha comprobado que para la mayoría de las patologías la prescripción de no tener una vida sedentaria es clave para reducir los efectos negativos y llevar una mejor vida.

El dolor crónico es aquel que dura más de tres meses y que puede causar fatiga, depresión, ansiedad y calidad de vida deficiente. Antes, se recomendaba guardar reposo, pero mantenerse activo influye directamente sobre el dolor y combate otros problemas asociados.

De acuerdo con la Sociedad Española del Dolor (2018), los beneficios del ejercicio físico se evidencian a largo plazo, por lo general, después de un año de que los pacientes se encuentren en un programa constante; esto siempre ligado a su condición o tipo de dolor.

Aunque el "ejercicio es medicina", este se debe realizar en la justa medida.

La Organización Mundial de la Salud y el Colegio Americano de Medicina del Deporte indican que el tiempo de actividad física recomendado para adultos es de 150 minutos a la semana, que podrían traducirse en espacios de 30 minutos diarios; sin embargo, la fisioterapeuta Paredes indica que realmente deberían ser 60 minutos, distribuidos durante el día, de estiramientos, caminatas, paseos o uso de escaleras. Además, en la noche se pueden hacer ejercicios de respiración con movimientos o abdominales. Así, se tendrá una vida normalmente activa.

Referencias:

Geneen, L., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. y Smith, B. (2017). Actividad física y ejercicio para el dolor crónico en adultos, un resumen de revisiones Cochrane. Recuperado de <https://bit.ly/2FzicLL>
Sociedad Española del Dolor. (2018). El ejercicio físico en pacientes con dolor reduce su intensidad y mejora la función física y calidad de vida. Recuperado de <https://bit.ly/2J2J2Ay>

¿Cómo la actividad física y el ejercicio disminuyen el dolor?

De acuerdo con la fisioterapeuta Catalina Paredes, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, el dolor disminuye por varias razones. Una de ellas es que cuando una persona aumenta el nivel de actividad física se segregan ciertas sustancias, como la dopamina, y disminuyen otras, como el cortisol. La dopamina produce una sensación de bienestar y felicidad, como la que da el chocolate. Por otra parte, el cortisol es la sustancia que se segrega con altos niveles de estrés y una de las formas de disminuirlo es por medio de la actividad física.

Diagnósticos y estudios

Con diagnósticos como osteoartritis, artritis reumatoide, fibromialgia, dolor lumbar, claudicación intermitente (calambres dolorosos en las piernas), dismenorrea, dolor de cuello, lesión de médula espinal y dolor en la parte delantera de la rodilla, los autores Geneen, Moore, Clarke, Martin, Colvin y Smith (2017) realizaron un estudio y prescribieron ejercicios que variaban en intensidad, frecuencia y tipo e incluyeron actividades en el agua y en la tierra. Además, se enfocaron en aumentar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la amplitud del movimiento y la activación muscular.

En sus conclusiones, resaltaron que se redujo la intensidad del dolor, mejoró la funcionalidad física y se tuvo un efecto variable sobre la funcionalidad psicológica y la calidad de vida.

Adriana Illera Ramírez, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, dice que el ejercicio debe ser prescrito de acuerdo con la condición de cada persona. Aunque el "ejercicio es medicina", este se debe realizar en la justa medida. Si se excede, hasta una persona sana puede tener una dolencia.



Psicología deportiva, el secreto del cuerpo y de la mente sanos

“Otra vez al gimnasio”, “con este frío, mejor me quedo en la casa”, “¿será que mejor me voy en taxi y así no tengo que caminar?”, “mañana voy”. Estas expresiones o unas muy parecidas han llenado nuestros pensamientos alguna vez, sobre todo cuando la intención es hacer alguna actividad física, entrenar o practicar un deporte.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (s. f.), “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios”. Por su parte, el profesor Felipe Turbay, psicólogo deportivo de la Universidad de La Sabana, explica que “una de las razones por las que muchas personas desertan de hacer ejercicio es que no les gustan las sensaciones propias de la actividad física, como la fatiga, el cansancio o la sequedad en la boca”. También ocurre que no plantean objetivos a corto, mediano o largo plazo, lo que les impide cumplir metas.

Según el profesor, para aprender a formular objetivos o asimilar sensaciones, es clave la psicología deportiva, la cual permite analizar el entrenamiento y entenderlo desde dos ángulos:

1. ¿Qué aspectos psicológicos influyen en el rendimiento deportivo?

2. ¿Cómo el rendimiento deportivo influye en las variables psicológicas?

Características vitales

Un aspecto psicológico que influye en el rendimiento deportivo es la personalidad. Una persona rigurosa, con características orientadas hacia el logro, la consecución y los procesos, tendrá mayor facilidad de adherencia a la actividad física.

El rendimiento deportivo influye en las variables psicológicas y en ello se ha determinado que la actividad física cuenta mucho.



Todas las actividades físicas requieren un proceso: los resultados no llegarán de la noche a la mañana.

Además, esta fortalece el cuerpo, ayuda a tratar aspectos psicológicos, como el desarrollo de funciones ejecutivas y de habilidades mentales encaminadas a la consecución de objetivos y enfocadas al futuro, y permite retrasar el avance de diferentes enfermedades mentales. Hoy, el deporte se usa para prevenir problemas emocionales e, incluso, trastornos psiquiátricos, o como un método de tratamiento para estos.

Una persona rigurosa, con características orientadas hacia el logro, la consecución y los procesos, tendrá mayor facilidad de adherencia a la actividad física.

Toma el control

1. Para fortalecer tu mente, es esencial que antes del ejercicio o de cualquier actividad física te adaptes a las sensaciones que causan los entrenamientos. Te ayudará establecer objetivos específicos respecto a lo que quieres conseguir. Esto debes tenerlo claro.

2. Las actividades son un proceso; por ello, los resultados no llegarán de la noche a la mañana. Si tienes la mentalidad de disfrutar el proceso, de reconocer las sensaciones que este genera, más que obtener el logro, que no se sabe cuándo va a ocurrir, ya tienes un punto a favor.

Referencia

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de <https://bit.ly/2DPdXw2>



¡Por más mujeres en la economía!



“Estudiar en La Sabana me ha enseñado la importancia de tener valentía al enfrentar nuevos retos”.

Laura Barón, estudiante de Economía y Finanzas Internacionales, realizó un semestre en Emporia State University y fue invitada a desarrollar su pasantía internacional allí.

Laura Barón Reyes, estudiante de Economía y Finanzas Internacionales, cursó el año pasado un semestre universitario en el exterior en Emporia State University (Estados Unidos), donde realizó trabajos de investigación con la doctora Bekah Selby, experta en macroeconomía de dicha universidad. Además, Laura recibió de ella una invitación para adelantar una pasantía investigativa internacional para el semestre 2019-2, acerca de la aplicación de modelos econométricos con datos de Colombia.

“Durante mi estancia analicé series de tiempo con datos de violencia doméstica en Colombia, replicando un estudio de España. Gracias a los proyectos que hice a lo largo del semestre, me di cuenta de que la economía aplicada al desarrollo me apasiona y quiero enfocar mi proyecto de grado en esta rama”, afirma Laura.

Otro de los beneficios para Laura fue la invitación al “Second Annual Women in Economics Symposium” en el Banco de la Reserva Federal de San Luis, evento que abordó la importancia de las mujeres en la economía.

“Estar rodeada de una comunidad de mujeres empoderadas y hacer *networking* con ellas es, sin duda, lo que más valoro de haber asistido al simposio. Al entablar conversaciones, entendí que las mujeres, en especial las latinas, tenemos mucho que aportar a partir de nuestras experiencias. Nuestra participación en la academia es de suma importancia y puede contribuir a la inclusión social como estrategia para mejorar vidas”, comenta la estudiante.

Para Laura, estos logros son el resultado de la exigencia y la calidad de su carrera. “El bilingüismo en mi formación ha sido clave para adaptarme al lenguaje académico exigido, así como para facilitar mi integración cultural. Más allá de las bases académicas, estudiar en La Sabana me ha enseñado la importancia de tener valentía al enfrentar nuevos retos, porque sé que he adquirido todo lo necesario para cumplirlos. El sentido de pertenencia que siento hacia mi Universidad y mi país me deja con mucha ilusión de trabajar para transformar vidas y realidades a partir de mi aprendizaje”, concluye.



Un trabajo de estudiantes de Ingeniería Industrial

Drones registran **catástrofes naturales** en tiempo real



Alejandro Pérez y Paula Saavedra, estudiantes de octavo y noveno semestre de Ingeniería Industrial, respectivamente.

Paula Saavedra y Alejandro Pérez, estudiantes de Ingeniería Industrial, desarrollaron un modelo de optimización en logística humanitaria basado en el uso de vehículos aéreos no tripulados (VANT), también conocidos como drones, para obtener información en tiempo real cuando se presente cualquier tipo de catástrofe natural, lo cual permite hacer un mejor cálculo de la demanda de recursos en las zonas de desastre.

La logística humanitaria, definida como el proceso de planificación, implementación y control efectivo de los flujos de productos para satisfacer las necesidades de supervivencia, facilitó la investigación, que surgió porque en los últimos años se ha insistido en el estudio de los desafíos de la logística humanitaria, debido al aumento de los daños causados por desastres naturales y por el hombre.

Por esto, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería desarrollaron una iniciativa con William Guerrero, director del Grupo de Investigación en Sistemas Logísticos, en la cual los drones hacen una etapa de reconocimiento en la asistencia posdesastre para identificar las zonas más afectadas. Después de tener las imágenes, es posible administrar los recursos de manera adecuada, según el nivel de daño.

“Los semilleros de investigación que ofrece la Universidad están abiertos para que miles de ideas puedan cambiar el mundo”.

Otra de las innovaciones de esta propuesta es la autonomía de los drones y su capacidad de enrutamiento para una ubicación determinada. Cada uno de los vehículos tiene un área establecida para minimizar la superposición de rutas y evitar riesgos asociados a la colisión. De esta manera, se logra hacer una mejor evaluación.

Para Paula, la logística humanitaria es vital en la preparación, respuesta y recuperación frente a catástrofes. “Nuestro modelo implica que haya una mejor gestión de los recursos, como el flujo de capital humano, los materiales o las ayudas económicas, con el fin de aliviar el

sufrimiento de una población afectada, por medio de la utilización de los VANT”, dice.

Por su parte, Alejandro asegura que en escenarios de desastres se presentan limitaciones que se deben principalmente a la falta de recursos o a la interrupción de las carreteras, lo que ocasiona grupos significativos de población desatendida. “Si los equipos de rescate llegan a tiempo a las zonas afectadas, se pueden salvar muchas vidas. Eso es lo que queremos lograr”, sostiene.

Del 11 al 15 de marzo, los estudiantes presentaron su investigación en el “XVI Congreso Latinoamericano del Institute of Industrial and Systems Engineers”. Su grupo fue uno de los cinco seleccionados entre 35 para participar en este evento.

El mensaje de los futuros graduados es claro: arriesgarse en los campos de la ciencia y la tecnología. “Muchos tenemos ideas para resolver problemas sociales, pero, por diferentes razones, es posible que nunca las hagamos realidad. Los invitamos a todos a que hagan parte de los semilleros de investigación que ofrece la Universidad, los cuales están abiertos para que miles de ideas puedan cambiar el mundo”, expresa Alejandro.



How to improve your **public speaking skills**

Do you usually feel nervous when it comes to speaking in public, in either your native or second language? Don't worry! Nervousness is okay. The best way to get over it is to prepare and feel confident about what you will say. In this article, we would like to give you some tips that, if you practice them, will help guarantee your success when speaking in public.

Your body language speaks for you more than you think. It is giving a message to the audience.

Let's start with what a good public speaker reflects in their stage presence: confidence, friendliness, enthusiasm, and energy. First of all, remember two things that might seem simple but, that in reality, are not that easy for most of the people: body language and voice control.

Your body language speaks for you more than you think. It is giving a message to the audience. We recommend you to relax when you are standing in an upright position and to be aware of your facial expressions.

Your voice is your tool. Therefore, practice breathing exercises by inhaling from your

diaphragm rather than your chest. By doing this, you will improve the tone, pitch, and volume of your voice.

For some people, the hardest part is “how can I start?”. According to Forbes, it can be effective to start your presentation with a strong “grabber”, such as a story, a quote related to your topic, or rhetorical questions. Nonetheless, you must remember that throughout your speech you should talk with the intent to encourage people to take action. Remember that “speech is power: speech is to persuade, to convert, to compel” (Ralph Waldo Emerson).

On the other hand, when delivering your message, it is crucial that your audience does not get lost. To ensure this, avoid filler sounds like “eh” and “mmm”; vary the pitch of your voice to grab more interest. Pronounce words correctly; pause between ideas, and speak in a normal way (not too slow, not too fast).

Acknowledging your audience is another important part of starting your presentation. If you find it helpful, you can encourage them to participate with you and have a conversation. In this way, you can generate more interaction and genuine interest in your topic. Smiling, nodding, and finding friendly faces will make you feel more comfortable. Nonetheless, try not to focus on people who are making rude gestures or “heckling”.

When you finish your presentation, ask if anyone has a question. Then, the moment you arrive home and have time for yourself, think back about performance and make notes and plans about how you could do even better next time.



When you finish your presentation, ask if anyone has a question.

Your voice is your tool. Therefore, practice breathing exercises by inhaling from your diaphragm rather than your chest.

Infórmate

En esta sección encontrarás información para:

- Estudiantes
- Empleados



El FIAfest también es para ti

El séptimo arte es para todos y, por ende, un festival que se realice a su alrededor también debe serlo. Por eso, la organización del V FIAfest se ha puesto en la tarea de construir un evento a la altura de quienes disfrutan el cine e invita a la comunidad universitaria a vivirlo del lunes 8 al jueves 11 de abril.

“¿Cuántas personas no se han emocionado, llorado o erizado con una película?”, es la pregunta que plantea Juan Camilo Giraldo, productor del FIAfest, para dar a entender que todos cabemos en la pantalla grande. Agrega: “El cine es algo humano; es una conexión emocional, y las conexiones emocionales están presentes en cualquier profesión”. Por lo tanto, espera contar con estudiantes, profesores y administrativos de todas las facultades en el evento.

Conoce la oferta del FIAfest

Espacios de proyección de las 57 piezas audiovisuales minuciosamente seleccionadas entre los 1.221 cortos de 90 países que recibió el Comité de Curaduría y Selección del FIAfest. Se premiarán las mejores producciones internacionales y de Latinoamérica en las categorías de animación, ficción y documental. Para conocer la selección oficial, visita: <http://bit.ly/VFIAfest-Selección>

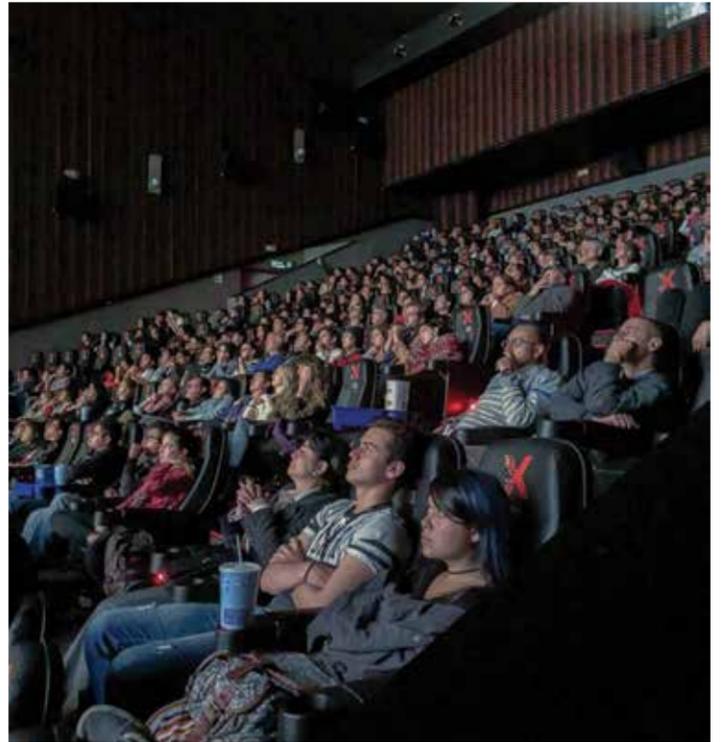
6 conferencias con invitados nacionales de la altura de Yúldor Gutiérrez, Melissa Lozada, Marcela Rincón y Manuel Velásquez, quienes tienen una amplia trayectoria en el mercado audiovisual, e invitados internacionales, como Fernando Weller y Kristian Feigelson, para conversar sobre economía naranja e industrias creativas.

“Noches de cine”: se disfrutará una experiencia cinéfila con crispetas, proyección y audio de alta calidad. Imperdible: el miércoles 10 de abril en el Auditorio K1 a las 5:00 p. m.

“Segundo Encuentro de Semilleros de Investigación-Creación”: se compartirán ponencias sobre las más recientes investigaciones en el mundo del arte audiovisual.

“Rally Intercolegiado de Cineminuto”: 12 equipos buscarán crear las mejores obras narrativas para ganar el concurso. El FIAfest desafiará a los novatos del campo de la producción de videos y les pondrá la tarea de hacer una producción audiovisual en seis horas para contarle todo en un minuto. Tendrán a disposición todos los recursos de la Facultad de Comunicación.

Esta es una cartelera seductora para los amantes del séptimo arte, pero también para todo público, pues, como pregunta Giraldo: “¿Quién no disfruta de una buena historia?”.



La quinta edición del FIAfest, de la Facultad de Comunicación, se realizará del lunes 8 al jueves 11 de abril.



Cultura, deporte, salud y solidaridad Campus Oriental, tu nueva casa de Bienestar

El viernes 5 de abril, el Campus Oriental abrirá nuevos espacios deportivos y culturales para toda la comunidad universitaria. En la inauguración, fijada para las 12:45 p. m., se recibirá a los visitantes con una serie de actividades, concursos y espacios recreativos

que representan a la unidad de Bienestar Universitario.

El Campus Oriental potenciará el desarrollo de las dimensiones física, intelectual, social, afectiva y espiritual, con la cultura, el deporte, la salud, la solidaridad y la formación para el trabajo. También propiciará un ambiente adecuado para la vivencia de la identidad institucional por el bien ser, bien estar, bien vivir y bien hacer.

Este espacio brindará servicios de esparcimiento e intercambio artístico, deportivo y académico, así como instalaciones diseñadas para los estudiantes,

empleados, personal administrativo y graduados.

Desde la estación del tren de La Sabana hasta las canchas deportivas, la comunidad tendrá experiencias en áreas abiertas empapadas de naturaleza, deportes y cultura. Asimismo, en la casa de Bienestar se construyeron espacios culturales pensados para los ensayos, clases, conversatorios, charlas, entre otras actividades para los grupos representativos, las escuelas de formación artística, los cursos libres y, en general, para todos los artistas de la Universidad.



Este espacio brindará servicios de esparcimiento e intercambio artístico, deportivo y académico.

Tu Campus Oriental en cifras

- 2.450 m² de jardines.
- 1.640 m² de parqueadero.
- 570 m² de ciclorruta.
- 3.069 m² de senderos urbanos.
- 138 m² de la Estación de La Sabana.
- 5.009 m² de campos deportivos: 4 canchas de tenis, 2 múltiples, 2 de paddle tenis, 4 de bádminton, 1 de vóley playa, 4 de fútbol tenis y 1 de fútbol 5.

Bienestar Universitario te invita a vivir el deporte y la cultura en el Campus Oriental. ¡Te esperamos el viernes 5 de abril!



Soluciones a partir de la **planificación** y **evaluación de proyectos**



Patricio Chaves Zaldumbide, Ph. D. en Ciencias Sociales.

Las tecnologías de información y comunicación deben ser las grandes aliadas para formular proyectos educativos.

En América Latina, los proyectos educativos constituyen una gran herramienta que permite a diversos actores sociales (individuos, organizaciones, instituciones, comunidades y colectividades) generar transformaciones sociales e impactos reales, al analizar problemáticas que afectan el correcto desarrollo de los individuos.

Sin embargo, la concepción normativa tradicional no ha tenido resultados efectivos y es necesario manejar e implementar nuevos enfoques que realmente apunten a la eficiencia y a la búsqueda del bienestar para la sociedad en contextos tan esenciales como el educativo.

Patricio Chaves Zaldumbide, doctor en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires (Argentina) y profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México, propone un nuevo enfoque en el ámbito de la educación.

Conoce qué son y qué no son los proyectos educativos según el experto:

- 1 No son conjuntos de formatos, matrices ni documentos que se desarrollan para cumplir con una formalidad específica. Son comunidades de seres humanos que trabajan para transformar una problemática social.
- 2 No los realiza un profesional desde su escritorio. Requieren trabajar con las comunidades, las poblaciones y los actores sociales que se van a intervenir.
- 3 Muchas veces, los proyectos no se evalúan. La retroalimentación es fundamental y debe ser permanente, dado

que los proyectos son procesos completos y estratégicamente articulados.

- 4 Su objetivo final no es generar un producto. Buscan promover impactos, resultados, transformaciones y cambios de la realidad.
- 5 No cuentan con fases que se inician y acaban, sino con "momentos metodológicos" que permiten la reflexión, el diagnóstico, la planificación y la intervención, retroalimentando, con la evaluación, los procesos previos. El equipo puede hacer algo, pero tiene la opción de volver a ese algo, retroalimentarlo y mejorarlo.

- 6 Las tecnologías de información y comunicación (TIC) deben ser las grandes aliadas para formular proyectos educativos, puesto que permiten construir comunidades en la distancia y desde la diversidad; negociar y discutir las diferencias; y construir iniciativas colectivas más allá del espacio físico.

Chaves Zaldumbide lideró el taller "Planificación y evaluación de proyectos", en el marco de la internacionalización de los programas de posgrado del Centro de Tecnologías para la Academia. Durante la jornada, participaron más de 40 profesores de la Universidad, además de estudiantes y graduados de la unidad académica.



La estrategia corporativa como sistema complejo



Por Edgar Ibarra Ayerbe, director de Programas en Estrategia del Instituto Forum

No habiendo consenso sobre lo que es la estrategia corporativa, sino más bien variadas metodologías y herramientas para su formulación, implementación y evaluación, parece recomendable tomar como punto de partida lo propuesto por Porter (2011), que dista significativamente de consideraciones de la estrategia como plan de planes u otras opciones de vocación teleológica.

La estrategia consiste en tres elementos centrales: la definición de una propuesta única de valor, decisiones sobre qué se va a hacer y qué no se va a hacer, y la articulación de las actividades para asegurar su implementación efectiva. Así, los elementos que constituyen una estrategia corporativa son la propuesta de valor, las decisiones y las actividades.

La estrategia no es una mera declaración propositiva formal, que se mueve solo en el mundo de las ideas, sino que implica decisiones coherentes con la propuesta de valor y actividades requeridas para alcanzar ciertos cometidos. La propuesta de valor es el conjunto de bienes y servicios que crean valor para los clientes (Osterwalder y Pigneur, 2011, pp. 22-23).

Lo deseable es que la propuesta de valor de una organización sea superior y

claramente diferenciable de otras, a fin de que los clientes se decidan por ella. Las decisiones son determinaciones sobre segmentos de mercado objetivo, canales a utilizar, relaciones con los clientes, fuentes de ingresos, recursos, actividades clave, asociaciones clave y estructura de costos, que configuran lo que Osterwalder y Pigneur (2011) denominan "modelo de negocio".

El proceso de toma de decisiones se ha abordado desde consideraciones intuitivas hasta las más normativas, propias de la disciplina del análisis de decisiones, entre las que se destaca la Escuela de Stanford (Salinas, 2011, p. 14). Y las actividades a realizar, en términos individuales y sobre la forma en que se van a relacionar entre sí, se derivan de las decisiones tomadas con base en la propuesta única de valor, lo cual marca una clara diferencia entre la eficacia operacional (excelencia en la realización de actividades) y la estrategia (combinación de actividades) (Porter, 2011, p. 110).

Desde la perspectiva del todo, se colige que la estrategia corporativa, antes que un plan de planes o un objetivo superior, es un camino para conducir a la organización de su situación actual (vinculada con su misión) hacia el escenario apuesta (asociado a su visión); por lo que, existiendo diferentes tipos de caminos, el seleccionado se define por la propuesta de valor, las decisiones consecuentes y la combinación de actividades.

Desde el punto de vista de las partes, la propuesta de valor guarda una relación causal positiva con las decisiones, en tanto que las decisiones se toman en función de la propuesta de valor. De manera similar, las decisiones guardan una relación causal positiva entre sí y con respecto a las actividades

subsecuentemente definidas. Análogamente, las actividades combinadas tienen una relación causal positiva entre sí.

En la interacción estrecha propuesta de valor-decisiones-actividades combinadas se evidencia una retroacción, realimentación o retroalimentación entre cada una de ellas (entre decisiones y entre actividades) y entre los tres componentes de la estrategia corporativa, reportando el sistema una estructura más descentralizada o en red que jerárquica, de forma tal que igualmente es susceptible que los efectos se tornen en causas.

Respecto de las entradas, la estrategia se formula, al menos, con base en diversos factores revisados en el análisis interno, externo y de la competencia; considerado lo cual, se requiere de una serie de lineamientos para su implementación y evaluación, que se constituyen en las salidas del sistema.

Finalmente, la estrategia corporativa corresponde a un sistema, claramente abierto, abstracto, artificial, complejo, dinámico, continuo y probabilístico, en los términos propuestos por Ramírez (2002). Es un sistema abstracto, por ser conceptual e intangible; artificial, por ser derivado de la actividad humana; complejo, por la gran cantidad de elementos con los que cuenta y la robustez de sus relaciones; dinámico, ya que cambia con el tiempo; continuo, por el tipo de variables que lo caracterizan; y probabilístico, al no reportar un comportamiento claramente previsible, ya que está supeditado a múltiples variables internas, externas y de la competencia.

Referencias

- Osterwalder, A. y Pigneur, Y. (2011). Generación de modelos de negocio. Barcelona: Deusto.
- Porter, M. E. (2011). ¿Qué es la estrategia? Harvard Business Review América Latina, (12), 100-117.
- Ramírez, L. A. (2002). Teoría de sistemas. Manizales: Universidad Nacional de Colombia.
- Salinas, J. A. (2011). Análisis de decisiones estratégicas en entornos inciertos, cambiantes y complejos. Buenos Aires: Cengage.

"Lo deseable es que la propuesta de valor de una organización sea superior y claramente diferenciable de otras".





Se debe fomentar una educación que no solo esté centrada en lo objetivo.



Retos de la educación en América Latina

Patricio Chaves Zaldumbide es Ph.D. en Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires (Argentina), maestro en ciencias en Planificación para el Desarrollo y licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales. Se dedica a brindar asesorías en planeación de políticas educativas, sociales y culturales en la Unión Europea.

El 21 de marzo, en el Hotel NH Collection Teleport, y ante más de 20 graduados del Centro de Tecnologías para la Academia, en un encuentro organizado por la Dirección de Alumni Sabana, el especialista expuso algunos de los retos de la educación en América Latina. Según él, la escuela de hoy impone:

- 1 Tener pensamiento complejo:** deben identificarse, describirse y explicarse problemas sociales complejos y actuar en incertidumbre para diseñar escenarios y proponer proyectos colectivos. Hay que entender que los problemas sociales no son simples, sino que tienen múltiples factores. Por lo tanto, deben trabajarse desde los diferentes actores y a partir del desarrollo de habilidades que permitan construir escenarios frente a lo incierto.
- 2 Impulsar las competencias digitales:** estas son necesarias para pasar de "usuarios a manipuladores críticos" de las tecnologías de información y comunicación (TIC).
- 3 Fomentar habilidades socioemocionales:** es fundamental construir habilidades socioafectivas y competencias blandas y para la vida, como el trabajo en equipo, la integridad, el respeto por las diferencias, la empatía y la solidaridad.
- 4 Aportar a la construcción de los proyectos de vida** de los actores escolares, en especial, de los estudiantes, para reforzar la autoestima, la identidad y, sobre todo, una red de contención de la comunidad para los jóvenes.
- 5 Fundar la capacidad de resiliencia:** son necesarias las habilidades y herramientas para surgir de la adversidad, adaptarse y recuperarse.
- 6 Cimentar la acción comunicativa:** se debe desarrollar la racionalidad (pensamiento crítico) para identificar distintas subjetividades, modos de vida, y construir acuerdos, con el fin de lograr proyectos comunes y colectivos, teniendo como eje la argumentación.
- 7 Construir habilidades interculturales:** estas permiten que seamos capaces de identificar, interactuar y construir conocimiento desde la diversidad cultural, es decir, construir identidad desde la otredad y generar proyectos colectivos. Todo esto en pro de entender que en el mundo cabemos todos y que debemos aceptar las diferencias para tener un entorno mejor.
- 8 Fomentar una educación que no solo esté centrada en lo objetivo:** la educación no se debe centrar solo en las pruebas, el dato, el indicador, el ranking y la evaluación, sino especialmente en lo subjetivo, como la motivación, la pasión, la ética, los valores, la felicidad, el compromiso y la responsabilidad.
- 9 Trabajar en pro de una escuela que no esté dirigida solo a la adaptación:** las escuelas no pueden estar encaminadas únicamente a factores relacionados con la adaptación, como el mercado, el empleo y la institucionalidad política, sino que deben estar enfocadas en una transformación que incida en la equidad (creación de posibilidades en el mundo del trabajo, del ocio y del ejercicio de los derechos ciudadanos).



Pobres palabras



Por Jairo Valderrama V., profesor de la Facultad de Comunicación | jairo.valderrama@unisabana.edu.co

Nadie puede representar en la mente experiencias que jamás haya visto. Por eso, este sentido (la vista) se constituye en el más poderoso instrumento para persuadir e inducir a la acción, y basta con acertar en la selección de los vocablos para configurar ciertas imágenes en la mente de cada receptor. Así, una vez más, pretendemos evidenciar el poder supremo de las palabras.

El instrumento más fuerte para que se evoquen las imágenes que alguna vez se guardaron en la mente se construye al pronunciar palabras frente a otros, o escribirlas para que las lean. Desde este punto de vista, es muy comprensible que el control de las palabras reiteradas, propagadas y vacías esté en manos también de quienes ejercen un control social.

Por supuesto, habrá quien evoque los demás sentidos y la fuerza que estos también entrañan; pero en el archivo mental es con imágenes como se fijan las fragancias (en el olfato), los sonidos (con el oído), los sabores (con el gusto) y la densidad (con el tacto). Solo recuerden una flor, un violín, un helado o un terciopelo, y en el cerebro mismo se reproducen la flor, el violín, el helado y el terciopelo, como en una proyección única y absolutamente individual.

Cuando se describe, por ejemplo, cómo alguien disfruta de un helado, en nuestra mente aparece el más apetitoso helado, construido a partir de las imágenes de ese helado recogidas a lo largo de nuestra vida, y que se replican si un narrador las moldea con sus palabras. Esa fórmula es muy semejante con los demás sentidos.

El pensamiento unificado, por tanto, deja en evidencia cómo las representaciones mentales tienden a ser las mismas en la mayor parte de la gente: otra prueba de que muy pocas personas piensan por sí mismas.

Créanme: el mundo entero en el que se mueven los seres humanos se conduce con palabras. Y, claro, imágenes. Siempre que se reiteran ideas con palabras, la intención consiste en formatear una representación en la mente de quienes reciben esos estímulos. Por eso, nada gratuito es que el dominio de los mayores reproductores de mensajes (los medios masivos tradicionales y las redes sociales, en los últimos años) se concentre en las manos de quienes controlan la actividad mundial humana.

Quizás, la manera más efectiva de escapar de esa uniformidad mental consiste en buscar estímulos distintos: escuchar otras palabras, tratar otros temas o tratar los mismos temas, pero desde otras perspectivas, y el arte es una buena opción. Sin embargo, un discurso circular hace creer a muchos que enriquecen su visión del mundo, cuando solo replican expresiones manidas (clichés). Hay quienes ya tienen prefabricado

un discurso de palabras grandilocuentes, cuyo significado hasta desconocen, pero que resultan muy "elegantonas" para los más obtusos, quienes luego las repiten para ratificar su memez.

Esos modelos de palabrería indigente se riegan a diario en los medios de comunicación (¡en las redes sociales!), procedentes casi todos de las bocas de presentadores, cantantes, futbolistas, actores, payasos y, por supuesto, políticos. Ante estos, casi siempre son las mentalidades romas las que levantan los aplausos cerrados y los llaman "ídolos". Preocupante, claro, es que algunos seres humanos idolatren a otros de su especie. Un asunto distinto es la admiración.

El funcionamiento de tales discursos es muy equiparable con el que manejan millones de vendedores en todo el mundo. Todos, alguna vez, hemos recibido la avalancha de sílabas (muchas de estas inconexas), de palabras esnobistas, de eufemismos ridículos, de incommensurables falacias que proceden de esos vendedores mecanizados. A muchos los encontramos frente a una caja registradora disparando las mismas sílabas una y otra vez en un tono afectado, como un niño en su primera representación

teatral. Otros más están en los almacenes de ropa y calzado, en los bancos y restaurantes, en concesionarios de automóviles, en hoteles y compañías aéreas, etc.

Esa preprogramación del lenguaje oral, a todas luces, aniquila la naturalidad, la autenticidad de las palabras y, por tanto, de las ideas propias. Muchos de ellos pretextan que en sus empresas los capacitan, cuando es muy claro que sucede lo contrario: son incapacitados para exponer su propio pensamiento. Solo a manera de ejercicio, escuchen con detenimiento a un vendedor, a un político, a un cantante popular, a un futbolista. En muchas oportunidades, sin importar la pregunta, la respuesta es la misma y funciona como el jóker en una baraja: sirve para todo.

¿Qué opinan de las palabras "tema", "apostar", "importante", "realizar", entre otras? De esa manera, y como los extremos se juntan, las palabras que sirven para todo, en la práctica no sirven para nada.

Con vuestro permiso.

El sello Sabana te acompaña en el campus y fuera de él, representanos de la mejor manera.

Dirección Central de Estudiantes



Trastorno afectivo bipolar

Viviendo "al límite"

En la vida sentimos momentos de gran euforia, por ejemplo, cuando nos graduamos, cuando la selección nacional de fútbol hace un gol o cuando compramos nuestro primer vehículo. La Real Academia Española define la euforia como "el entusiasmo o la alegría intensos, con tendencia al optimismo". También se viven momentos opuestos: profundas tristezas o episodios depresivos motivados por diferentes factores, como dificultades en las relaciones de pareja, el desamor o la muerte de un ser querido.

Imagina tener una vida en la cual, ante cualquier hecho cotidiano, llegues al extremo de la euforia o la depresión.

Sin embargo, ¿podrías imaginar una vida "al límite", en la cual, sin un desencadenante claro o ante cualquier hecho cotidiano,



En Colombia, más de 2 millones de personas sufren de trastorno afectivo bipolar.

llegues al extremo de la euforia o la depresión y pases de un estado de felicidad y motivación a uno de tristeza y desesperanza?

En Colombia, más de 2 millones de personas viven de este modo, porque sufren de trastorno afectivo bipolar. Lo más inquietante, según el informe presentado por la Universidad de La Sabana y la Asociación Colombiana de Bipolares, en el simposio "El estigma de la salud mental y los medios de comunicación" (2014), es que no están siendo tratadas clínicamente.

La doctora Yahira Rossini Guzmán, especialista en Psiquiatría y directora de Profesores e Investigación de la Facultad de Medicina de La Sabana, describe esta condición como "un trastorno del afecto que se presenta de forma cíclica, intercalando episodios de normalidad con unos depresivos, maníacos (eufóricos), mixtos o hipomaníacos a lo largo de la vida".

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que durante los episodios de manía (estado anormalmente

eufórico) "el paciente presenta un ánimo exaltado o irritable, hiperactividad, verbosidad, autoestima elevada y una disminución de la necesidad de dormir".

Guzmán considera que los factores de riesgo son principalmente biológicos, dado que esta es una condición con alta posibilidad de componente hereditario (no le da a cualquier persona sin carga genética). Añade que también "se requieren desencadenantes medioambientales o estresores externos".

Hasta ahora, el trastorno afectivo bipolar no tiene cura, sin embargo, como manifiesta la especialista, la enfermedad es tratable y se pueden prevenir las crisis. "Los pacientes pueden llevar una vida normal si se encuentran en control y tratamiento, por esto, es importante tener consciencia de que hay un problema de salud, como cualquier otro, y que se necesita un diagnóstico acertado, tratamiento y seguimiento", dice Guzmán.

El 30 de marzo se conmemoró el Día del Trastorno Afectivo Bipolar, enfermedad que, según la OMS, afecta a más de 60 millones de personas en el mundo. A los familiares de estos pacientes, Guzmán les dice: "¡No los juzguen! La familia es el apoyo incondicional y puede ayudar a detectar las crisis de forma temprana, teniendo en cuenta síntomas como la reducción de la necesidad de sueño, el involucramiento en múltiples actividades, cuando es episodio maníaco, o la pérdida de gusto por hacer las cosas, ánimo bajo, ideación de minusvalía, desesperanza o muerte, cuando es depresivo".

La doctora extiende una invitación general a tener un estilo de vida saludable (ejercicio físico constante, buena alimentación, etc.), dar la justa medida a las contrariedades del día a día y consultar a un especialista si se detecta algún síntoma emocional que comprometa el buen funcionamiento de la persona.

Agéndate

En esta sección encontrarás información para:



Estudiantes



Empleados

iPrográmate y actívalte por tu salud!

Rumba	Martes 2 de abril	De 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	Edificio Ad Portas, piso 0
Kick boxing	Jueves 4 de abril	De 6:00 p. m. a 7:00 p. m.	Edificio Ad Portas, piso 0

Más información:
 ✉ bienestar.empleados@unisabana.edu.co
 ☎ 861 5555. Ext.: 53051

Este mes en la agenda cultural...

Cineforo: <i>El viaje de Chihiro</i> de Hayao Miyazaki - Especial de película clásica <small>*Actividad realizada junto con Tu Línea Amiga</small>	Miércoles 10 de abril	De 4:00 p. m. a 7:00 p. m.	Biblioteca, primer piso, Sala de Juntas
"Sesión del Club de Lectura de Profesores" , Libro: <i>Abril quebrado</i> (PL 891.99135 K11a) de Ismail Kadaré	Viernes 12 de abril	De 12:00 m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, primer piso, Sala de Juntas
"Velada Literaria de Lectura en Voz Alta" , Especial por el Día del Idioma, del Libro y del Bibliotecólogo	Martes 23 de abril	De 4:00 p. m. a 6:00 p. m.	Biblioteca, primer piso, Sala de Promoción de Lectura
"Sesión del Club de Lectura de Estudiantes" , Libro: <i>El despertar de la señorita Prim</i> (PL-E 863.7 S227d) de Natalia Sanmartín de Fenollera	Viernes 26 de abril	De 12:00 m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, primer piso, Sala de Juntas

Ten en cuenta

En esta sección encontrarás información para:

 **Estudiantes**

 **Empleados**

Sé parte del Programa para el Fortalecimiento de la Función Pública en América Latina

La Fundación Botín lanzó la convocatoria para la décima edición del Programa para el Fortalecimiento de la Función Pública en América Latina, cuyo objetivo principal es robustecer esta vocación por medio de la formación en conocimientos, aptitudes y competencias.

La convocatoria está dirigida a estudiantes universitarios latinoamericanos que tengan interés y orientación hacia el servicio y la función pública.

Para postularse, se debe contar con una **carta de presentación** del rector. Por ello, primero es necesario participar en el proceso de selección interno: la inscripción se hace en <http://bit.ly/ConvocatoriaBecaBotin2019> y la convocatoria estará abierta hasta el **miércoles 3 de abril**.

Los beneficiarios del programa realizarán un curso de ocho semanas, el cual **comenzará el 27 de octubre de este año en la sede de Georgetown University (Washington, D. C., Estados Unidos) y terminará el 3 de diciembre en la sede de la Fundación Botín en Madrid (España)**. La fundación cubrirá los costos del programa, los traslados, el alojamiento y la manutención.

Consulta los requisitos para participar y los detalles de la convocatoria: <https://bit.ly/2JfHeAz>

Contacto: Adriana Venegas, coordinadora de Formación de Estudiantes de Pregrado. Dirección Central de Estudiantes. | **Teléfono:** 861 5555. Ext.: 20610 | **Correo electrónico:** adriana.venegas1@unisabana.edu.co

 **compensar**

Vuela al destino que quieras con Compensar

Disfruta del **viaje de tu vida a buen precio**.

Visita agenciadeviajes.compensar.com o llama al 382 1853 y solicita la cotización sobre:

 Vuelos  Hoteles  Paquetes

 Alquiler de automóvil  Otros servicios

Estudios de posgrado, investigación y docencia en Estados Unidos

Conoce el portafolio de becas de la Comisión Fulbright Colombia

 Jueves 11 de abril

 5:00 p. m.

 Hemiciclo 405, edificio Ad Portas

La Dirección de Relaciones Internacionales invita a la comunidad universitaria a la charla de presentación del portafolio de **becas de posgrado, investigación y docencia de la Comisión Fulbright Colombia**.

El portafolio está compuesto por becas para **maestría y doctorado**, así como para **estancias académicas y de investigación en Estados Unidos**. Las becas cubren la postulación hasta en cinco instituciones estadounidenses, los costos universitarios, los tiquetes aéreos, el trámite de la visa, el sostenimiento durante el tiempo de estudio, un curso intensivo de inglés hasta por ocho meses, entre otros beneficios.

En esta charla se dará información sobre Fulbright Colombia, **las becas de posgrado** —con énfasis en las que están dirigidas a investigadores, profesores, estudiantes o graduados de maestría y doctorado— **y los requisitos, los beneficios y el proceso de aplicación**. Así mismo, podrán resolverse todas las inquietudes al respecto.



Preguntas clave

para participar

Desde el **2014** se han atendido más de **2.900 familias** en diferentes municipios.



¿Qué es Misión Sabana?

Es una **iniciativa social** que se realiza cada semestre en un municipio de la zona de influencia de la Universidad. Atiende las **necesidades** de una población en situación de vulnerabilidad, con servicios y actividades que se desarrollan durante la jornada. Misión Sabana permite aportar a la **formación integral** de los estudiantes una visión de la realidad del país.

¿A qué lugar iremos y cuándo?

El domingo **5 de mayo** realizaremos una jornada solidaria en Sesquillé. Ayudaremos a **500 familias** del municipio.

¿Cómo puedes ayudar?

Bienestar Universitario te convoca a donar **tiempo, alimentos no perecederos, ropa en buen estado y juguetes**.

¡Únete a Misión Sabana!

Más información:
solidaridad@unisabana.edu.co

Semana de Estilos de Vida Saludables: energía, salud y diversión

Del 12 al 16 de marzo, la "Semana de Estilos de Vida Saludables" llenó el campus de espacios formativos para promover buenos hábitos alimenticios y prácticas positivas de sueño, de relajación y de actividad física. La comunidad de La Sabana disfrutó de eventos dirigidos a aprender a usar bien el tiempo libre, cocinar saludablemente y actualizar el balance nutricional; además, los asistentes compartieron la pasión por la literatura y se relajaron con bebidas naturales.

Hace más de cuatro años que esta semana ayuda a los estudiantes, empleados y personal administrativo a potenciar su bienestar. Su objetivo es impulsar la cultura del autocuidado. Este año, más de 2.914 participantes tomaron consciencia acerca de su salud.

¡Gracias a todos por unirse!



Algunas de las actividades que se disfrutaron:

- ✓ Clases de cerámica, pintura y tiro con arco para aprender a manejar el tiempo libre.
- ✓ Charla "¿Por qué es importante desayunar?".
- ✓ "CuidarTé": evento de concientización sobre de la necesidad de reducir el consumo de azúcar refinada. Se reveló la cantidad de azúcar que hay en las bebidas comunes (sodas, jugos y energizantes) y se explicaron los beneficios del té natural.
- ✓ "Cocina con el chef": actividad para aprender recetas saludables y prepararlas en casa.
- ✓ "Soy saludable leyendo": espacio para promover la lectura.
- ✓ "El noticiero del descanso eterno": actividad sobre la higiene del sueño.
- ✓ "Serenata de bienestar": dirigida a aprender a cuidar todas las partes del cuerpo.
- ✓ "Salto del lazo": evento para impulsar la actividad física.

Recuerda que debes dormir y comer bien, practicar alguna actividad física y poner a trabajar tu mente para llevar un estilo de vida saludable.

Más información:

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

Bienestar Universitario

Jefatura de Prevención y Salud

Cierre de la convocatoria de movilidad saliente 2019-2

La Dirección de Relaciones Internacionales informa la fecha de cierre de la convocatoria de movilidad saliente 2019-2 para:

Programas de articulación
 (doble grado, doble titulación, estudios coterminales)
 22 de abril

Programa SÍGUEME
 (movilidad nacional)
 22 de abril

www.unisabana.edu.co/internacional



Consulta la fecha límite específica para la aprobación de solicitudes en tu Facultad.

¿Eres consciente de lo que respiras?

Los humanos inhalamos y exhalamos entre **5 y 6 litros** de aire por minuto, es decir, al día, respiramos entre **7.200 y 8.600 litros**. Pero ¿realmente somos conscientes de qué respiramos?

La Jefatura de Prevención y Salud invita a la comunidad universitaria a participar en la "Campaña de Prevención de Enfermedades Respiratorias", la cual se realizará en el Centro Médico del **martes 2 al viernes 5 de abril**.

Recibe consejos y un kit para prevenir estas enfermedades. ¡Tus pulmones te lo agradecerán!

Participa, cuídate y prevén enfermedades.

Recuerda: tu salud está en tus manos.



Todos estamos expuestos a sufrir enfermedades respiratorias, las cuales pueden ocurrir, entre otras causas, por:

- ✗ Inhalación de productos químicos en medios académicos y laborales.
- ✗ Inhalación de humo primario o secundario de cigarrillo.
- ✗ Contaminación.
- ✗ Antecedentes de asma.

Enfermedades respiratorias transmisibles

Las enfermedades respiratorias agudas son transmitidas persona a persona a través de microgotas, estas se generan al:

- 🗣️ toser
- 🗣️ hablar
- 🎵 cantar
- 👃 estornudar



¿Quiénes presentan mayor riesgo de contagio?

- 👩 Mujeres embarazadas
- 👶 Niños y niñas
- 👴 Adultos mayores
- 👤 Personas con enfermedades renales crónicas, diabetes y enfermedades autoinmunes

Ten en cuenta:



Cubre la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Si no tienes un pañuelo, utiliza el ángulo del codo.



Lávate las manos con agua y jabón después de toser o estornudar. Evita asistir a lugares concurridos y procura recuperarte en casa.



Evita saludar de mano o de beso cuando estés enfermo.



No escupas en el suelo ni en otras superficies expuestas al medio ambiente, utiliza un pañuelo o lienzo y deséchalo en una bolsa de plástico cerrada.



No compartas vasos, platos o cubiertos ni alimentos y bebidas.

Tomado de la Organización Panamericana de la Salud 2015



Y a la Biblioteca... ¿qué libros han llegado?



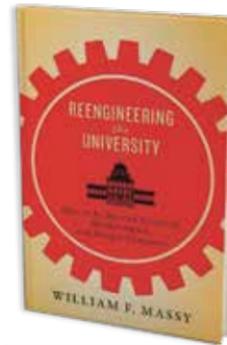
El clima de trabajo en las organizaciones. Definición, diagnóstico y consecuencias

Autor: Luc Brunet
Ubicación: tercer piso
Código: 658.315 B895c
Tabla de contenido:
<https://bit.ly/2FCa6Dd>



¿Qué le pasa a mi hijo?

Autor: Ernesto Sáez Pérez
Ubicación: tercer piso
Código: 649.1 S522q
Tabla de contenido:
<https://bit.ly/2YrwEy1>



Reengineering the university. How to be mission centered, market smart, and margin conscious

Autor: William F. Massy
Ubicación: tercer piso
Código: 378.1060973 M422r
Tabla de contenido:
<https://bit.ly/2YrbhwU>



Libros del mes

Especial de bibliofilia: amor por los libros

El lector del tren de las 6.27

Autor: Jean-Paul Didierlaurent

Encuétralo como: PL 843.914 D556l

"Él era el lector, el que traía las hermosas palabras".

Reseña

Guibrando Viñol, un joven simpático e imaginativo es "el lector del tren de las 6.27". Trabaja en una empresa de reciclaje y, durante sus horas de aburrida dedicación, suele recuperar alguna página suelta de la máquina depredadora de papel para leerla en voz alta en el vagón del tren que utiliza a diario. Un día encuentra una USB en el asiento que suele ocupar en el tren; descubre que se trata del diario de una joven empleada de servicios generales de un centro comercial y se siente movido a buscarla y a soñar con ella.

Fuente: Aceprensa



El Club Dante

Autor: Matthew Pearl

Encuétralo como: PL 813.6 P359c

"El deber del poeta consiste en referirse a nuestros momentos más difíciles con la misma honradez con que celebramos las alegrías".

Reseña

Henry Wadsworth Longfellow, un reconocido poeta estadounidense, es el epicentro de la sociedad cultural de la ciudad de Boston de 1865 y del Club Dante, un cenáculo que busca realizar la primera traducción americana de la *Divina comedia*. Este empeño se tropieza con el rechazo de los directivos de Harvard, quienes consideran inmoral la obra. Unos asesinatos, que siguen al pie de la letra algunos de los tormentos del infierno dantesco, obliga a los poetas a lanzarse al descubrimiento del criminal, con la única ayuda de un policía mulato que trata de abrirse camino en una sociedad racista.

Fuente: Aceprensa



Kafka y la muñeca viajera

Autor: Jordi Sierra i Fabra

Encuétralo como: PL-E 863.64 S572k

"Los poetas levantan castillos en el aire, los locos los habitan y alguien, en la vida real, cobra el alquiler".

Reseña

Este relato, que obtuvo el Premio Nacional de Literatura Infantil 2007 (España), está basado en una anécdota real de Kafka: en 1923 redactó unas cartas para contentar a una niña que había perdido su muñeca, fingiendo que esta muñeca se las escribía, para explicarle por qué se había marchado. El relato comienza cuando Kafka pasea por el parque Steglitz y ve a una niña llorando: se interesa por lo que le pasa y averigua que se llama Elsi y que ha perdido a Brígida, su muñeca. Él se presenta como un cartero de muñecas y le asegura que, al día siguiente, le traerá una carta de Brígida.

Fuente: Aceprensa



Aprovecha el CredíTodo FonSabana

CredíTodo es una línea de crédito de libre inversión, la cual tiene como finalidad satisfacer las diferentes necesidades de nuestros asociados.

- **Cupo:** 4 o 5 veces tus aportes, según tu antigüedad en FonSabana.
- **Plazo máximo:** para asociados con antigüedad menor a 2 años, el plazo es de hasta 60 meses. Para los asociados con antigüedad mayor a 2 años, el plazo es de hasta 72 meses.

Requisitos



Formulario de solicitud de crédito.



Último desprendible de nómina.



Más información

861 5555. Ext.: 31955 | contacto@fonsabana.com.co - ana.diaz@fonsabana.com.co

¿Sabías qué?

Se acerca la convocatoria para aplicar al beneficio del **bono estudiantil** dirigido a las **familias con tres hijos o más** en el calendario B.

Espera más información en la próxima edición de *Campus periódico*.

Nuestro sello

En esta sección encontrarás información para:

Estudiantes

Empleados



Reconocimiento por servicios prestados



Analista de Información Bibliográfica Biblioteca
 25 años de servicios prestados

Carlos Humberto Rodríguez Romero

“Hoy, al cumplir 25 años de servicios a la Universidad, quiero expresar mi más profundo sentimiento de gratitud a todos los directivos y a los demás compañeros de trabajo, por haberme abierto las puertas y consolidar mi vida personal, laboral y profesional.

Estos 25 años han transcurrido rápidamente. He vivido los grandes cambios y las transformaciones propias de una Universidad joven y en desarrollo como la nuestra, en lo material y en lo espiritual, lo que representa para mí una actitud de vida, trabajo, confianza y respeto por el otro.

Estos años de trabajo han estado llenos de propósitos y satisfacciones. Logré estudiar una carrera profesional, al igual que muchos otros compañeros, lo cual me demandó

bastante esfuerzo, pero me facilitó el crecimiento académico y personal. Todo esto gracias a la generosidad y orientación de la Universidad, hermoso lugar donde muchos han conformado sus familias y han visto nacer y crecer a sus hijos; yo no tengo esa bendición, pero he encontrado grandes dones: amigos, hermanos y familia.

“Aquí he puesto mi mayor empeño y corazón para transmitir a las nuevas generaciones el orgullo de laborar en esta magna Institución”.

Trabajar en La Sabana ha sido para mí un motivo de orgullo, de crecimiento y de alegrías por todo lo que representa este proyecto de vida y de academia. Aquí he puesto mi mayor empeño y corazón para transmitir a las nuevas generaciones el orgullo de laborar en esta magna Institución.

Estoy convencido de que estos 25 años me han permitido contribuir al engrandecimiento de nuestra Universidad de La Sabana. Llevo aquí gran parte de mi vida y, sin duda, desde mi corazón tendré siempre el agradecimiento sincero por lo que representa y representará esta querida Institución para mí como persona humana.

A todos, ¡gracias!, por ser conmigo lo que son: directivos, compañeros, amigos y mi familia de siempre. Muchas gracias.”



10 consejos para personas poderosas

Ivón Romero, graduada de Psicología de La Sabana, quien obtuvo la Beca Excelencia 2018, cursa la Maestría en Gerencia y Desarrollo de Personas. Ha trabajado para diferentes compañías en el área de gestión humana y en el sector *retail*, pero hace un tiempo decidió dedicarse a la consultoría con la empresa Colombianos Exitosos. Para Ivón, ser Sabana es tener posibilidades y el sello Sabana que pone cada día es la transparencia.

Nuestra graduada expone 10 consejos para las personas poderosas, quienes no se dejan vencer y pueden afrontar cualquier obstáculo, dado que en esto enfoca su trabajo:

- 1** Debemos **equilibrar nuestros roles** en la sociedad y en los diferentes grupos a los que pertenecemos, por ejemplo, madre, esposa, empresaria o estudiante, para destinar tiempos adecuados a cada uno.
- 2** **Seamos poderosos**. Todos debemos entender que tenemos la posibilidad de cambiar, decidir, aprender y ser poderosos. Necesitamos “creernos el cuento” y vivirlo intensamente. El poder está en reconocer, aceptar, pedir perdón y corregir.
- 3** **Seamos valientes**. La vida nos dice que podemos hacer las cosas y, cuando no lo aceptamos, llega eso a lo que nos estábamos negando. Esto pasa para recordarnos que sí podemos lograrlo. La vida nos impulsa a afrontarla, así que disfrutemos el viaje.
- 4** **Ser feliz no es un fin, es el camino**. Este camino se va construyendo al andar. No podemos esperar a ser felices, porque la felicidad está a diario en el presente.

- 5** Tenemos que aprender a **capitalizar los momentos de felicidad** que vivimos para poder superar los difíciles. El truco es entender cómo educar nuestras emociones para potencializar el día a día.
- 6** **Debemos despegarnos y desprendernos de todo lo que nos quita tiempo en exceso**. Por ejemplo, a veces las nuevas tecnologías no nos permiten estar abiertos a ese “clic” que necesita nuestra vida para evolucionar.
- 7** Hay que **vivir muchas experiencias**, tener éxito en diferentes campos y trabajar para alcanzar las metas. La felicidad no está en lo material.
- 8** **Sentir y expresarnos** son nuestros derechos. Todas las emociones son buenas, por esto, hay que bailarlas, celebrarlas y vivirlas. Lo malo no es sentir, lo malo es dejarnos gobernar por las emociones.
- 9** Debemos tomar decisiones teniendo en cuenta tres puntos fundamentales: el **enfoque** (para visualizar a dónde queremos llegar), las **emociones** (para descubrir cuál gobierna) y la **acción** (para desarrollar los hábitos correctos).
- 10** Necesitamos **ponerle un fin mayor a lo que hacemos**, ponernos retos que logren darnos felicidad y placer, porque en la vida nada lo regalan, todo debe trabajarse y lucharse. Debemos ser persistentes.



Ivón Romero, graduada de Psicología, cursa la Maestría en Gerencia y Desarrollo de Personas.



Óscar Aldana quiere marcar la diferencia.

Óscar Aldana, quien cursa sexto semestre de Economía y Finanzas Internacionales, fue elegido representante de los estudiantes

al Consejo Superior para este año. Además, es representante al Consejo de Facultad de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas,

tiene la Beca Excelencia de su programa y es miembro de la selección de natación de La Sabana. También fue designado Alumno Distinguido de su carrera.

En otras palabras, Óscar se ha caracterizado por su sentido de pertenencia, liderazgo y participación en diversas iniciativas organizadas por la Universidad (*Open Campus*, inducciones y talleres por un día).

Para él, estas cualidades le han permitido acercarse más a sus compañeros y ser vocero de sus necesidades.

Una de sus mayores expectativas en este nuevo rol es marcar la diferencia: "Quien hace la diferencia es quien llega lejos. Esto puede crear un cambio de mentalidad en los demás", afirma.

Junto con sus compañeros miembros de los órganos de Gobierno de la Escuela, ha hecho una serie de propuestas para fortalecer la cultura ciudadana dentro de la Universidad y combatir el plagio. Algunas de estas iniciativas ya se sometieron a aprobación. El propósito es que cualquier estrategia o actividad

esté enfocada en la formación de los estudiantes.

"La Universidad nos ofrece muchas cosas para formarnos como personas de bien y, finalmente, queremos que nos recuerden siempre por lo que somos, no solo por la hoja de vida", dice Óscar.

Él continuará siendo un canal de comunicación entre los estudiantes y los directivos, para que sus compañeros sientan que tienen una mano amiga que los representa y apoya en sus necesidades. Además, seguirá entrenando y representando a La Sabana en la natación y buscará realizar una doble titulación en Francia.



"Quien hace la diferencia es quien llega lejos".

Óscar Aldana, estudiante de Economía y Finanzas Internacionales, fue designado representante de los estudiantes al Consejo Superior para este año.

El Consejo Superior tiene diversas funciones. De acuerdo con los estatutos de La Sabana, algunas de sus facultades son:

- Dar reglamentos a la Universidad.
- Establecer la organización general de la Institución.
- Nombrar a los decanos y a los directores de instituto y de unidad académica de carácter especial, y a ciertos cargos directivos.
- Aprobar los planes y programas académicos, administrativos y financieros, y los presupuestos respectivos.



Conversatorio

Una profesora de Química, camino a los altares



Guadalupe Ortiz De Landázuri será beatificada el 18 de mayo.

Fecha: miércoles 3 de abril

Lugar: Auditorio K1

3:00 p. m.

Contexto político, económico y social de la época

Doctor José Benjamín Rodríguez Iturbe

Abogado y dos veces doctor en Derecho (*in utroque iure*) Civil y Canónico. Fue profesor en las universidades Monteávila (donde ocupó la decanatura) y Central en Caracas (Venezuela). Además, fue presidente de la Cámara de Diputados de Venezuela y Representante a la Cámara de 1970 a 1999. Miembro de la Unión Interparlamentaria y presidente de la Internacional Demócrata Cristiana, fue condecorado con la Orden Nacional al Mérito de Francia, la Orden del Libertador San Martín de la Argentina, la Orden de la Democracia del Congreso de Colombia y, en su patria, Venezuela, con las órdenes del Libertador, Francisco de Miranda, entre otras. Exdirector del entonces Instituto de Humanidades en la Universidad de La Sabana. Profesor titular de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.

3:30 p. m.

¿Qué es una beatificación?

Padre Euclides Eslava

Sacerdote, médico y doctor en Filosofía. Director del Departamento de Teología de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de La Sabana, y miembro del Grupo de Investigación Racionalidad y Cultura. Autor de los libros *Como los primeros doce* (2017), *El secreto de las parábolas* (2016), *La filosofía de Ratzinger* (2014), *El escándalo cristiano* (2.ª ed., 2009), entre otras obras. Colaborador permanente de las revistas *Pensamiento y Cultura* y *Persona y Bioética*.

4:00 p. m.

"Yo conocí a Guadalupe"

Beatriz Elena Uribe

Nació en Medellín y es odontóloga de la Universidad de Antioquia. En Madrid cursó la carrera de Administración de Instituciones de Servicios en el CEICID. Hizo el doctorado con una tesis sobre jabones, detergentes y suavizantes, dirigida por la doctora Guadalupe Ortiz De Landázuri. Luego, regresó al país, donde ha ejercido su profesión durante 50 años en distintas ciudades: Bogotá, Medellín, Cali, La Ceja (Antioquia) y Silvania (Cundinamarca).

Mercedes Sinisterra

Bogotana. Enfermera voluntaria de la Cruz Roja Colombiana. Cuenta con maestría y doctorado en Ciencias de la Educación del Instituto Internacional de Pedagogía - Universidad de Navarra - Castelgandolfo (Roma, Italia). Además, tiene estudios en Ciencias Domésticas del CEICID (Madrid, España).

Fue vicerrectora de Bienestar Universitario de la Universidad de La Sabana y directora de Servicios Asistenciales y Administrativos en la Clínica Universidad de La Sabana.

Martha Elena Vargas

Doctora en Ciencias de la Educación del Instituto Internacional de Ciencias de la Educación de la Universidad de Navarra/Roma, Italia. Fue directora del programa de Administración & Servicio, y asesora de proyectos de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Ximena Campos

Master in Business Administration de Inalde Business School. Estudios de Administración Turística y Hotelera del Instituto Politécnico Central e Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Colombia.

Tiene cursos de doctorado en Administración Estratégica de Empresas en CENTRUM de la Pontificia Universidad del Perú. Está cursando un Doctorado en Business Administration en Maastricht School of Management (Holanda). Es directora del programa de Administración & Servicio de la Universidad de La Sabana.