

“Nunca olviden el ámbito social, dado que este es transversal a todo, a cualquier área en la que queramos estar. Cada día aumenta la cantidad de jóvenes que participan en jornadas de voluntariado e iniciativas sociales. Cuando uno dedica su vida a ayudar a los demás, obtiene una recompensa que no se compara con nada.”

Yolima Méndez, graduada de Psicología y presidenta de la Fundación Colombiana de Leucemia y Linfoma

Elección de los representantes ante el Consejo de Facultad y el Fondo de Estudiantes

Conoce a los candidatos y sus propuestas.

#EleccionesUnisabana

VOTA DESDE HOY HASTA EL 6 DE MAYO



P. 13

Campus

Periódico Universidad de La Sabana



Universidad de La Sabana

Edición 1.528 • Semana del 29 de abril al 3 de mayo del 2019 • ISSN 2256-2397

“¡Ay, amá, prendé el fogón!”

El Departamento de Ciencia y Cultura de la Alimentación de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas realizó su cuarta jornada académica “¡Ay, amá, prendé el fogón!”, con el fin de reflexionar sobre el papel predominante de las mujeres en la cocina.



P. 5

FILBo 2019

P. 9

¡Estamos en el Pabellón Colombia!

8 títulos de la Universidad cumplieron con los parámetros establecidos para el “invitado de honor” de esta feria, cuyo tema central es el bicentenario de la Independencia.



Estudiantes de Ingeniería Civil innovan en la construcción



Sandra Jarro, directora del programa de Ingeniería Civil, y Giulia Forestieri, coordinadora del grupo de investigación GEMA, acompañan a los cuatro estudiantes.

P. 2

La música carranguera: una estrategia para la educación ambiental

Tres graduadas desarrollaron una propuesta para atender las crisis ambientales de las comunidades educativas en colegios públicos de Bogotá, con el fin de generar buenos hábitos con la narrativa que expone la carranga.



P. 3

Descubre

En esta sección encontrarás información para:

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



Estudiantes de Ingeniería Civil innovan en la construcción



Sandra Jarro, directora del programa de Ingeniería Civil, y Giulia Forestieri, coordinadora del grupo de investigación GEMA, acompañaron a los estudiantes en su presentación.

Daniela Ochoa, Laura Sofía Gómez, Juan Felipe López y Luis Carlos Arteaga, estudiantes de Ingeniería Civil, presentaron un proyecto de investigación que se situó entre los tres mejores del Clúster de Construcción y de Energía Eléctrica de Bogotá-Región, en la categoría de Aprovechamiento de Residuos Huérfanos de Construcción, de la Cámara de Comercio de Bogotá.

La iniciativa reunió a los líderes empresariales, el Gobierno, las entidades de apoyo y la academia, con el fin de que trabajaran de modo colaborativo para incrementar la productividad y competitividad del sector.

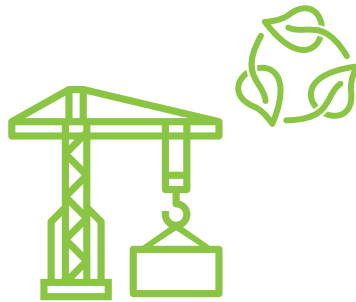
Los estudiantes, miembros del Grupo Energía, Materiales y Ambiente (GEMA), coordinado por la doctora Giulia Forestieri, desarrollaron su investigación utilizando residuos de construcción y demolición. Su propuesta se fundamenta en el uso de plástico y madera para elaborar una fachada ecológica adicionando dióxido de titanio, un compuesto químico que sirve como fotocatalizador, es decir, puede convertir los gases en sales, para reducir la contaminación del medio ambiente.

Juan Felipe, estudiante de séptimo semestre, asegura que

el proyecto busca promover una economía sostenible con base en la innovación. “Desde que se instala, la fachada empieza a convertir los contaminantes en sales. Cuando se presentan lluvias, las sales acumuladas se escurren por la parte interior de la fachada para conservarla limpia y ahorrar costos de mantenimiento”, dice.

El grupo propone utilizar plástico y madera para elaborar una fachada ecológica.

Los estudiantes presentaron su trabajo a empresas del sector de la construcción el pasado 9 de abril, en la Cámara de Comercio de Bogotá, en una convocatoria abierta de investigación para establecer alianzas. El ganador será anunciado en el mes de mayo y tendrá la posibilidad de ejecutar su investigación.



Para Laura Sofía, estudiante de octavo semestre, presentar y vender su proyecto a diferentes empresas fue una experiencia que ayudó a los miembros del grupo a crecer como personas, profesionales e investigadores. “Por primera vez enfrentamos un reto de esa magnitud. Eso nos llevó a reflexionar y pensar en todas las recomendaciones de nuestros profesores acerca de lo que se vive día a día en el mundo laboral”, cuenta.

Para el grupo, las investigaciones de este tipo son beneficiosas, debido a que permiten generar ideas y soluciones innovadoras para emplearlas en el sector de la construcción. “Estamos enfocados en el desarrollo de una nueva etapa con ciudades y edificaciones sostenibles, con entornos ecológicos para producir bienestar general en nuestras comunidades”, expresa Daniela, estudiante de séptimo semestre.



¿Cómo hacer un pitch exitoso?

El *pitch* es una presentación rápida que tiene como objetivo transmitir una idea concisa y clara. Por lo general, se realiza en tres minutos y se utiliza en reuniones con posibles clientes, socios, cofundadores e inversores.

Andrés Bernal, profesor del Departamento de Innovación y Emprendimiento de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, asegura que lo más importante detrás del *pitch* es “tener un buen proyecto”.

Bernal y Hegel Eisenhower, mentores de la compañía Silicon Valley Travel, desarrollaron la “anatomía del *pitch deck*”, una guía para concretar una segunda cita:

Materiales: ten presente que el *pitch* es la puerta de entrada, pero la negociación se cierra con la solidez de los materiales necesarios para sacar adelante tu *startup*.

Anzuelo: formula una pregunta que enganche al público con el problema que tu producto resolverá en el futuro.

Problema: preséntalo de manera clara y concreta. Usa analogías y cifras contundentes.

Solución: esta debe ser simple, novedosa e innovadora. La descripción del producto tiene que ser sencilla para que un niño pueda entenderla.

Mercado: plantea las cifras del tamaño del mercado y el valor de este para contextualizar su potencial a los inversionistas.

Producto: habla de las características del producto; qué lo hace único e innovador.

Validación: describe los hitos que has alcanzado, las ventas que has logrado o los usuarios que has concretado.

Competencia: todos tenemos competidores, directos o indirectos. Describe las alternativas que tienen los usuarios que intentan solucionar hoy su “dolor” o problema.

Modelo de negocio: describe la forma en que tu *startup* ganará dinero. Entrega detalles del tipo de modelo de negocio e indica por qué este es el adecuado para tu *startup*.

Equipo: explica por qué tu equipo es el idóneo para sacar adelante la *startup* y el emprendimiento en particular.

Inversión: lo más importante es que indiques cuánto dinero necesitas, para qué lo requieres y qué estás dispuesto a dar a cambio de la inversión.

Conclusión: cierra tu *pitch* con un *call to action* que genere recordación.



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 Guarín
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.



La música carranguera: una estrategia para la educación ambiental



Guitarra, requinto, tiple y guacharaca son algunos de los instrumentos icónicos de nuestra tradicional música carranguera, un género fiestero de origen boyacense que exalta las costumbres del campo y transmite mensajes de la vida cotidiana con crítica social. ¿Sabías que esta música ayuda a fortalecer los procesos de educación ambiental?

Graciela Peña, Deissy Lequizamón y Marisol Gómez, graduadas de la Maestría en Educación de la Universidad de La Sabana, diseñaron y ejecutaron una propuesta para atender las crisis ambientales de las comunidades educativas (familias, estudiantes y profesores) en tres colegios públicos de Bogotá, con el fin de generar hábitos en los hogares, las instituciones y los barrios con la narrativa que expone la carranga.

En la investigación participaron niños entre los cinco y siete años, padres de familia y profesores, quienes, con “neotextos”, se sensibilizaron sobre las problemáticas de su

entorno y conocieron las pautas de formación ambiental que están presentes en la cotidianidad de las familias y cómo estas influyen en los niños. “La música carranguera evidencia el enorme repertorio que tienen las instituciones para encaminar la formación ambiental en la primera infancia; además, visibiliza un marco pragmático ambiental que enriquece la acción educativa”, afirman las autoras en la investigación.

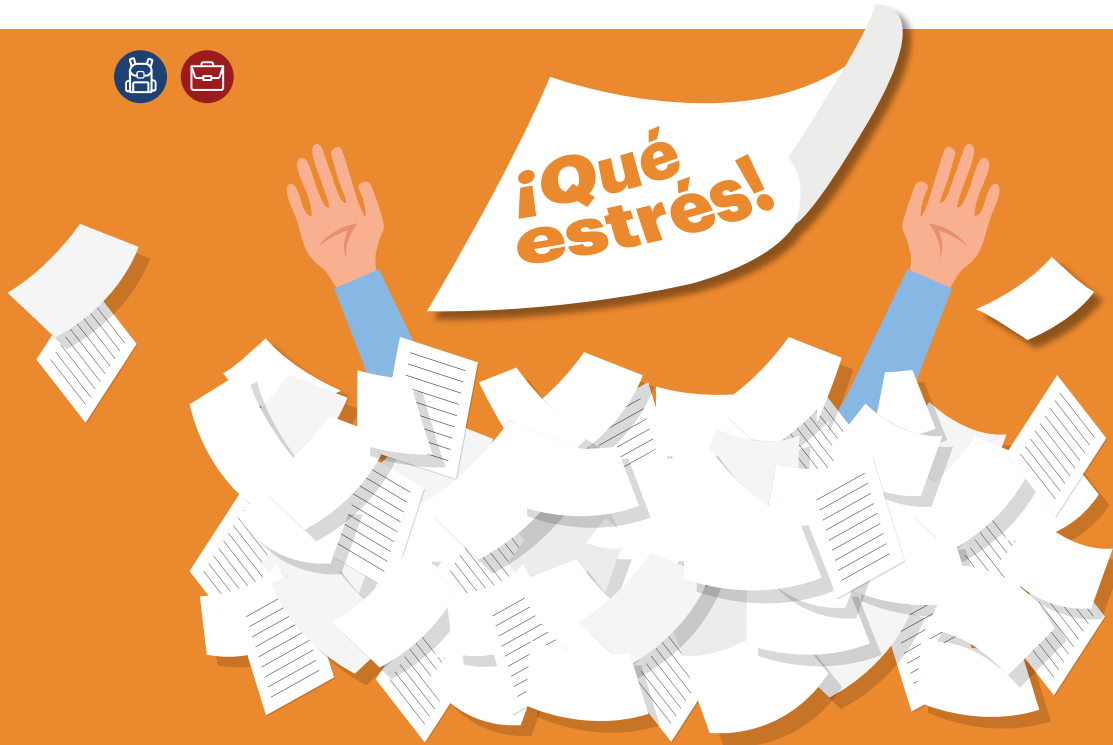
“La música carranguera evidencia el enorme repertorio que tienen las instituciones para encaminar la formación ambiental”.

Con diferentes actividades y talleres, las profesoras identificaron un cambio en el vocabulario de los participantes, quienes se apropiaron de los espacios donde conviven y fortalecieron valores y principios en la comunidad, especialmente en los niños.

La investigación fue producto del libro *Espíritu y materia carranguera: introducción sociopolítica y medioambiental*,

publicado por el Grupo de Investigación Sociopolítica, Cultura y Ambiente, liderado por Felipe Cárdenas.

Las profesoras fueron seleccionadas para participar en el “IV Congreso Internacional de Antropología”, que se realizará del 9 al 12 de julio en Madrid (España), donde presentarán los resultados de su investigación.



Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

El “corre, corre” ha posicionado el estrés como uno de los grandes males del siglo XXI.

Síndrome del burnout

El síndrome del *burnout*, del “trabajador quemado” o del “desgaste profesional” es una de las consecuencias del estrés laboral. Farber explica que este “surge por la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo conseguido. Se caracteriza

por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y sentimientos de incompetencia, deterioro del autoconcepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por otros diversos síntomas psicológicos, como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima” (Quiceno y Alpi, 2007, p. 118).

Para evitar el estrés laboral, Sandoval brinda tres claves:

- 1 Gestiona tus recursos** En tu trabajo, busca espacios que te permitan generar más autonomía, mayor control para definir en qué momentos realizar las tareas y cómo alcanzar objetivos más importantes. Por ejemplo, propón metas para lograr una mejor orientación al resultado con base en el análisis de las demandas en tus labores diarias.
- 2 Recupérate** Cuando termines tu horario laboral, dedica el tiempo a actividades que te alejen del estrés. En el proceso de recuperación, no pienses en asuntos laborales ni en tareas pendientes.
- 3 Ten un buen ciclo de sueño y descanso** Esto te ayudará a recuperar tus recursos físicos y emocionales.

El internet, la globalización y la rapidez con que el mundo, aparentemente, se mueve hacen que las personas dediquen más tiempo al trabajo. Aunque en Colombia la ley indica que deben trabajarse, como máximo, 48 horas a la semana, es posible que un ciudadano promedio dedique mucho más tiempo a sus funciones laborales. Precisamente, el “corre, corre” ha posicionado el estrés como uno de los grandes males del siglo XXI. De acuerdo con el

profesor Juan Guillermo Sandoval, experto en psicología organizacional y estrés laboral, este se define como el resultado de un desbalance continuo entre las demandas laborales que enfrenta una persona y sus recursos individuales y organizacionales. El estrés laboral puede surgir por diferentes circunstancias propias del área de trabajo o por las situaciones que allí se presenten. Por ejemplo, si el trabajo es muy rutinario y no hay demasiado reto cognitivo

ni posibilidad de crear o desarrollar nuevas formas de laborar, se cae en ciclos de rutina, que producen una situación de riesgo que puede desembocar en estrés.

Cuando las demandas físicas, emocionales y psicológicas del trabajo permanecen en el tiempo, es necesario que la persona recurra a ejercicios de recuperación y que se permita desarrollar capacidades para afrontar las situaciones.

Referencia
Quiceno, J. y Alpi, S. (2007). Burnout: “síndrome de quemarse en el trabajo”. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 117-125.



¿Debo ser malabarista para integrar la vida familiar, personal y laboral?



“La sobrecarga de trabajo puede llevar a no tener una relación satisfactoria con el cónyuge o los hijos”.

Trabajamos para prestar un bien a la sociedad, obtener los recursos para subsistir e impulsar nuestro desarrollo personal. De acuerdo con el filósofo Leonardo Polo, mediante el trabajo “el hombre se perfecciona como hombre a la par que perfecciona su realidad física”. Gracias a este, es posible brindarle a la familia una calidad de vida que contribuya al bienestar: pagar el colegio, la alimentación y el lugar en que se vive. Sin embargo, en algunas ocasiones el trabajo se convierte en un factor estresante que causa un conflicto con la vida personal y familiar.

Hoy, es frecuente que, por las altas exigencias de la sociedad, las personas sientan una tensión entre los ámbitos personal, familiar y laboral. En el “Termómetro de la Familia en Colombia 2017” solo la mitad de las personas encuestadas consideraron que la integración entre la vida familiar y laboral era buena o excelente. “Las demandas del trabajo y la sobrecarga de este pueden llevar a no tener una relación satisfactoria con el cónyuge o los hijos. Esta situación de conflicto hace que las personas tengan estrés, malestar y desaliento tanto en la empresa como en el hogar”, asegura Pamela Leyva, profesora del Instituto de La Familia y experta en responsabilidad familiar corporativa.

Además, ella agrega que los diferentes ámbitos se permean entre sí: “Por ejemplo, habilidades que se desarrollan en el hogar, como la comunicación asertiva y el trabajo en

equipo, son necesarias para realizar las actividades en la empresa”. Leyva indica que las personas, las empresas y los Estados comparten la responsabilidad de impulsar el logro de la integración efectiva.

La experta invita a hacer una reflexión a partir del mensaje de una conferencia de Santiago Machado, CEO de Sodexo, en un encuentro del IESE Family-Responsible Employer Index: si tuviéramos tres esferas de cristal en las manos (el trabajo, la familia y la vida personal) y nos obligaran a soltar una, ¿cuál sería más fácil de reparar? Probablemente, para todos, la prioridad es la relación con los seres amados. Por lo tanto, aunque el trabajo es una parte fundamental de la vida, es necesario que esté en armonía con los otros aspectos.

En la guía del Instituto de La Familia *Vivir para trabajar o trabajar para vivir*, se sugiere tener un manejo adecuado del tiempo, para lo cual es fundamental planificar, definir objetivos claros, establecer prioridades y ordenarlas en secuencia lógica, saber delegar, evitar interrupciones innecesarias, practicar ejercicios antiestrés o de relajación y mantener el orden en los diferentes espacios.

La autora Ana Margarita Romero de Wills dice: “Cuando le dedicamos demasiado tiempo a la vida laboral, esta absorbe los buenos momentos y la energía necesarios para tener una función familiar armónica y estable”. Por el contrario, cuando existe una buena dedicación al hogar, surgen aspectos positivos y útiles para el desempeño laboral.

Ante esto, pregúntate si estás integrando de modo satisfactorio los ámbitos personal, familiar y laboral. Si la respuesta es negativa, la experta sugiere:

- Analiza** qué está impidiendo la integración satisfactoria.
- Establece** prioridades.
- Toma decisiones** personales y familiares. **Dialoga** con las personas con quienes convives, porque ellas pueden ayudarte a ver mejores alternativas y apoyarte.
- Haz un plan** para integrar los ámbitos.

¡Ejecuta el plan!



Actívatte Sabana, propuesta saludable de 21 días

En sus marcas, ¿listos? ¡Qué comience el reto!



A la semana, trabajas 40 horas; al mes, 160; y, al año, 1.920. Esto demuestra que inviertes una gran cantidad de tiempo en tus funciones laborales; pero ¿le dedicas tiempo a tu salud?, ¿bebes suficiente agua?, ¿tienes una buena postura al trabajar?, ¿haces al menos un estiramiento en tu jornada laboral? Si alguna de tus respuestas es negativa, participa en la campaña Actívatte Sabana, la cual propone mejorar la salud en 21 días.

El desafío se basa en la teoría del cirujano Maxwell Maltz, quien, en la década de los 50, identificó que una persona requiere 21 días para adoptar un hábito. En este sentido, la Dirección de Salud y Seguridad Industrial invita a la comunidad universitaria a asumir retos para mejorar los patrones de sueño, promover la alimentación saludable, prevenir el tabaquismo y el alcoholismo, y reducir la carga mental (estrés) y el sedentarismo.

Karen Rodríguez Rodríguez, coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo, y Lena Yalitz Coy Moreno, profesora de Fisioterapia, sugieren varias acciones y desafíos para que escojas los que mejor se ajusten a tu trabajo, tu estilo de vida y tus gustos:



Encuentra la concentración perdida: si tienes mucho tiempo trabajando en un tema y pierdes el foco, realiza actividades que te generen un mayor esfuerzo mental, por ejemplo, sudokus. Esto hará que tu mente se despeje y puedas volver a concentrarte.



Toma conciencia sobre lo que bebes: toma agua en vez de gaseosas y bebidas energizantes o azucaradas.



Recorre la Universidad: camina al menos 10 minutos después del almuerzo. Esto mejorará tu digestión y evitará la pesadez y la sensación de cansancio.



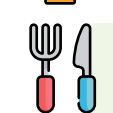
¡Muévete! si llevas 2 horas sentado haciendo una misma actividad, tómate 1 minuto, párate, camina o haz algún tipo de estiramiento.



Dales tiempo a tus ojos: cada cierto tiempo, aléjate de la pantalla y mueve tus ojos en diferentes direcciones. También puedes mirar un punto fijo lejano para reducir el cansancio ocular.



Ejercítate: aprovecha el Centro de Acondicionamiento Físico. 45 minutos diarios de ejercicio te darán una mejor calidad de vida.



“Barriga llena, corazón contento”: come 5 veces al día. Desayuna entre las 6:00 a. m. y las 8:00 a. m.; toma las “mediasnueves” 3 horas después de la primera comida; y almuerza entre las 12:00 m. y las 2:00 p. m. 3 horas después, en las onces, puedes comer una golosina. En la noche, cena algo suave, por lo menos 3 horas antes de acostarte.

Comparte estos retos con tu familia y tus seres queridos. De ser posible, practícalos con ellos.

¡Camina y gana!

La Dirección de Salud y Seguridad Industrial propone un reto para los colaboradores de la Universidad: **caminar más de 10.000 pasos** diarios, que se contarán por medio de aplicativos móviles. La actividad se llevará a cabo cada mes. El primer mes irá desde el viernes 3 de mayo hasta el lunes 3 de junio (aplica de lunes a domingo). El quinto día de cada mes se premiará a las **primeras tres personas que hayan tenido la mayor cantidad de pasos** en ese tiempo. Podrán disfrutar el premio con un compañero.

¡Inscríbete! Envía un correo electrónico a seguridadysalud@unisabana.edu.co con tu nombre completo, la ubicación de tu puesto de trabajo y tu número de contacto. Las inscripciones estarán abiertas hasta **el jueves 2 de mayo**.

Si no cuidas tu salud ahora, luego tendrás que sacar tiempo para cuidar tu enfermedad.





“¡Ay, amá, prendé el fogón!”

A lo largo de la historia, las figuras femeninas han portado y reproducido las prácticas y los saberes asociados a la provisión y preparación de los alimentos, así, han alimentado nuestros cuerpos y espíritus (Cruz, 1991; Giard, 1999). El papel predominante de las mujeres en la cocina conforma una cultura universal (Counihan, 1999) que sazona los paladares de grandes y pequeños.

Las madres que alimentan a sus hijos y familiares, las mujeres que realizan las actividades domésticas en hogares diferentes a los suyos y las cocineras que avivan los platos de los comensales de los restaurantes son quienes han llevado consigo el arte de la cocina. No obstante, sus labores y conocimientos no reciben la visibilidad y valorización que merecen.

Por esto, el Departamento de Ciencia y Cultura de la Alimentación de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas realizó su cuarta jornada académica “¡Ay, amá, prendé el fogón!”, con el objetivo de exponer las dinámicas socioculturales en torno a la producción y reproducción de las cocinas en Colombia, por parte de las mujeres, así como reflexionar sobre estas.

La actividad, que se llevó a cabo el 23 de abril, contó con la participación de la doctora Débora Gorbán, investigadora asistente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) de la Universidad Nacional de San Martín (Argentina); Jennifer Rodríguez, cocinera y propietaria del restaurante Mestizo, cocina de origen; y Luz Dary Cogollo, cocinera referente de la gastronomía tradicional del país.

Transmisión de sabores y afectos

La cocina tiene la particularidad de construir relaciones: “Nos junta, nos impulsa a hablar y nos hace conocer gustos, sabores e historias”, afirmó Débora. “Es un momento de felicidad en el que se transmiten sabores naturales”, añadió Luz Dary.

Pasión, respeto, amor, diversión, poder e inspiración son algunas de las emociones y cualidades que despierta el acto de cocinar en estas mujeres, para quienes es sustancial utilizar todos los sentidos durante esta labor, con el propósito de dar valor y transmitir memoria a sus comensales.

“No soy chef, soy cocinera”

Luz Dary, mejor conocida como “mamá Luz”, es propietaria del restaurante Tolú, ubicado en la plaza de mercado La Perseverancia. Ella es madre de tres varones, a quienes les ha enseñado la importancia de la tenacidad y del esfuerzo. Empezó vendiendo almuerzos en obras de construcción y participando en bazares hasta llegar a la plaza de mercado, lugar que le ha permitido aprender y respetar las técnicas de otras mujeres, provenientes de diferentes regiones del país. “Que las personas empezaran a movilizarse a la plaza La Perseverancia para disfrutar la comida les subió la autoestima a todas, porque las hizo visibles. No soy chef, soy cocinera de la plaza”, contó Luz Dary.

Gracias a sus saberes, a la transmisión de estos y a su lucha en pro de la gastronomía tradicional, “mamá Luz” recibió un reconocimiento durante la jornada académica.

“La cocina nos junta, nos impulsa a hablar y nos hace conocer gustos, sabores e historias”.



Débora Gorbán, Luz Dary Cogollo y Jennifer Rodríguez fueron las invitadas a la “IV Jornada Académica de Cultura de la Alimentación”, que giró en torno al rol de las mujeres en la producción y reproducción de la cocina.

Legado culinario

Jennifer, quien nació en Mesitas del Colegio, Cundinamarca, fue la ganadora de la tercera temporada del programa *Cocineros al límite*. “Mi contacto con la cocina es particular porque nunca soñé estar en ella. Aprendí a cocinar desde muy joven, pero hice de esto un oficio por necesidad. Sin embargo, cuando empecé en mi restaurante y participé en el concurso, me di cuenta de la importancia de nuestros productos y de mi legado culinario”, afirmó. Hoy, Mestizo es un restaurante con identidad colombiana e innovador, pero que mantiene vigentes los sabores locales de su región.

¡Por una mayor visibilidad!

Débora ha desarrollado investigaciones relacionadas con el trabajo de las mujeres, el trabajo informal, las representaciones sobre el trabajo y la desigualdad. Según sus apreciaciones, “la cocina es un oficio que nace en las familias y que adquiere un lugar destacado en las profesiones. Cuando esto pasa, se suele invisibilizar más el papel de las mujeres”.

Así lo sostiene también Ana María Cruz, profesora del Departamento de Ciencia y Cultura de la Alimentación y organizadora del evento: “Las mujeres han sido las portadoras y realizadoras de los saberes y sabores culinarios de las diferentes sociedades. No obstante, su posición en el campo y su labor han permanecido sujetas a espacios privados y domésticos que, mayoritariamente, han quedado invisibilizados y desvalorizados. Vale la pena preguntarse, ¿por qué ha ocurrido esto?, ¿cuáles son las causas y consecuencias de este fenómeno?, ¿podrían considerarse otros escenarios y posibilidades para las mujeres en las cocinas?”.

Estos interrogantes se convierten en puntos de reflexión para que entendamos el rol de las mujeres en la cocina y seamos un vehículo para conservar y transmitir sus preciados saberes.

Referencias

- Counihan, C. (1999). *The anthropology of food and body: gender, meaning, and power*. Londres: Routledge.
- Cruz, J. (1991). *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*. Pamplona: Eunsa.
- Giard, L. (1999). *La invención de lo cotidiano 2. Habitar y cocinar*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.



Infórmate

En esta sección encontrarás información para:

- Estudiantes
- Empleados



“Con el FIAfest hemos llegado a los cinco continentes”



El Coro Unisabana hizo una presentación estelar con covers de los soundtracks más emblemáticos de la historia del cine.

Del 8 al 11 de abril se disfrutó la quinta versión del Festival internacional Audiovisual (FIAfest) en la Universidad de La Sabana. La Facultad de Comunicación fue la anfitriona de esta fiesta alrededor del cine. 91 países atendieron la convocatoria y enviaron sus productos, aspirando a entrar en la selección oficial.

“Con el FIAfest hemos llegado a los cinco continentes.

Recibimos cortos del Tíbet, Irán, Sudáfrica, Singapur (país que ha ganado en el festival), Vietnam, España, Francia, Australia, toda Latinoamérica y más”, afirma Jerónimo Rivera, jefe de curaduría del festival. Para esta edición, los jurados recibieron 1.221 cortos, que buscaban formar parte de las seis selecciones oficiales. Los ganadores y las categorías fueron:

Por otra parte, el Gimnasio Femenino se quedó con la segunda edición del “Rally Intercolegiado de Cineminuto”, evento que convocó a 21 colegios nacionales para que superaran el reto de hacer producciones audiovisuales en solo seis horas.

La selección oficial del FIAfest no fue la única manera de celebrar el séptimo arte en el ámbito universitario. El festival dispuso nueve conferencias sobre economía naranja e industrias creativas, las cuales tuvieron invitados de lujo de talla nacional e internacional.

Además, el evento rompió la rutina y le dio a la comunidad universitaria espacios de asombro alrededor de la gran pantalla. En el acto de apertura se proyectó la película *El libro de Lila* de Marcela Rincón para entretener a los 340 asistentes; 50 personas, aproximadamente, vieron *El hijo de la novia* de Juan José Campanella en la primera edición de “Noches de cine”; y 247 personas disfrutaron de la ceremonia de clausura y premiación, en la cual el Coro Unisabana hizo una presentación estelar con covers de los soundtracks más emblemáticos de la historia del cine.



Vivir para servir

Por Sandra Suárez Romero, directora de los Programas en Servicio del Instituto Forum

En el contexto empresarial está tomando cada vez mayor relevancia tener una conciencia de la gestión estratégica del servicio, orientada a ofrecerles a los clientes experiencias que los impacten positivamente, de manera tal que regresen con entusiasmo a utilizar nuestros servicios o a comprar nuestros productos una y otra vez, y les cuenten a todas las personas que sea posible lo bien que les fue en esa experiencia con nuestra empresa u organización.

Pero no es una tarea fácil, porque los clientes de hoy en día son cada vez menos fieles y más temporales. Además, disponen generalmente de una amplia información sobre el producto o el servicio que les interesa y, por tanto, esperan que en el momento de entrar en contacto con la empresa u organización hallen un valor agregado que los ayude a concretar su compra satisfactoriamente. Los clientes quieren, sobre todo, encontrar aspectos relevantes que les permitan confiar en la empresa y sentir que allí escuchan sus necesidades.

Una investigación realizada por la revista *Journal of Consumer Research* en julio del 2018 reveló que más del 50% de una experiencia se basa en una emoción, y las emociones representan el motor que impulsa las decisiones de los clientes. Los clientes se convierten en leales porque están unidos emocionalmente y recuerdan cómo se sienten cuando usan un producto o servicio (González, 2019).

Por otra parte, tenemos también, cada vez con más fuerza, el temor a esas reacciones en cadena que pueden multiplicarse a velocidades impresionantes con los comentarios en las redes sociales, generalmente sobre las experiencias desfavorables. Y es en el terreno de los temidos reclamos, peticiones y quejas en el que se prueban la consistencia y la eficacia del modelo de servicio de las empresas, y su capacidad de reacción y mejoramiento ante estos.

Cada día contamos con mayores esquemas de medición y seguimiento a la calidad del servicio. La tecnología ha hecho también su aporte en la

dinámica con que se disponen los datos con todo el detalle posible, como lo mencionaba Jorge Vergara, *chief technology officer* de IBM Colombia, en una reciente conferencia en el campus: “El recurso clave ahora lo constituyen los datos. Quien los tenga, tiene el poder”.

Pero pareciera que los tiempos cada vez más veloces han hecho que se deje de lado lo básico, como la consideración, el respeto por los demás y tomarnos el tiempo necesario para escuchar a conciencia a nuestro cliente, para permitirle que nos transmita su emoción respecto de la situación que se le ha presentado; para actuar en consecuencia, con alegría y generosidad, disfrutando la oportunidad de aportar al bienestar y la felicidad del cliente que nos está buscando, dejando de lado lo obvio, y además agradecer que se ha tomado el tiempo para darnos la oportunidad de hacer mejor las cosas y reivindicar nuestra imagen.

Todos hemos oído la frase: “No es lo que dice, sino cómo lo dice”. En ese “cómo” se crea, o se deja de crear, la conexión emocional con un cliente. Y es que en la acción fundamental de la comunicación, la escucha, es donde más fallamos. Con frecuencia caemos en el error de suponer antes que preguntar, lo cual nos lleva a acciones reactivas que pueden incrementar la molestia que ya trae el cliente.

También sería interesante que revisáramos el ámbito de la vida personal, pensando por un momento si yo deseo recibir el mejor servicio siempre: ¿estoy brindando el mejor servicio a los demás? A esos clientes llamémoslos familia, compañeros de estudio, colegas, jefes, profesores, amigos, vecinos, conductores que encuentro en el camino, entre otros.

¿Será que, en verdad, dar un buen servicio a los demás es una alta prioridad para mi vida?

Referencia

González, N. (2019). *¿Qué importancia das a la experiencia de tu cliente o usuario?* Recuperado de <https://bit.ly/2GtOKc7>

- Mejor cortometraje latinoamericano de ficción:** *Twist* - Universidad Nacional de Colombia.
- Mejor documental latinoamericano:** *Kiphara: embera* - Universidad de La Sabana.
- Mejor cortometraje internacional de ficción:** *Nuclear shadows* - Warsaw Film School (Polonia).
- Mejor cortometraje latinoamericano de animación:** *Bug* - Universidad Nacional de Córdoba (Argentina).
- Mejor cortometraje internacional de animación:** *After the rain* - MoPA: Computer Graphics Animation School (Francia).
- Mejor cortometraje documental internacional:** *Henna* - Akdeniz University (Turquía).





¿Qué pasa con la JEP?

En ejercicio de sus facultades presidenciales, Iván Duque objetó seis de los 153 artículos del Proyecto de Ley Estatutaria de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP). Por esto, se ha avivado el debate sobre cómo esto afectaría el cumplimiento de los acuerdos de paz. La Cámara de Representantes, con 110 votos contra 44, rechazó las objeciones. Hoy, el Senado votará para aprobarlas o rechazarlas. Los profesores José Miguel Rueda, Cristian Rojas y la estudiante Luisa Lasso, de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, responden algunas preguntas claves para que entiendas mejor el panorama:

Conoce los conceptos



Jurisdicción Especial para la Paz

De acuerdo con su página oficial, "la JEP es el componente de justicia del **Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición**, creado por el acuerdo de paz entre el Gobierno nacional y las FARC.



Ley estatutaria

No es una ley ordinaria, puesto que tiene un rango superior sobre las demás leyes y su estudio es de carácter prioritario.



Objeciones presidenciales

Son una facultad del gobernante de la República para negarse a **sancionar** proyectos de ley. Las razones que las fundamentan pueden ser por **inconstitucionalidad** (se centran en la contradicción de la norma con la Constitución) y por **inconveniencia** (se basan en aspectos políticos, sociales, económicos o de otra índole que hacen inadecuada la norma).

Artículo 7.º

Reparación integral de las víctimas

¿Por qué objetó el presidente Duque?

El artículo no señala de modo expreso que las FARC son titulares individual y colectivamente de reparar a las víctimas.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

La objeción se sustenta en una incorrecta interpretación del contenido general del proyecto de ley, porque los artículos 39 y 66 señalan la obligación de reparar de todos los actores del conflicto, incluidos los miembros de las FARC.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

No hay avances significativos en reparación a las víctimas, por eso es urgente que la ley sea clara en precisar la responsabilidad no solo colectiva, sino también individual de los victimarios, quienes deben responder con sus activos y bienes. Ningún artículo de la ley lo hace; apenas se habla de "contribuir" en forma abstracta.

Artículo 19

Principio de selección

¿Por qué objetó el presidente Duque?

El presidente considera que debe incluirse que el Estado tiene que investigar con debida diligencia a todos los responsables de las graves violaciones a los derechos humanos para, con base en esto, aplicar los criterios de selección por los cuales se identificarían los máximos responsables a sancionar.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

El presidente está haciendo una objeción porque considera que la norma no se adecua a la Constitución ni a las obligaciones internacionales. Objeta por inconstitucionalidad, no por inconveniencia. En todo caso, la discusión ya fue abordada por la Corte Constitucional, de acuerdo con la Sentencia C-080 del 2018 y la objeción no logra desvirtuar los argumentos planteados por la corte.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

La norma no utiliza la expresión "máximos responsables", pero es importante que sea explícita en señalar que el Estado no puede renunciar a la acción penal contra ninguno de los responsables de los crímenes indicados en el artículo. La sentencia de la Corte Constitucional ya hizo una interpretación inconveniente que demuestra la necesidad de dicha precisión. La nueva redacción tendría un nuevo control de constitucionalidad, por lo cual no se evade la competencia de la corte.

Inciso 8.º del artículo 63

Competencia de la JEP

¿Por qué objetó el presidente Duque?

Este inciso precisa que la JEP podrá incluir a personas que puedan ser juzgadas por este tribunal, a pesar de que no estén en el listado que deberá realizar la Oficina del Alto Comisionado para la Paz. El presidente objeta porque considera que la norma genera dudas sobre la función de la oficina ante la verificación de la lista de los miembros de las FARC.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

La función de la JEP para incluir a personas en los listados de las FARC, únicamente por motivos de fuerza mayor, en nada genera dudas sobre las funciones de la Oficina del Alto Comisionado para la Paz, las cuales se encuentran definidas en el mismo proyecto de ley, en la Ley 1922 del 2018 y en otras disposiciones.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

En un asunto tan delicado como el de las personas que pueden estar sometidas a la JEP, es importante que haya claridad en las competencias. El artículo en cuestión, así como el 5.º del Acto Legislativo 01 del 2017, se deben precisar para que la facultad de la Sala de Amnistía e Indulto y el concepto de "fuerza mayor" sean compatibles con las actuales funciones de la oficina.

Inciso 3.º del literal J del artículo 79

Funciones de la Sala de Reconocimiento

¿Por qué objetó el presidente Duque?

El presidente considera que este literal abre interrogantes frente al papel que debe desempeñar la Fiscalía en los procesos de investigación respecto a personas cuyos casos son de conocimiento de la JEP, puesto que el artículo prohíbe que la Fiscalía realice diligencias judiciales como allanamientos y recepción de testimonios.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

En este caso, están claras las competencias de la Fiscalía, dado que la Corte Constitucional estableció que esta tenía una prohibición absoluta de realizar diligencias judiciales y debe remitirse solo a hacer investigaciones preliminares.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

La prohibición de las diligencias judiciales de la Fiscalía es un límite inconveniente, al ser la JEP el componente de un sistema integral que busca la verdad. El Congreso tiene la oportunidad de precisar el alcance del artículo para que sea examinado de nuevo por la Corte Constitucional. Se trata de un diálogo entre los tres poderes que le hace mucho bien al país.

Artículo 150

Extradición por conductas posteriores al acuerdo final

¿Por qué objetó el presidente Duque?

Este artículo es inconveniente porque no precisa la facultad de pedir pruebas por parte de la Sección de Revisión del Tribunal para la Paz (JEP), con el fin de determinar la fecha de realización del supuesto delito.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

Esta objeción ya no tiene validez, dado que el jueves 14 de marzo del 2019 la Corte Constitucional aclaró que esta sección era competente para solicitar pruebas del proceso de extradición de una persona cobijada bajo la competencia de la JEP, siempre y cuando estas estén orientadas a la determinación de la fecha de ocurrencia del delito.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

La JEP debe poder indagar sobre la fecha en que se cometieron los delitos que motivan la solicitud de extradición, pero no hay que poner trabas excesivas: hay que dar una pronta solución a los casos concretos y responder a los compromisos internacionales. Más allá de la decisión de la corte sobre el tema, posterior a las objeciones, la discusión debe continuar. Afortunadamente, en nuestro sistema político no existen decisiones definitivas que cierren el debate democrático.

Artículo 153

Extradición de quienes están ofreciendo verdad ante el Sistema Integral de Justicia, Reparación y No Repetición

¿Por qué objetó el presidente Duque?

El presidente considera que no se precisa en qué momento del proceso judicial terceros (que no sean militares o miembros de las FARC) pueden aportar verdad que contribuya a esclarecer los hechos del conflicto para poder acceder a los beneficios de reducción de penas y penas alternativas que ofrece la JEP.

¿Qué piensan José Miguel Rueda y Luisa Lasso?

La Ley 1922 del 2018 (Ley Procesal de la JEP) establece las etapas en las cuales pueden darse estos aportes a la verdad.

¿Qué piensa Cristian Rojas?

La norma, tal como está planteada, tiene un claro incentivo perverso: quien pueda ser solicitado en extradición evadirá la justicia de otros países bajo el argumento de cooperar para el esclarecimiento de la verdad en Colombia, sin que existan condiciones claras y estrictas para dicho beneficio.

¿Qué pasa con la JEP ante las objeciones?

La JEP no se acaba: fue creada por una norma de la Constitución, que es el Acto Legislativo 01 del 2017. Esta norma no fue objetada y está vigente. Como las objeciones se hicieron sobre seis artículos, en caso de que estos se modifiquen o eliminen, nada impediría que el resto del proyecto se convierta en ley.



La ansiedad en los niños no solo significa nervios

En ocasiones a tu hijo le tiemblan las manos?, ¿tiene mucho miedo de hacer algunas actividades solo?, ¿le aterra separarse de ti? Este tipo de actitudes son propias de una persona con ansiedad. Aunque en los niños los comportamientos son diferentes, los padres podemos estar alertas a situaciones o cambios de conducta en nuestros hijos que nos den luces sobre un posible diagnóstico de esta.

De acuerdo con el último informe de salud mental en niños, niñas y adolescentes del Ministerio de Salud de Colombia (2018), “la ansiedad incluye un espectro amplio de diagnósticos. En los niños, el más frecuente es el trastorno de ansiedad de separación; otros menos frecuentes son el trastorno de ansiedad fóbica y el trastorno de ansiedad social”. Según el informe, al año se atienden, en promedio, 1.514 niños por algún tipo de ansiedad.

Para aclarar las dudas referentes a este tema, *Campus periódico* habló con Diana Obando, experta en ansiedad, psicóloga de la Universidad de La Sabana y candidata a doctora de la Universidad de Reading (Reino Unido), quien respondió algunas preguntas:

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta del organismo ante un estímulo que se percibe amenazante y frente al cual la persona siente que no cuenta con las habilidades o capacidades para afrontarlo. Se da en tres niveles:

1. Fisiológico: la persona experimenta enrojecimiento facial, aceleración del ritmo cardíaco y temblor en las piernas o manos.

2. Cognitivo: se experimentan pensamientos regularmente negativos acerca de la situación o de las habilidades. Se piensa: “No lo voy a lograr, es muy difícil”.

3. Conductual: se toman acciones dirigidas a disminuir el malestar, como evitar la situación temida, comer de más, fumar, entre otras.

¿Cómo se presenta la ansiedad en los niños?

La ansiedad en los niños puede presentarse de manera similar, es decir, en los tres niveles de respuesta, pero está más relacionada con la irritabilidad, que es uno de los síntomas más notorios en los pequeños.

La irritabilidad es uno de los síntomas más notorios en los pequeños que sufren ansiedad.

¿Qué puedo hacer para ayudar a un niño con ansiedad?

Cuando se habla de ansiedad, se piensa que es importante que el niño reciba apoyo de un profesional; sin embargo, las estrategias de relajación y respiración o técnicas como el *mindfulness* lo ayudan a aceptar las emociones y a avanzar en sus actividades. Es importante que el niño identifique las situaciones que le generan ansiedad y la forma en que la experimenta. Además, que aprenda estrategias basadas en la solución de conflictos, en la identificación de sus habilidades y en la expresión de sus emociones lo ayudará a percibir que sí puede hacer frente a las situaciones.

¿Cómo sé que es necesario consultar a un experto?

Se debe acudir a un experto cuando el niño presenta alteraciones en su nivel de funcionalidad por el malestar que experimenta, porque que no encuentra estrategias para hacerle frente. Por ejemplo, cuando se niega a ir al colegio, tiene pesadillas, prefiere estar solo, tiene mal genio por mucho tiempo o deja de participar en actividades que antes le llamaban la atención. Como los síntomas varían en cada niño, la mejor forma de saber si requiere apoyo es determinar si ocurre un cambio relevante en su comportamiento, debido a ciertas situaciones que está enfrentando.

Referencia

Ministerio de Salud. (2018). *Boletín de salud mental. Salud mental en niños, niñas y adolescentes*. Recuperado de <https://bit.ly/2JQ235T>



Cuida tu voz

Según la doctora Elga Taboada, otorrinolaringóloga de la Clínica Universidad de La Sabana, “las enfermedades más comunes de las cuerdas vocales están relacionadas con infecciones, daños por su mal uso o virus de las vías respiratorias”. Estas son:



Fatiga vocal

Afecta generalmente a los profesionales de la educación, como los profesores. Su principal causa es el exceso de uso de la voz como herramienta de enseñanza y supone un mayor riesgo en las mujeres, con problemas a largo plazo. El cansancio al hablar, el dolor muscular de la quijada o la garganta y la pérdida de notas al hablar son algunos de sus síntomas.



Enfermedades inflamatorias de las cuerdas vocales,

las cuales son benignas y pueden causar pólipos, en personas que utilicen mucho su voz, como profesionales del canto, y nódulos, que afectan principalmente a los niños que no controlan su nivel de voz y gritan al jugar.



Afecciones de las vías respiratorias,

como la rinitis, el asma y la bronquitis, entre otras. Estas representan un 30% de los casos en el país y pueden causar problemas en la voz.

Para prevenir este tipo de enfermedades, se recomienda tener una buena técnica vocal que permita un uso adecuado de la voz, sin afectarla negativamente. Es recomendable acudir a un fonoaudiólogo, evitar los malos hábitos (como fumar), protegerse del frío y evitar cambios bruscos de temperatura que puedan causar problemas de las vías respiratorias; asimismo, es importante hacer pausas para descansar las cuerdas vocales.

Se sugiere visitar a un otorrinolaringólogo al detectar algún síntoma, un problema con la voz o un cambio en esta.





FILBo 2019

¡Estamos en el Pabellón Colombia!

Por sus contenidos y calidad editorial, el Comité de Curaduría de los libros que integran la muestra del Pabellón Colombia de la Feria Internacional del Libro de Bogotá (FILBo) seleccionó ocho títulos de la Universidad de La Sabana, editados por la Dirección de Publicaciones.

En la sección "Lo que cuenta la historia" están los libros *Nosotros, Colombia... comunicación paz y (pos)conflicto*; *Los actores del 20 de julio de 1810*; *Testigos y testimonios del 20 de julio de 1810*; y *Textos sobre el 20 de julio de 1810* de la Facultad de Comunicación.

En esta misma sección, está nuestra novedad *Lugares, recorridos y sentidos de la memoria histórica. Acercamientos metodológicos*, en la que participaron autoras de las facultades de



Psicología, Derecho y Ciencias Políticas, y de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

En el bloque "Esta es nuestra tierra" se encuentran los tres libros publicados del programa de Gastronomía: *Sancocho de mico. Relatos alimentarios de exsecuistrados políticos de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC-EP)*; *Arepas colombianas. Técnicas*

profesionales de cocina; y *Técnicas profesionales de cocina colombiana*.

De acuerdo con la Asociación Colombiana de Libreros Independientes (ACLI), organización elegida por la Cámara Colombiana del Libro para seleccionar los títulos del Pabellón Colombia y manejar su logística, los libros de La Sabana cumplieron con los parámetros establecidos para el "invitado de honor" de esta feria,

cuyo tema central es el bicentenario de la Independencia.

Para la Dirección de Publicaciones, el hecho de estar en la muestra editorial más

representativa del Pabellón Colombia es un importante logro en cuanto a la circulación y la visibilidad de los libros escritos por autores de La Sabana.

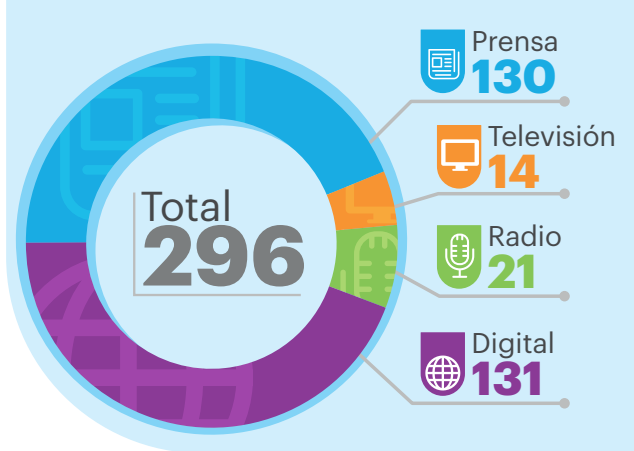


La Sabana en los medios

Marzo del 2019

Dada la importancia que tienen los medios de comunicación, mes a mes usted podrá encontrar aquí un resumen sobre la incidencia de la Universidad de La Sabana en la prensa nacional y extranjera.

Publicaciones:



Unidades con el mayor número de publicaciones

- Inalde Business School
- Facultad de Derecho y Ciencias Políticas
- Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Los medios en los que más aparecimos

- EL TIEMPO
- COLOMBIANO
- Vanguardia

Fuimos noticia con:

- La competencia internacional de eficiencia energética automotriz Shell Eco-marathon**, para la que estudiantes de la Facultad de Ingeniería crearon un carro amigable con el medio ambiente.
- Los resultados de la segunda Encuesta de Percepción Ciudadana Sabana Centro Cómo Vamos.**
- Ignacio Socías, representante ante las Naciones Unidas de la International Federation for Family Development**, estuvo de visita en la Universidad, invitado por el Instituto de La Familia.

Hablamos de...

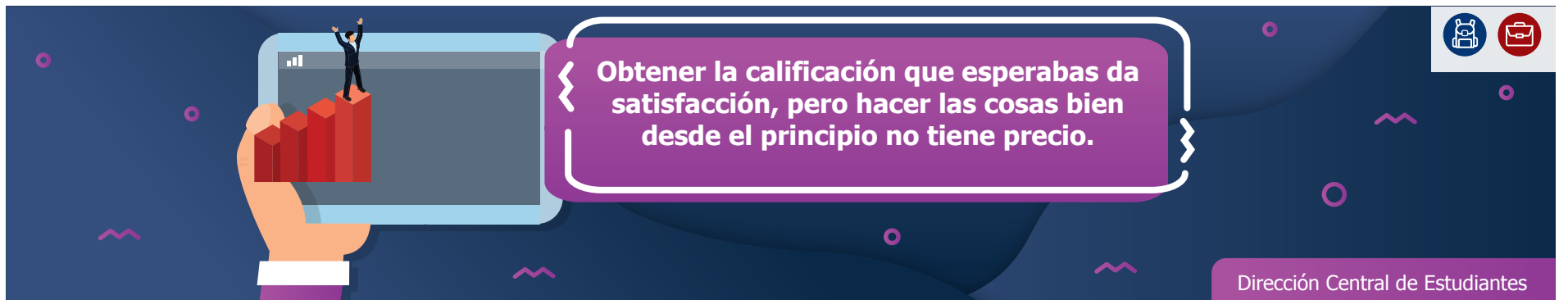
- El proyecto de ley sobre la prohibición del uso de celulares en los colegios públicos.
- Los mandatarios más jóvenes que hay en el mundo. **Vanguardia**
- El reconocimiento del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, de la soberanía de Israel sobre los Altos del Golán. **Caracol Noticias**

Opinamos sobre...

- Un buen jefe es... vulnerable**
 Por Alfonso Aza Jácome, director de Relaciones Corporativas en Inalde Business School. **LR**
- Cultura financiera: ahorro, educación e inversión**
 Por Javier Alonso Prada Rangel, profesor del Departamento de Finanzas de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas. **LR**
- Hisgaura: una bomba de tiempo**
 Por Orlando Arroyo Amell, profesor del programa de Ingeniería Civil de la Universidad de La Sabana. **Dinero**
- Las empanadas y el Derecho**
 Por Camila Herrera, profesora de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas. **KIEN Y KE**

Estos fueron algunos de nuestros expertos consultados

- Geraldine Bustos**
 Profesora de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas
- Julián Mauricio Echeverry**
 Director del Programa de Ingeniería Mecánica
- Juan Carlos Camelo**
 Director de Proyección Social
- Jerónimo Rivera**
 Profesor de la Facultad de Comunicación



Dirección Central de Estudiantes

Agéndate

En esta sección encontrarás información para:

Estudiantes

Empleados

Rumba

Martes
30 de
abril

De 6:00 p. m.
a 7:00 p. m.

Edificio Ad
Portas, piso 0

Pilates

Jueves
2 de
mayo

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

En mayo, la agenda cultural traerá...


Viernes 3	<p>Sesión del Club de Lectura para Administrativos Libro: <i>La trampa</i> de Melanie Raabe (PL 833.92 R111t) Confirma tu asistencia: angela.suarez1@unisabana.edu.co</p>	De 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Juntas	
Martes 7	<p>Cineforo: Los colores de la montaña de Carlos César Arbeláez Entrada libre Actividad realizada junto con Tu Línea Amiga</p>	De 4:00 p. m. a 7:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Juntas	
Viernes 10	<p>Sesión del Club de Lectura de Profesores Libro: <i>Señora de rojo sobre fondo gris</i> de Miguel Delibes (PL-E 863.6 D353s 1993) Confirma tu asistencia: angela.suarez1@unisabana.edu.co</p>	De 12:00 m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Juntas	
Jueves 16	<p>Velada Literaria: "Aquí se está cocinando algo bueno" Lectura de fragmentos literarios y culinarios Entrada libre</p>	5:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Promoción de Lectura	
Viernes 17	<p>Sesión del Club de Lectura de Estudiantes Libro: <i>Lo que el infierno no es</i> de Alessandro D'Avenia (PL 853.92 D246I) Confirma tu asistencia: angela.suarez1@unisabana.edu.co</p>	De 12:00 m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Juntas	
Viernes 24	<p>Almuerzo Literario para Empleados: especial por el mes de las madres Confirma tu asistencia: bienestar.empleados@unisabana.edu.co Invitan la Biblioteca, Tu Línea Amiga y Bienestar Empleados</p>	De 1:00 p. m. a 2:00 p. m.	Biblioteca, 1.º piso, Sala de Promoción de Lectura	

Ten en cuenta

En esta sección encontrarás información para:

 **Estudiantes**

 **Empleados**



Misión Sabana
SESQUILÉ
5 de mayo

AYUDAR NOS HACE FELICES!
a todos

Universidad de La Sabana

¿Cómo puedes ayudar?

1 Puedes apoyarnos **donando** alimentos no perecederos, ropa en buen estado, juguetes y libros infantiles.

¡Deposita tus donaciones en las cajas ubicadas alrededor del campus!




Disfruta los descuentos que brinda el convenio con Compensar

Bienestar Empleados les recuerda a los empleados de la Universidad e Inalde con **categorías A y B** (ingresos laborales inferiores a seis SMMLV) en la caja de compensación Compensar que, gracias al convenio que existe con la institución, pueden acceder a los siguientes servicios con descuentos:



Cursos formativos y deportivos.

60%



Tiqueteras para la utilización de servicios de práctica libre (natación, turco y sauna, entre otros).

30%



Ingreso a eventos culturales.

20%



Tarjetas prepagadas de servicios (Tu CUR, Cuerpo y Salud, Tu Equilibrio). Servicio por un mes. No aplica para trimestre, semestre o año.

30%



Planes turísticos.

40%



Pasadía a Lagosol.

30%

Más información:
bienestar.empleados@unisabana.edu.co y con la asesora Janeth Ortiz, al celular 312 5640115.



¿Sabías qué?



Con el **Plan Complementario Especial de Compensar**, tú y tus beneficiarios tienen **acceso a las mejores clínicas de la ciudad**: Clínica Universidad de La Sabana, Los Cobos Medical Center, Clínica Country, Fundación Santa Fe, Clínica Marly en Bogotá y Chía (solo para urgencias), Clínica de la Mujer, entre otras.



Además, por ser empleado de La Sabana, cuentas con tarifas preferenciales.

Más información

 Adriana Carolina Ferro, asesora

 316 832 5166  acferroa@compensarsalud.com

SALIDA CULTURAL

MUSEO EGIPCIO TUTANKAMÓN

Fecha: **viernes 3 de mayo**

Hora de salida: **12:30 p.m.**

Lugar: **Multiparque**

Valor de la salida cultural: **8.000 pesos.**

Incluye entrada a la exposición, transporte y refrigerio.

Inscripciones y pago en Campus Oriental hasta **hoy 29 de abril.**

Entre todos construimos FonSabana



Comparte las ventajas de ser asociado

Ten en cuenta:

Cuanto más personas presentes y se asocien, mayores posibilidades tienes de ganar.



Cuando la Junta Directiva apruebe el ingreso de la persona presentada, podrás reclamar el premio (debes realizar la solicitud pertinente).



Para reclamar el premio tienes que cumplir con las condiciones requeridas.



Cada persona presentada es válida solo una vez.



Comparte con tus amigos y conocidos todas las ventajas que tiene ser parte de FonSabana.

Por cada nuevo asociado que presentes, puedes ganar grandes premios.

*Es necesario relacionar tu solicitud con el nombre de la persona referida.

Más información:

861 5555. Ext.: 31955 | fonsabana@fonsabana.com.co | www.fonsabana.com.co

¡Síguenos en nuestras redes sociales!

Fonsabana Fondo de Empleados de La Sabana | @Fonsabana | Fonsabana

Tenemos acceso a las mejores bases de datos académicas

Durante más de dos años, las instituciones de educación superior colombianas, el Ministerio de Educación Nacional, Colciencias, la Asociación Colombiana de Universidades y Consortia trabajaron de modo conjunto para dar acceso a bases de datos de contenidos calificados y de reconocimiento internacional a 53 instituciones de educación superior y a dos centros de investigación que confirmaron su participación en el Consorcio Nacional 2019.

La Sabana hace parte de este consorcio y participó en el proceso de consolidación y negociación desde el esquema de gobernanza conformado por varias instituciones. Este proceso permitió organizar a las 55 instituciones participantes de acuerdo con dos variables: tamaño y madurez de investigación, con lo cual se logró una estructura de costes lógica que beneficia a todos los participantes.

Los objetivos del consorcio son:

- Fortalecer** la apropiación social del conocimiento en Colombia.
- Reducir** las brechas del uso y acceso a la información.
- Aportar** a las políticas públicas de investigación en el país.
- Fortalecer** los recursos de aprendizaje e investigación en la educación superior en Colombia.

Por lo anterior, se seleccionaron las principales colecciones digitales de las cinco editoriales más reconocidas del mundo. Así, **La Sabana tiene acceso a:**

Oxford University Press

630 revistas multidisciplinarias.

- 175 en medicina.
- 77 en ciencias de la vida.
- 79 en humanidades.
- 83 en ciencias sociales.
- 35 en matemáticas y física.
- 48 en leyes.
- 39 en economía y finanzas.
- 64 en política.
- 30 en religión y filosofía.

Springer Nature

Colección SpringerLink completa.

- 2.212 revistas multidisciplinarias.
- Revista Nature (edición semanal).
- 45 revistas de Palgrave Macmillan.
- 9.500 libros del 2017 con acceso a perpetuidad.

Taylor & Francis

Colección completa de 2.211 revistas.

- 1.478 en ciencias sociales y humanidades.
- 534 en ciencia y tecnología.
- 199 en medicina.

SAGE Publishing

Colección SAGE Premier con 1.093 publicaciones y 450 libros en disciplinas como:

- Negocios.
- Humanidades.
- Ciencias sociales.
- Ciencia y tecnología.
- Medicina.
- Comunicación social.

Elsevier

Science Direct Freedom Collection.

- 2.370 revistas multidisciplinarias.
- Índice de la ciencia Scopus.

Recuerda

Puedes explorar estos recursos en www.unisabana.edu.co/biblioteca (opciones "Bases de datos" y "Listado alfabético") o en Eureka!

Solicita capacitación

capbiblioteca@unisabana.edu.co



La discapacidad no es un impedimento para hacer música en Chía

La orquesta Sin Reserva, conformada por jóvenes con discapacidad, nació hace siete años bajo la dirección del pianista José Luis Velásquez.

Lee la nota completa en: unisabanamedios.com/discapacidad-musica-101801109





Libros de mayo: especial de viajes y viajeros

Yo voy, tú vas, él va

Autora: Jenny Erpenbeck

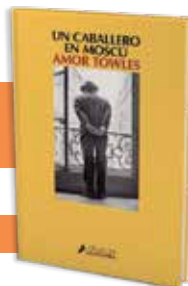


Richard es un catedrático de Filología Clásica en Berlín. Tras años de éxitos académicos, le ha llegado el momento de la jubilación. No tiene hijos, su esposa ha muerto y su amante lo ha abandonado. Ahora es un hombre solo con mucho tiempo libre que no sabe cómo llenar. Las noticias lo llevan a prestarles atención a unos refugiados africanos que deben ser desalojados de una plaza de la ciudad. Sin saber muy bien para qué, se propone entrevistarlos. Lo que le van contando esos hombres provoca en él una transformación interior que lo lleva a cuestionar sus propios planteamientos vitales.

Fuente: Aceprensa.

Un caballero en Moscú

Autor: Amor Towles

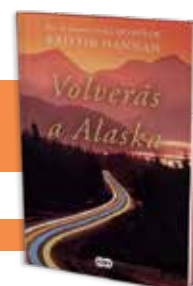


Aleksandr Rostov es un aristócrata que escapó de Rusia después de la Revolución, pero decidió volver a su país, al que amaba por encima de todo. A su regreso, se instaló en el famoso hotel Metropol, donde vivió cuatro años hasta que fue detenido por la Cheká y sometido a un juicio en el que todo apuntaba a que se le iba a condenar a muerte. Como adquirió fama durante la Revolución por ser el autor de un famoso poema, le perdonaron la vida, pero lo condenaron a vivir desde entonces recluido en el Metropol.

Fuente: Aceprensa.

Volverás a Alaska

Autora: Kristin Hannah



Esta es una historia que celebra la resistencia del espíritu humano. Alaska, 1974. Indómita. Impredecible. Y para una familia en crisis, la prueba definitiva. Ernt Allbright vuelve de la guerra de Vietnam convertido en un hombre distinto. Incapaz de mantener un trabajo, toma una decisión impulsiva: toda su familia comenzará una nueva vida en la salvaje Alaska, la última frontera. Con apenas 13 años, su hija Leni ansía encontrar su lugar en el mundo, mientras que su mujer, Cora, estaría dispuesta a cualquier cosa por el hombre al que ama, aunque eso signifique seguirle en su aventura hacia lo desconocido.

Fuente: TROA Librerías.

Elección de los representantes ante el Consejo de Facultad y el Fondo de Estudiantes

Los representantes se encargan de llevar las observaciones y peticiones de los estudiantes ante los Órganos de Gobierno de la Universidad.

Consejo de Facultad

Los representantes son la voz de los estudiantes en el máximo órgano de gobierno de cada facultad, en donde se definen asuntos de calidad académica y formación integral de los estudiantes.

Fondo de Estudiantes

Los representantes participan en la adecuada administración del presupuesto de su programa académico, que se usa para financiar inversiones y servicios de bienestar. Además, presentan iniciativas que mejoran la vida universitaria de los estudiantes en el campus.

Recuerda que debes votar dos veces: una para el representante ante el Consejo de Facultad y otra para el representante de tu programa ante el Fondo de Estudiantes.

● ¿Ya sabes por quién votar?

Conoce a los candidatos y sus propuestas:



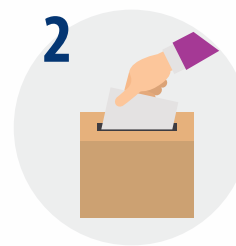
<http://bit.ly/UnisabanaElige2019>

● ¿Sabes cómo votar?

Puedes votar de dos formas:



Desde tu celular, tableta o computador portátil, entra a <http://eleccionesunisabana.com.co>. Ingresas la información enviada a tu correo institucional.



Acércate a cualquiera de los **puntos de votación presenciales** ubicados en los edificios del campus.

*Ante cualquier duda o sospecha de fraude, escribe a eleccionesunisabana@unisabana.edu.co

RECUERDA QUE VOTAR ES UN DERECHO Y UN DEBER

VOTA DESDE HOY HASTA EL 6 DE MAYO

Nuestro sello

En esta sección encontrarás información para:



Reconocimiento por servicios prestados

Sandra Patricia González Arévalo



Gestor de Servicios
 Contact Center
 25 años de servicios
 prestados

“Cuando empecé a trabajar, La Sabana se llamaba Instituto Superior de Educación y estaba ubicada en Quinta Camacho. Con el paso de los años, he visto cómo ha crecido y cómo, con la visión de sus directivos, se ha convertido en una Universidad dinámica, entusiasta, creativa y convencida de impactar positivamente en el mundo. Me llena de emoción y orgullo ver cómo crece la Universidad que me acogió y cómo se fortalece logrando las metas propuestas en el paso del tiempo.

En estos 25 años he encontrado a personas comprometidas, luchadoras y alegres, con quienes comparto a diario. Soy muy feliz porque mi esposo también trabaja en la Universidad y comparte conmigo vivencias y valores. Con el fruto de nuestros trabajos, hemos cumplido sueños y podemos ver los logros de nuestros hijos, en especial el de mi hija María Fernanda, quien, con la ayuda de la Beca Sabana que nos dan a los empleados, estudia su pregrado en la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas;

día a día, además de recibir formación de calidad, ella disfruta del ambiente tranquilo del campus.

“La unión, el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia y, sobre todo, las personas priman sobre lo material”.

Laborar aquí me ha enseñado que la unión, el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia y, sobre todo, las personas priman sobre lo material y te demuestran que ser Sabana realmente vale la pena”.



Graduada trabaja por las personas con leucemia y linfoma

Yolima Méndez, graduada de Psicología de La Sabana en 1999, trabajó con población especial en la Asociación Colombiana Pro-Niño con Parálisis Cerebral (Propace). Mientras laboraba allí, estuvo vinculada a la Clínica Cardioinfantil, donde realizó sus prácticas, para apoyar en diversos proyectos a María Teresa Gómez, coordinadora de Salud Mental.

Años después de trabajar en Propace, Yolima decidió vincularse a la Fundación Diana Sarmiento, una institución de Bogotá para pacientes con leucemia. Allí estuvo por más de tres años y vio todas las necesidades que vive un paciente con cáncer en el país. Según ella, “las personas que padecen una enfermedad de alto costo, como el cáncer, tienen que pasar por una travesía”.

En el 2007, Yolima decidió establecer la Fundación Colombiana de Leucemia y

Linfoma, con el objetivo proveer un alcance de cuidado mayor a quienes sufren de cáncer hemato-oncológico. Además, creó un programa destinado a atender el cáncer infantil.

“Cuando uno dedica su vida a ayudar a los demás, obtiene una recompensa que no se compara con nada”.

Uno de los hechos que inspiraron a Yolima para crear la fundación fue que su abuela



Yolima Méndez, graduada de Psicología, preside la Fundación Colombiana de Leucemia y Linfoma.

materna en 1998 recibió el diagnóstico de leucemia, enfermedad por la que falleció. “De ese proceso con mi abuela aprendí a sentir esa vulnerabilidad que se crea en la familia cuando se recibe un diagnóstico positivo. En

nuestro caso, contamos con una red de apoyo escasa; no recibimos asesoría, ayuda psicológica ni orientación frente al sistema de salud; tampoco contamos con un buen médico ni con una buena EPS que respaldara su

proceso. Esto me motivó a decir: “Los pacientes con cáncer en Colombia necesitan ayuda”.

Hoy, la fundación se destaca por tener más de 30 voluntarios, entre eventuales y permanentes, en su mayoría psicólogos, quienes brindan tratamiento intrahospitalario.

Actualmente, la graduada trabaja en el proyecto “Inspiración”, destinado a fortalecer el apoyo emocional de los niños con cáncer; de acuerdo con ella, este “es una réplica de una organización hermana, la Asociación Brasileña de Linfoma y Leucemia”.

Yolima les deja un mensaje a los recién graduados y a los estudiantes de La Sabana: “Nunca olviden el ámbito social, dado que este es transversal a todo, a cualquier área en la que queramos estar. Cada día aumenta la cantidad de jóvenes que participan en jornadas de voluntariado e iniciativas sociales. Cuando uno dedica su vida a ayudar a los demás, obtiene una recompensa que no se compara con nada; eso hace esta labor muy satisfactoria”.

“Los pacientes con cáncer en Colombia necesitan ayuda”.