

Facultad de Ingeniería

## Nueva patente sobre conservación de alimentos

La Superintendencia de Industria y Comercio concedió la patente de invención, gracias al diseño de un dispositivo de secado que genera productos deshidratados, con una presentación en hojuelas o en polvo.



Leer +

### Tesis de Maestría en Enfermería **recibe el Lizzie Whetsell Award**

Milagros Castañeda, estudiante de la Maestría en Enfermería, desarrolló una tesis relacionada con el cuidado integral de los bebés prematuros, la cual fue ganadora del premio otorgado por la Roy Adaptation Association.

Leer +

### **Teletrabajo:** icuidemos la salud mental de los trabajadores!

En modalidades de teletrabajo, es esencial establecer normas que limiten y definan las tareas y los horarios que los miembros de una organización deben cumplir, para lograr un equilibrio personal y laboral.

Leer +

### **Piel de tilapia, una alternativa contra las quemaduras**

Estudiantes de la Universidad desarrollaron TilaDerma, un apósito de piel de tilapia (para cubrir y proteger las heridas), con propiedades afines a las de la piel humana, para el tratamiento de quemaduras.

Leer +

# Decanatura Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas



La Comisión de Asuntos Generales del Consejo Superior de la Universidad ha decidido que, a partir de la fecha y después de 10 años al frente de la Decanatura de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de La Sabana, el doctor Bogdan Piotrowski retome sus actividades como profesor del Departamento de Lingüística, Literatura y Filología, tras una importante gestión de gobierno.

Al completarse los tres períodos en el cargo de Decano, siguiendo las políticas sobre relevo de los cargos directivos que se vive en la Universidad y con enormes sentimientos de gratitud por los logros alcanzados en estos años, el doctor Bogdan deja invaluable aportes que hoy se evidencian en:

- Transformación del Instituto de Humanidades en la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas, con el propósito de focalizar su acción al cultivo del saber superior.

- Dos (2) grupos de investigación clasificados por Colciencias en categoría C: Valor y Palabra y Racionalidad y Cultura, en la más reciente convocatoria.

- Noventa (90) productos estratégicos de investigación (artículos, libros y capítulos de libro) publicados durante el periodo 2012-2019.

Creación y oferta de la Maestría en Lingüística Panhispánica.

- Resultados destacados del programa de Filosofía en la prueba de Estado Saber Pro en los últimos años.

- Veinte (20) graduados en total del programa de Filosofía y tres (3) de la Maestría en Lingüística Panhispánica.

- Suscripción del convenio con la Real Academia Española (RAE) para el intercambio de experiencias de investigación y el desarrollo de proyectos conjuntos entre la Maestría en Lingüística

Panhispánica y la Escuela de Lexicografía de la RAE.

- Suscripción del acuerdo de cooperación académica con la Academia Colombiana de la Lengua.
- Clasificación del programa de Filosofía en el QS World University Rankings by Subject en el año 2018.
- Creación y desarrollo de Plan de Competencias Idiomáticas como parte del Core Curriculum de la Universidad para la formación de los estudiantes de pregrado.
- Ciento veintinueve (129) profesores de veintiún (21) nacionalidades realizaron visitas académicas a la Facultad durante el periodo 2012-2019.

También cabe destacar la labor del doctor Bogdan Piotrowski como pionero y promotor de las humanidades digitales en Colombia.

Dado que el Gobierno Central viene haciendo la revisión de las estructuras académicas, de cara a consolidar La Sabana como una Universidad de tercera Generación y en tanto se desarrolla la alineación correspondiente para ello, se vio conveniente no efectuar por ahora un nombramiento en la Decanatura de la Facultad de Filosofía.

Por eso, a fin de que continúen las actividades, sin mayores alteraciones, la Comisión de Asuntos Generales decidió encargar de la gestión de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas a Carmen Elena Arboleda, actual directora del Programa de Filosofía. Así, entra a asumir -como función adicional- la gestión de los procesos académicos y administrativos de la Facultad con los cargos internos de apoyo y -especialmente-, con el apoyo de las Direcciones Centrales de la Universidad, Desarrollo Humano, Desarrollo Profesional, Dirección Financiera y Dirección de Desarrollo Estratégico.

La Rectoría también estará dando a la Facultad de Filosofía un apoyo cercano directamente a través de la Vicerrectora de Profesores y Estudiantes y del señor rector.

La Universidad de La Sabana agradece el trabajo del doctor Bogdan como decano, su aporte y espíritu de servicio en los más de 30 años en nuestra Institución que hoy acogen y replican el cuerpo de profesores y los graduados de los programas académicos de la Facultad.

# Descubre

Facultad de Ingeniería

## Nueva patente sobre conservación de alimentos



**H**oy, conservar los productos constituye uno de los principales retos para la industria de los alimentos. Una de las opciones para innovar y conservarlos es obtener productos deshidratados o en polvo que aumenten su vida útil. El doctor Fabián Leonardo Moreno, profesor de la Facultad de Ingeniería, logró que la Superintendencia de Industria y Comercio le concediera una patente de invención, gracias al diseño de un dispositivo de secado que genera productos deshidratados, con una presentación en hojuelas o en polvo.

Este equipo permite trabajar a presiones de vacío para aumentar la velocidad de secado, si se quiere, y proteger así las características de calidad de los productos.

En la Facultad de Ingeniería se han estudiado diversas tecnologías de secado y su aplicación en varios sectores. Actualmente, existe la infraestructura para comparar el desempeño de cada tecnología, y surgió la idea de diseñar este dispositivo para contar con otra opción en la oferta de tecnologías de secado, incluidas las ventajas en la calidad del producto o de los costos operativos.

“El prototipo, diseñado hace cuatro años, está ubicado en el Laboratorio de Procesos Agroindustriales de la Universidad, donde

se ha probado en una diversidad de productos y ha servido de soporte para desarrollar diferentes tesis del Doctorado en Biociencias, de la Maestría en Diseño y Gestión de Procesos, y también del programa de Ingeniería de Producción Agroindustrial. Así, se han explorado más aplicaciones del dispositivo y se ha ampliado su capacidad de uso”, cuenta Moreno.

Este equipo permite trabajar a presiones de vacío para aumentar la velocidad de secado, si se quiere, y proteger así las características de calidad de los productos, tales como la preservación de compuestos termosensibles, nutricionales, funcionales o sensoriales. Asimismo, se deshidratan alimentos líquidos, como pulpas de fruta, lácteos y extractos vegetales; o sólidos, como frutas, harinas y vegetales.

“El producto seco en polvo o en hojuelas facilita su uso como ingredientes industriales en el transporte y almacenamiento, además de su buena preservación y calidad. La vida útil puede cambiar de días en un producto fresco, a meses o años en un producto deshidratado”, asegura Moreno.

Este es un ejemplo de los resultados de investigación que se desarrollan en la Facultad de Ingeniería y que, en algunos casos, por sus características, evolucionan en un producto tecnológico patentable y transferible a la industria. La apropiación exitosa de una tecnología como esta, que parte de un nuevo conocimiento, genera una innovación real. De una manera simple, fácil, segura y confiable, todo este trabajo permite una oferta del equipo o el servicio a las personas interesadas.

## Ingeniería tisular

# Piel de tilapia, una alternativa contra las quemaduras

Con la rápida evolución de la tecnología y la ayuda de la impresión 3D, hoy es posible que la medicina regenere, repare o reemplace células, tejidos u órganos dañados por la edad, enfermedad, trauma o defectos congénitos. A este campo de la medicina se le conoce como medicina regenerativa y, junto con la ingeniería de tejidos, incluye el uso y la combinación de células madre y diferenciadas, andamios y moléculas biológicamente activas para generar tejidos funcionales.

De acuerdo con la doctora Lina Andrea Gómez, líder de la Línea de Investigación de Ingeniería de Tejidos de la Facultad de Medicina, los productos de la medicina regenerativa están comenzando a cambiar la práctica médica. “Los equivalentes dérmicos y los cartílagos fueron unas de las primeras estrategias en ser utilizadas para el tratamiento de heridas y quemaduras crónicas en lesiones y degeneración articular, respectivamente”, añade la doctora. “En el Centro de Investigación Biomédica de la Universidad, hemos avanzado en el desarrollo y la aplicación de terapias relacionadas con la regeneración tisular de piel y de huesos, principalmente”, explicó.

De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las quemaduras ocasionan cerca de 180.000 muertes al año, sobre todo en países de ingreso bajo y mediano. Debido a las altas cifras y luego de una exhaustiva investigación, surgió **Aureus S.A.S**, una iniciativa de Juan Gonzalo Avendaño, Daniela Coral y María Juliana Pinzón, estudiantes de Administración de Negocios Internacionales de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Aureus es una empresa dedicada únicamente a la producción de insumos médicos para el tratamiento de quemaduras de segundo y tercer grado, por cualquier tipo de agente. La mayor ventaja consiste en que dentro de su primera línea de negocio se encuentra TilaDerma, un apósito de piel de tilapia con propiedades afines a las de la piel humana, como el colágeno tipo I, y con propiedades antimicrobianas.

La doctora Gómez ha sido la asesora de este emprendimiento desde la parte de la aplicación médica y la estandarización



Con la asesoría de la doctora Lina Andrea Gómez, Juan, Daniela y María Juliana buscan que la piel de tilapia sea una opción segura, innovadora, económica y ambiental.

del procesamiento de la piel de tilapia en el laboratorio. Ella asegura que, en comparación con la piel procedente de cadáveres humanos, la de tilapia sería una opción segura, económica y ambientalmente conveniente.

Esta idea novedosa surgió del deseo de los estudiantes por crear conciencia ambiental, social, médica y económica, con el fin de ayudar a los piscicultores colombianos a generar una nueva línea de negocio para obtener más ingresos, brindando tratamientos innovadores y asequibles para los pacientes con quemaduras y ayudando a su vez al medio ambiente, disminuyendo el impacto nocivo debido al inadecuado manejo de los desechos.

“Nos pusimos en los zapatos de aquellas personas que sufren quemaduras por diferentes agentes; esta situación nos permitió entender la relevancia de liderar e impulsar proyectos enfocados a solucionar las necesidades de los demás”, explican los estudiantes.

Juan, Daniela y María Juliana van obteniendo mayor seguridad y confianza en su proyecto. Así, superando el ámbito académico, ahora buscan generar un impacto en la sociedad, de una manera innovadora. “Trabajamos a fin de mejorar nuestro desempeño cada vez más para llegar a ser la empresa número uno, de Colombia y del mundo, en tratamientos contra las quemaduras de segundo y tercer grado”, concluyen los estudiantes.

[Leer +](#)



Reciclar, reusar y reintegrar

# Cuidando el ambiente con un adecuado manejo de residuos

**E**l Consejo Nacional de Política Económica y Social (Conpes) 3934 establece la hoja de ruta de la política de crecimiento verde, un concepto orientado a incrementar y diversificar los sectores productivos de la economía, basados en el uso sostenible del capital natural, para lograr objetivos en el desarrollo y avanzar hacia la superación de las brechas sociales.

Con el objetivo de ubicar este tema en el debate público, la Clínica Jurídica de Interés Público y Derechos Humanos de la Universidad de La Sabana ha investigado y profundizado en un ejercicio de relevancia práctica para impactar en la región. Con ello, los estudiantes han analizado con detalle la información existente al respecto y han presentado propuestas concretas a las alcaldías, como la de Chía, para aportarle soluciones viables a la comunidad.

La investigación ha partido de la normatividad sobre gestión de residuos sólidos en Colombia, las recomendaciones internacionales sobre el tema, los planes y programas adelantados por la Alcaldía de Chía (de acuerdo con el Plan de Desarrollo del municipio), y un análisis de experiencia comparada con el municipio de Cajicá, cuyas políticas en materia de aprovechamiento de residuos orgánicos y otros residuos aprovechables han sido reconocidas como sostenibles.

El estudiante Iván Ramiro Lozano, miembro activo de la línea de problemas actuales ambientales de la Clínica Jurídica, explica esa iniciativa: “Nuestro objetivo siempre ha sido implementar los postulados de crecimiento verde en el ordenamiento jurídico colombiano. Ese

es el caso del concepto de economía circular que busca pasar de un modelo lineal, en el que todo se consume y se desecha, a un modelo en el que los residuos potencialmente aprovechables se reciclen, se reúsen y se reintegren en la cadena productiva”.

El caso de Chía es complejo porque es un municipio con un porcentaje de aprovechamiento de residuos sólidos muy bajo: solo el 4.5 % de estos se aprovecha. Y, a su vez, tiene una producción de residuos per cápita actual de 0.69 kg/hab/día, que lo ubica en una clasificación alta (muchos residuos), según el Plan de Gestión Integral de Residuos del municipio.

Frente a esto, los estudiantes Lozano y Juan Felipe Reyes aseguran: “Ante esta problemática, nosotros hemos buscado identificar los puntos relevantes que afectan el modelo de gestión de residuos sólidos del municipio, con el fin de impartir recomendaciones y lineamientos para proteger el medio ambiente y orientar los procesos de gestión de residuos hacia patrones más sostenibles en el ambiente. Por eso, próximamente estará publicado nuestro *policy paper* sobre gestión de residuos en el municipio”.

Las recomendaciones que publicará la Clínica Jurídica se concentran en priorizar la gestión integral de residuos en la política pública del municipio, con el fin de fortalecer los programas de educación ambiental y de generar una mayor articulación institucional para, de esta forma, mejorar el modelo de gestión de residuos de Chía en el corto y mediano plazo.

Punto de **Vista**

# De producción de eventos

# al comercio *online* de frutas y verduras



**Por Diego Pinilla, estudiante de la Especialización en Gerencia Estratégica.**

Soy administrador de empresas, graduado de la Universidad de La Sabana y actualmente me desempeño como gerente de Estrategia de la empresa 903 Sound Producciones, una empresa familiar con más de 14 años de experiencia en el mercado de producción de eventos y espectáculos en vivo, el cual ha sido uno de los más impactados a causa del COVID-19.

A mediados de marzo, una vez declarada la emergencia sanitaria en el país, la industria del entretenimiento fue una de las primeras en cerrar sus puertas para minimizar el impacto en la propagación masiva del virus y, así mismo, será una de las últimas en reactivarse. Esto hizo que cientos de empresas, al igual que la nuestra, tuvieran que pausar por completo sus operaciones, traducándose a un estado de resultados con ingresos en \$0 y con costos y gastos fijos que seguían causándose, sin contar con el compromiso de tener dentro de nuestro equipo de trabajo a más de 15 familias que dependen económicamente de la empresa.

Ante esta situación de incertidumbre, decidimos reevaluar nuestros objetivos a corto plazo y crear estrategias que nos permitieran generar ingresos, adaptando nuestra infraestructura y recursos disponibles a un modelo de negocio que satisficiera las necesidades básicas de los consumidores, en estos tiempos de pandemia. Como resultado, nació Fruteo ([www.yofruteo.com](http://www.yofruteo.com)), una plataforma digital para el comercio *online* de frutas y verduras a domicilio, con una promesa de valor enfocada en brindar un *user experience* fácil e intuitivo para el cliente, precios justos y productos frescos.

Con la llegada de Fruteo, transformamos las estructuras para escenarios de gran formato en estanterías para el almacenamiento de productos y convertimos cajas de transporte de sonido en *shopping carts* para movilizar frutas y verduras dentro

de nuestra bodega. En menos de dos semanas, logramos adaptar todos nuestros recursos para convertirlo en un centro de distribución seguro para nuestros clientes y colaboradores, eficiente, responsable y listo para la distribución de nuestros productos.

Desde el momento en el que iniciaron las operaciones de Fruteo, hemos tenido como pilar número uno acoger todas las medidas de prevención y cuidado en el desarrollo de nuestras actividades, por esto, las decisiones que tomamos se hacen bajo la premisa de reducir al máximo el riesgo, utilizando todos los controles y procesos de bioseguridad. Como ejemplo de esto, decidimos no recibir pagos en efectivo, realizar entregas sin contacto, equipar a nuestros colaboradores con todos los implementos exigidos por el Gobierno nacional y, por último, pero no menos importante, garantizar la limpieza e higienización de nuestros productos.

Fruteo ha tenido una gran acogida en nuestro mercado objetivo y, en menos de dos meses de funcionamiento, hemos entregado más de 600 pedidos en Bogotá, Chía, Cajicá y Cota. El reto de Fruteo es grande, sin embargo, estamos trabajando para consolidarnos como el *e-commerce* de frutas y verduras más grande en Colombia, a través de una experiencia de compra fácil y rápida, entregando productos y un servicio de primera calidad. Además, buscamos ayudar a las familias que se han visto mayormente afectadas por esta situación: a través de nuestra sección de mercado de donación, nuestros clientes, desde cualquier parte del país, pueden hacerle llegar un mercado a una familia que realmente lo necesita.



# COVID-19: entre la salud y la economía

**D**esde que se conoció el primer caso de contagio por COVID-19 en Colombia, el Gobierno ha tomado una serie de medidas económicas y en salud pública, con el fin de mitigar los efectos negativos del virus.

Según el presidente de la República, Iván Duque Márquez, el Aislamiento Preventivo Obligatorio ha permitido frenar el crecimiento exponencial del virus y ha aumentado las unidades de cuidado intensivo (UCI) del país, con una disponibilidad cercana al 50 % para atender el COVID-19.

De acuerdo con el doctor Henry Oliveros, director de la Maestría en Epidemiología de la Facultad de Medicina, “Esta cuarentena ha permitido ganar tiempo para que el sistema de salud se aliste y tenga mejores condiciones para los pacientes. Sin embargo, mientras no haya una vacuna, todos somos susceptibles [de contagio], y potencialmente podremos infectarnos”, aseguró.

**“Si se garantiza la protección de la vida de las personas, cuando se reabra el sector comercial en pleno, de manera organizada, empezará la recuperación económica.”**

Por otra parte, el profesor José Eduardo Gómez, del Departamento de Economía de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, asegura que “Los estudios que se han hecho a partir de la ‘gripa española’ de 1918 indican que los estados que llevaron a cabo cuarentenas más estrictas

presentaron menos contagios y menos muertes, olas de la enfermedad menos severas y, además, en el mediano y largo plazo, obtuvieron mejor desempeño económico que aquellos en los que no hubo cuarentena o [esta] fue menos estricta”.

No obstante, son evidentes los estragos de la pandemia en la economía colombiana. “La pérdida de 1.6 millones de empleos en marzo y el crecimiento de 1.1 % en el PIB, durante el primer trimestre, demostraron que un solo mes de cuarentena (marzo) [la pandemia] acabó con dos meses de crecimiento en un ciclo alcista (enero y febrero)”, explica el profesor Wilson Rodríguez del Departamento de Finanzas.

Ante la decisión del Gobierno para reabrir los sectores de la economía, el profesor Héctor Posso, doctor en salud pública y magíster en epidemiología, señala que, a pesar de las medidas generales, debe actuarse localmente. Además, afirmó que es necesario monitorear la infección en el personal de la salud, pues según cifras de la Federación Médica Colombiana, el 80 % del personal de la salud no cuenta con los insumos de protección.

Por otro lado, pese a que el Gobierno adelantó una serie de acciones económicas, los profesores señalan que muchos sectores no se recuperarán hasta dentro de un período de tiempo prolongado. “Si se garantiza la protección de la vida de las personas, cuando se reabra el sector comercial en pleno, de manera organizada, empezará la recuperación económica”, agrega el profesor Gómez.

[Leer +](#)

Cuidado integral para los bebés prematuros

# Tesis de Maestría en Enfermería recibe el Lizzie Whetsell Award



**M**ilagros Castañeda es una enfermera barranquillera, estudiante de la Maestría en Enfermería de La Sabana, quien trabaja en una unidad neonatal de cuidados intensivos, motivo que la encausó a desarrollar una investigación interdisciplinaria, la cual incluye elementos propios de la enfermería y la fisioterapia, denominada *Efecto de la intervención H-HANDS, comparado con el cuidado convencional, sobre la adaptación al neurodesarrollo del niño prematuro, durante 4 semanas posteriores al alta hospitalaria, en la ciudad de Barranquilla.*

H-HANDS significa: Hospital Hogar Adaptación al Neurodesarrollo. Su tesis de grado, asesorada por la fisioterapeuta María Eugenia Serrano, directora de Maestrías y Especializaciones, y la doctora Angélica Ospina, directora de la Maestría en Enfermería, fue la ganadora del premio Lizzie Whetsell, otorgado por la Roy Adaptation Association.

“Al trabajar en la UCI neonatal vi la necesidad de crear un programa interdisciplinar que apoyara a las madres y les ofreciera un cuidado integral a los bebés prematuros”, dice Milagros Castañeda. Es frecuente que estos niños presenten algún tipo de trastorno neurológico, dada la inmadurez de su sistema nervioso, y la experiencia de Milagros le ha mostrado que los primeros días de vida son esenciales para favorecer el desarrollo del niño. En muchas

ocasiones, se identifican problemas del desarrollo motor de manera tardía y se desaprovechan los mecanismos de plasticidad cerebral, los cuales marcan la diferencia en la vida del niño y de su familia.

La tesis de Milagros se basó en crear un plan de egreso de la UCI Neonatal centrado en la motricidad del bebé. “El trabajo interdisciplinario es vital; el movimiento corporal es el objeto de estudio de la fisioterapia; pero, al empalmar el conocimiento de dos disciplinas, generamos un impacto mayor. Hay muchos hospitales que aún no cuentan con el Programa Madre Canguro, y la familia debe someterse a trámites lentos y dispendiosos para que el bebé reciba una atención integral. Por ello, es necesario ofrecer una buena educación a madres y padres, para que sean ellos quienes inicien la estimulación en casa”, expresa Milagros.

En el proyecto de investigación participaron 92 madres, quienes recibieron capacitación personalizada. Dentro de las estrategias con las madres, se llevó a cabo una sesión práctica de simulación clínica en los hospitales de la Universidad del Norte y del Niño Jesús; allí se les enseñó la intervención, que incluyó dos componentes: uno de adecuación ambiental y otro orientado a la estimulación motora.

**En el proyecto de investigación participaron 92 madres, quienes recibieron capacitación personalizada. [...] Allí se les enseñó la intervención, que incluyó dos componentes: uno de adecuación ambiental y otro orientado a la estimulación motora.**

Milagros concluye que la atención de los niños que son dados de alta en la UCI puede no estar enmarcada en la integralidad. Resalta también la necesidad de conformar equipos interdisciplinarios que garanticen la evaluación, el tratamiento y la orientación requeridos para favorecer su desarrollo, su calidad de vida y, por ende, los roles que desempeñará en el futuro.



# Recomendaciones para diseñar un recurso pedagógico digital

Se consideran recursos pedagógicos digitales a los materiales de aprendizaje apoyados por la tecnología instruccional, mediante los cuales los estudiantes pueden aprender sin la intervención directa del docente. Los materiales educativos que se abordarán en este artículo son aquellos generalmente disponibles a través de plataformas de internet como Moodle, páginas web, hiperdocumentos, entre otras. Las profesoras del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, Diana Durán y Claudia Acero, comparten algunas recomendaciones para desarrollar estas prácticas.

## ¿Qué recomendamos para diseñar un recurso pedagógico virtual?

-  **Conoce tu audiencia:** ¿cómo aprenden?, ¿qué tipo de contenido les permitiría avanzar en su proceso de aprendizaje?
-  **Ten en cuenta la modalidad del curso:** virtual, híbrido, presencial, remoto, etc.
-  **Establece los momentos de aprendizaje:** tiempo para descubrir nuevo conocimiento y oportunidades para reforzar el contenido y para ponerlo en práctica.
-  **Declara resultados esperados** de aprendizaje, acordes al tiempo esperado de dedicación al recurso. De ser muy extenso, organiza el contenido por etapas o módulos.
-  **Decide qué información descubrirán** los usuarios. Provee modelos que les permitan identificar la información nueva en contexto o en problemáticas dadas. Promueve la interacción balanceando la información con actividades prácticas.
-  **Ten una organización escalonada** durante la secuencia didáctica: introducir, explorar,

aclarar, aplicar, reflexionar, etc. Así mismo, dales instrucciones precisas.

-  **Incluye oportunidades para demostrar** la comprensión, mediante situaciones que promuevan el pensamiento crítico y la creación de un producto visible; como un escrito, un audio, un video, una infografía, un proyecto, entre otros.
-  **Incluye momentos de autoevaluación y metacognición.** Promueve el hábito de analizar qué se está haciendo bien y qué requiere más profundización. Plantea, por ejemplo, la retroalimentación automática que proveen las herramientas, la explicación de las respuestas correctas, la autoevaluación mediante listas de chequeo, por mencionar algunas estrategias.
-  **Establece el tiempo de uso del recurso** y hazlo saber al usuario. De esta manera, tanto el diseño, como la exploración, serán mejor planeados. Asegúrate de pilotearlo.
-  **Diseña tu recurso primero en "papel".** Hacer un borrador de las etapas del diseño te permitirá concentrarte en la secuencia didáctica, antes de dejarte llevar por la innovación de la tecnología. También te permitirá tener el contenido a salvo, dado que las herramientas de uso libre pueden desactualizarse o solicitar compras para derechos de uso.

Por último, Diana Durán resalta que el profesor es la "mente maestra" detrás del recurso educativo y no necesita tener un conocimiento avanzado sobre tecnología para empezar a incursionar en ella; pero es quien evalúa la relevancia y pertinencia de las herramientas.

## Procedimiento para denunciar

# LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

**E**n Colombia, durante 2018, Medicina Legal registró **78.314** casos de violencia intrafamiliar, divididos de la siguiente manera: **59.762** de violencia contra la mujer y **18.552** contra los hombres; incluyendo los actos violentos contra niños, niñas, pareja y otros familiares, como abuelos, hermanos, tíos, etc.

Según la ley colombiana, y de acuerdo con la abogada Carolina Ojeda, experta en conciliación del Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de La Sabana, la violencia intrafamiliar es entendida como "Cualquier abuso de parte de un miembro de la familia sobre otro. Este abuso incluye maltrato físico, psicológico o de cualquier tipo. Se considera que esta conducta debe ser repetitiva y no un hecho aislado. También, está considerado como violencia intrafamiliar el maltrato infantil, la violencia contra un adulto mayor y contra personas minusválidas".

Sumado a esto, el Código Penal Colombiano, en su artículo 229, establece que el maltrato físico o psicológico contra cualquier miembro del núcleo familiar impone una pena de prisión de 4-8 años, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor. La pena se aumentará cuando la conducta recaiga sobre un menor, un adolescente, una mujer, una persona mayor de (60) años o que se encuentre en estado de discapacidad o disminución física, sensorial y psicológica, quien se encuentre en estado de indefensión o en cualquier condición de inferioridad.

El informe más reciente de Medicina Legal sobre violencia intrafamiliar en el país indicó que en el primer trimestre de este año fueron denunciados **15.440** casos. El número disminuyó con respecto al mismo período de 2019: **16.278** casos reportados.

El diario *El Espectador* publicó recientemente que la violencia entre parejas, la mayor fuente de agresiones en el país, aumentó un 0.4 % en el trimestre de enero a marzo de 2020, y fueron contabilizados 36 casos más, hasta alcanzar los **10.220**. En cambio, las agresiones contra menores de edad y adultos mayores disminuyeron respecto al mismo período de 2019.

La abogada Ojeda explica la situación: "El delito de violencia intrafamiliar dejó de ser querellable (Ley 1542 del 2012). Ahora, es de oficio; no es ni desistible ni conciliable la acción penal, solo la acción civil en cuanto a la reparación de perjuicios". Acorde con el artículo 6 del Decreto 546 del 2020, en el marco del Estado de Emergencia, quedan excluidos de prisión domiciliaria los delitos de violencia intrafamiliar.

### ¿Cómo puedo denunciar?

La acción jurídica que se puede interponer en caso de violencia intrafamiliar es la denuncia penal.

### ¿Cómo se presenta la denuncia?

De manera virtual o presencial, durante la contingencia del COVID-19, se hará de manera virtual; puede hacerlo la víctima o un tercero, contando las circunstancias de modo, tiempo y lugar.



**También es posible entablar la denuncia a través de las líneas de atención:**

**122** Fiscalía General de la Nación.

**155** Línea al servicio de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante el aislamiento preventivo.

**123** Policía Nacional.

**Ellas App** (aplicación electrónica) para denunciar casos de violencia intrafamiliar contra las mujeres. Puede descargarse gratuitamente desde el celular, acudiendo a Play Store o a Apple Store; esta incluye, además, un botón de pánico que envía notificaciones a los contactos elegidos.

**Las comisarías de familia** tienen atención integral telefónica y virtual las 24 horas. La información se encuentra en las páginas web de las alcaldías.

**El Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación** también presta sus servicios virtuales en este momento.

Consejos de nuestro deportólogo

# La actividad física y la salud mental

La salud mental y la actividad física cumplen un papel relevante, ayudan a mantener una vida saludable y una rutina de ejercicios para conservar el equilibrio en ambas esferas: la física y mental.

Por esa razón, Alejandro Soler, médico deportólogo de la Universidad de La Sabana, nos cuenta más sobre la relación entre la práctica del ejercicio y la salud mental, sobre todo en época de cuarentena.

## ¿Qué tan importante es la actividad física en cuarentena?

La actividad física regular es vital para mantenernos saludables. Está demostrado que es el mejor medicamento del mercado, pues previene enfermedades de tipo cardiovascular, como la hipertensión; metabólicas, como la diabetes y la obesidad, incluyendo entre ellas los síntomas emocionales e, incluso, ayuda a combatir la depresión y la ansiedad.

## ¿Hay alguna relación entre la salud física y la mental?

Claro que sí. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones. Las asociaciones con estos riesgos son:

- ✓ Fallas en el cuidado de la salud mental, pues se pueden convertir en un factor de riesgo para las condiciones físicas crónicas.
- ✓ Las personas con trastornos mentales o síntomas psiquiátricos están en mayor riesgo de experimentar condiciones físicas crónicas. Las personas con condiciones físicas crónicas están en riesgo de desarrollar síntomas psiquiátricos (OMS).

Es fundamental que, para promover una buena salud mental, se incentive la actividad física regular, y se tengan una alimentación saludable y buenos espacios de soporte familiar y social.

## ¿La actividad física es un factor motivacional para las personas?

Las personas que practican ejercicio de manera regular tendrán beneficios sobre su salud física y un impacto favorable sobre su salud mental. Para lograr esta condición no es necesario ser un deportista de alto rendimiento; se recomienda una actividad física de intensidad moderada, con al menos 150 minutos de entrenamiento aeróbico semanal.

## ¿Cómo tener hábitos de ejercicio en casa?

La disposición y el mantenimiento de una rutina permitirán adaptar el organismo. En épocas de pandemia, deben evitarse las jornadas mayores a 60 minutos y con intensidades superiores al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Puedes realizar ejercicios aeróbicos mientras te encuentres en casa, como colocar música y caminar rápidamente por la casa, o utilizar las escaleras entre 10 y 15 minutos.

También son provechosas las actividades de fortalecimiento muscular, utilizando cualquier elemento en la casa con un peso. Se pueden encontrar formas de practicar ejercicios simples: sentadillas, abdominales; sentarse y pararse de la silla, flexiones de pecho, entre otros. Es importante recordar que siempre debe haber hidratación a la mano: tomar agua antes, durante y después del ejercicio.

Recuerda que desde #BienestarUnisabana se han dispuesto diferentes formas para seguir realizando estas actividades de manera remota. Puedes consultar la parrilla semanal, **haciendo clic aquí.** 



Foto por Freepick.

# Teletrabajo:

## icuidemos la salud mental de los trabajadores!



Ilustración por Freepick

**E**s posible que muchas personas soñaran con el teletrabajo, pues es la posibilidad de trabajar desde la casa. Sin embargo, esto podría convertirse en una verdadera pesadilla reflejada en los continuos mensajes de WhatsApp, a cualquier hora, además de miles de correos, repetidas llamadas telefónicas y un tiempo reducido para almorzar o, en los casos más graves, para dormir. Adicionalmente, los jefes más controladores sentirán la necesidad de estar atentos a las responsabilidades de sus subordinados, para que no “desperdicien” el tiempo.

No obstante, la sobrecarga laboral puede ser resultado de una cadena interminable de pedidos, como cuando un jefe le pide a su subordinado llevar a cabo una tarea que, a su vez, ha solicitado el jefe del primero de ellos. Este tipo de situaciones, unido con la realidad que afrontan muchos de los colombianos a causa del aislamiento, desencadenaría problemas de salud mental en los trabajadores.

**En modalidades de teletrabajo, es esencial cambiar el enfoque de tiempo laborado por el de resultados obtenidos.**

Juan Guillermo Sandoval, psicólogo organizacional y profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, afirma que “La forma como se definen las barreras, los límites y las estrategias para la transición entre el rol laboral y el personal no es solo una condición del individuo, y tanto los dominios sociales como el contexto laboral cumplen una función clave para integrar o segmentar los roles. Así, las organizaciones también establecen normas para definir qué tanto sus miembros deben estar disponibles para el trabajo, aun cuando se encuentren fuera del contexto de la oficina tradicional”.

Por lo tanto, la nueva realidad en la que un trabajador puede permanecer “conectado” todo el tiempo genera mayores dificultades para separarse mentalmente de su trabajo, con la permanente sensación de estar siempre en actividad. Además, la tendencia natural en los entornos de teletrabajo consiste en integrar los roles, y eso dificulta el balance entre la vida personal y el trabajo. Por ello, la organización y los líderes de los equipos virtuales deben crear y mantener los límites entre los roles y definir las normas de segmentación que se utilizarán.

Legalmente, “El empleador debe tener en cuenta sus obligaciones y sus prohibiciones consagradas en las normas laborales. Por ejemplo, si el trabajador no atiende una orden impartida por WhatsApp, dispositivo móvil, correo electrónico, etc., fuera del horario laboral, no hay forma por parte del empleador de alegar incumplimiento de órdenes y despedir con justa causa”, argumenta Diana María Gómez, experta en Derecho Laboral y profesora de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.

Además, en modalidades de teletrabajo es esencial cambiar el enfoque de tiempo laborado por el de resultados obtenidos. El objetivo del teletrabajo no consiste en ejecutar las mismas tareas y en los mismos tiempos. Se ha evidenciado que darle libertad a la persona de ajustar sus tiempos frente a las demandas del trabajo, de acuerdo con su necesidad personal y a la de su familia, da como resultado mayores niveles de satisfacción laboral y calidad en la labor.

[Leer +](#)

# Creatividad, remedio contra el aburrimiento de los niños



**C**asi siempre, el aburrimiento es un estado de ánimo asociado a un factor negativo, pues no implica una inversión “productiva” del tiempo. Sin embargo, propiciar espacios de tiempo libre o de “aburrimiento” puede resultar beneficioso para los niños. “Les ayuda a estar desconectados de la rutina de sus quehaceres y les permite estar en un ambiente que no está estructurado o planeado, en el cual ellos pueden tomar diferentes iniciativas para divertirse con actividades simples, como el juego”, señala Ángela Marcela Baquero, profesora de la Licenciatura en Educación Infantil.

Este llamado “aburrimiento” se considera favorable y enriquecedor, porque los pequeños ponen su creatividad a prueba y, en un espacio de “no hacer nada”, se sienten motivados para crear e imaginar.

Los niños dicen que están aburridos cuando llevan a cabo actividades que les resultan desagradables. Por ejemplo, si ven un documental de tono muy formal o escuchan un discurso retocado que no los motiva. De acuerdo con Johanna Romero, directora de la Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la Adolescencia, “Para generar una adecuada estimulación en un niño o niña, debe tenerse un espacio para todo. No debe creerse que si no hay una tarea formal de estimulación se está perdiendo el tiempo. Esto es algo que creen algunos padres. La estimulación puede generarse en todos los espacios, pero no debe ser rígida; es parte de la vida diaria del menor”.

Este llamado “aburrimiento” se considera favorable y enriquecedor porque los pequeños ponen su creatividad a prueba y, en un espacio de “no hacer nada”, se sienten motivados para crear e imaginar.

Además, la psicóloga Romero agrega que es necesaria una planeación de la rutina diaria. Sin embargo, insiste en la necesidad de otorgar varios momentos al día para que los niños se diviertan e interactúen con elementos, actividades y personas; eso les permite involucrarse e incentivar su autonomía.

Por su parte, Baquero señala algunas recomendaciones para que los padres motiven a sus hijos a usar adecuadamente el tiempo libre:

-  **Permíteles** tomar sus propias elecciones sobre su tiempo libre.
-  **Planear** solo las actividades suficientes para el día. Si piensan que deben cumplir con una extensa agenda, eso bajaría su motivación. Los padres pueden ser moderadores dentro de la actividad. Recordemos: el adulto es un modelo para el niño. Por medio de la imitación y con ciertos acompañamientos del adulto, aprenderá a desarrollar de forma autónoma e independiente las actividades en las que se interese.
-  Es esencial **compartir** sus aficiones, tener espacio para conocerlos, saber qué piensan, qué les gusta y cómo ven su realidad.

Por otro lado, los espacios de tiempo libre fortalecen el pensamiento crítico de los niños. El doctor John Anderson Pinzón, profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas, explica que formar pensamiento crítico en un niño es incentivarlo a que “Tenga las habilidades de escuchar una opinión o un concepto, formular las preguntas adecuadas sobre eso y evaluar si las respuestas lo ayudan o no a entender mejor su entorno”. Para eso, el tiempo libre es de gran utilidad.

# Ocho fuerzas culturales

## que inciden en el aprendizaje de los niños

**E**xisten diferentes elementos que intervienen en el aprendizaje y permiten promover el pensamiento de los estudiantes. De acuerdo con Ron Ritchhart, investigador principal del *Proyecto Cero* de la Escuela de Graduados de la Universidad de Harvard, son ocho las fuerzas que definen una cultura dentro del aula o la institución educativa; estas ayudan a los profesores a desarrollar comprensiones profundas.



**Ambientes:** el entorno físico dictará cómo van a interactuar las personas, sus comportamientos y su rendimiento. El espacio físico puede inhibir o inspirar el trabajo del grupo y del individuo, y ciertamente puede diseñarse para facilitar y promover una cultura de pensamiento.

Ahora bien, debido a la educación remota de hoy, Mark Church, consultor de las iniciativas *Making thinking visible* y *Cultures of thinking* del *Proyecto Zero*, afirma que “Una vez que cualquier persona, padre o maestro es consciente de que las fuerzas están siempre presentes, puede entonces tomar decisiones sobre cómo aprovecharlas para empoderar a los niños”, comentó el consultor.

Para Ana María Ternent de Samper, profesora del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, y de la Maestría en Pedagogía, cualquier niño puede desarrollarse de forma integral en una cultura familiar que aprovecha las ocho fuerzas culturales. “Les permite desarrollar autonomía para un aprendizaje significativo, asumir responsabilidades y consecuencias según su edad y etapa de desarrollo, aceptar el error como parte del proceso natural de crecimiento en vez de entenderlo como censurable y, ante todo, visualiza la armonía entre un amor incondicional y una exigencia cariñosa, pero a la vez firme”, señaló.

[Leer +](#)



**Expectativa:** es la forma en la que reconocemos que nuestras creencias moldean el comportamiento, en lugar de la expresión de estándares que dirigen el comportamiento de otros.



**Lenguaje:** las palabras y las estructuras que componen el lenguaje transmiten sutilmente mensajes que dan forma al pensamiento, al sentido de sí mismo y a la afinidad grupal.



**Tiempo:** las asignaciones de tiempo reflejan los valores, permiten la organización de los momentos de aprendizaje y centran la atención, con el fin canalizar la energía necesaria para el aprendizaje y la reflexión.



**Modelación:** permite mostrarse y verse a través de los ojos de los estudiantes para visibilizar el pensamiento imitable y aprender, así como para revelar valores, intereses y autenticidad.



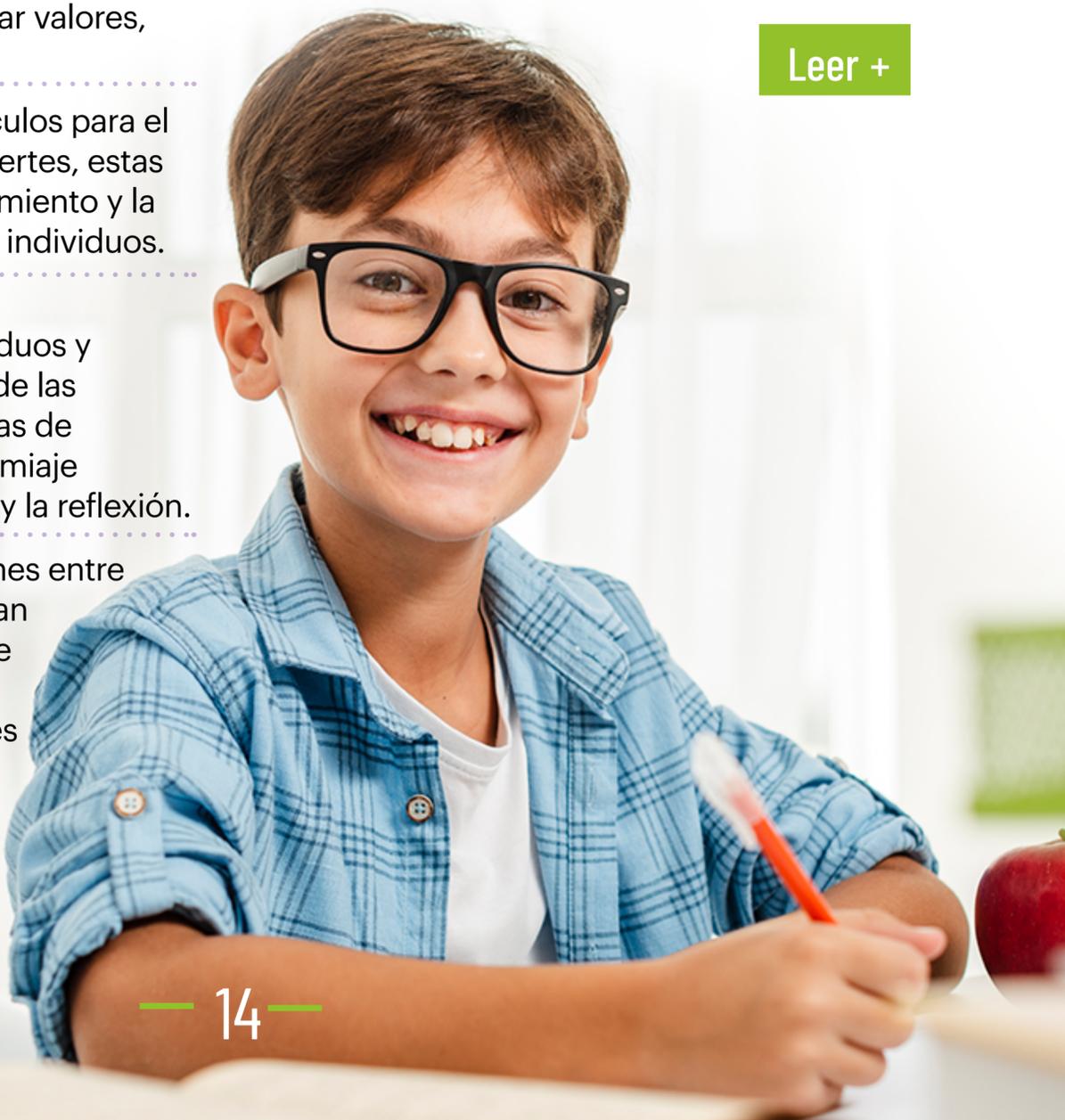
**Oportunidades:** son los vehículos para el aprendizaje. En las culturas fuertes, estas fomentan la reflexión, el crecimiento y la creatividad del grupo y de los individuos.



**Rutinas:** son los patrones de comportamiento de los individuos y grupos que guían gran parte de las actividades del aula. Las rutinas de pensamiento proveen el andamiaje necesario para el aprendizaje y la reflexión.



**Interacciones:** las interacciones entre los miembros del grupo ayudan a definir el clima emocional de un lugar. En una cultura de pensamiento, las interacciones son respetuosas; además, valoran el pensamiento, las competencias previstas y las contribuciones efectivas dentro del grupo.



Punto de **Vista**

# ¿Hacia dónde va el sector de **la construcción y las infraestructuras?**

*Avanzar hacia un sector más sostenible supone un reto en innovar y adoptar tecnologías frente al diseño urbano. Los cambios deben enfocarse a espacios y edificios que ayuden a detectar o mitigar las enfermedades, como el COVID-19.*

**C**olombia vive una transformación en el desarrollo de infraestructuras, uno de los sectores con mayor contribución al crecimiento de la economía colombiana en el 2019, con un 10.7 %. El aumento se dio por la construcción de carreteras, de acuerdo con las cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). La importancia en el desarrollo del país ha llevado a que sea uno de los sectores de la economía que se reactivó desde el lunes, 27 de abril.

Jairo Jarrín, profesor del Departamento de Gestión de Operaciones de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, valora la necesidad de seguir invirtiendo en las infraestructuras sostenibles sin olvidar las medidas de bioseguridad establecidas, ya que eso elevaría la competitividad de las operaciones logísticas del país y, por ende, generaría un mayor crecimiento económico.

“El desafío es invertir en gran proporción para construir y modernizar las infraestructuras, como puertos y vías fluviales, de cabotaje y férreas. De esta forma, se reduciría el costo logístico [...]. Esta disminución aumentaría la atracción de inversión en Colombia”, afirma Jarrín.

## **Infraestructura sostenible**

A pesar de que Colombia muestra un gran avance, aún es evidente la

falta de infraestructuras adecuadas. Para Augusto Garrido, profesor del Departamento de Infraestructura y Sostenibilidad de la Facultad de Ingeniería, este fenómeno se debe a un exceso en el uso de los recursos naturales y de materiales procedentes de otras industrias, con un notable impacto ambiental.

“Cada vez somos más conscientes de las limitaciones de los recursos naturales. No solo debemos pensar en cuidarlos, sino en diseñar una infraestructura que se adapte al entorno y que sea lo menos invasiva posible. Un punto importante será la creación de nuevos materiales de construcción, en cuyo proceso de producción se minimicen los impactos negativos sobre el medio ambiente”, asegura Garrido.

## **El rediseño, clave para combatir enfermedades**

El profesor Garrido cree que avanzar hacia un sector más sostenible también supone un reto en innovar y adoptar tecnologías frente al diseño urbano. Los cambios deben estar enfocados en espacios y edificios que ayuden a detectar o mitigar este tipo de enfermedades, como el COVID-19, para evitar su propagación.

“Un diseño acertado ayudaría a controlar los brotes de enfermedades infecciosas. Los edificios, aeropuertos y lugares concurridos tendrán la obligación de establecer controles de temperatura para reconocer si las personas están enfermas, con la implementación de imágenes térmicas instaladas antes de entrar a estos lugares”, asegura Garrido.

Igualmente, hay que adecuar diferentes espacios en zonas estratégicas donde se implementen rayos ultravioletas, para garantizar la descontaminación de diferentes espacios e impedir la propagación del virus.

# Primera infancia y cuarentena: las lecciones aprendidas



Foto por Freepick

**H**ay muchas lecciones aprendidas que responden a la pregunta: ¿cómo vivir con alegría y serenidad cuando se tienen múltiples responsabilidades en casa, cuando los padres están trabajando y los niños pequeños –aunque están en actividades del jardín– necesitan acompañamiento?, ¿es posible conjugar favorablemente la cuarentena y las actividades de los niños en edad preescolar?

“La respuesta es sí. Siempre se puede. De parte de padres y cuidadores, requiere la vivencia de habilidades blandas, de virtudes, de conciencia, pero, sobre todo, de ganas. Cuando se quiere, se puede”, explica María Camila Gil, profesora del Instituto de La Familia, quien ofrece estas pautas que son el resultado de los aprendizajes.

## Es importante...



**Habilitar un espacio para los niños:** ellos necesitan correr, saltar, moverse... jugar. Por eso, resulta fundamental adaptarles un espacio (distinto a su habitación) en el que puedan moverse libremente. Si esto significa renunciar temporalmente a la sala, valdrá la pena.



**Hábitos y rutinas:** es necesario ser flexibles ante las diversas situaciones y también establecer hábitos y rutinas que les permitan orientarse, saber qué actividad le sigue a la otra y tener metas a corto plazo.



**Tiempo de juego:** los niños necesitan jugar y, aunque el juego independiente es muy benéfico, hacerlo en familia resulta indispensable para el sano desarrollo de los hijos. Es la oportunidad para establecer reglas, conversar, educar en virtudes, profundizar en el conocimiento del otro, fortalecer vínculos y pasar tiempo de calidad.



**La hora del cuento:** es el momento del día dedicado atentamente a la lectura. Los niños encuentran en los libros la oportunidad de vivir aventuras maravillosas y poner a volar la imaginación.



**Empatía:** para ponerse en los zapatos del niño y comprender de qué manera le está afectando la cuarentena; para ser capaz de validar sus emociones y ayudarlo a reconocerlas.



**Que los niños sean niños:** aunque es cierto que los adultos necesitan silencio para trabajar virtualmente, es imposible mantener a los niños callados durante jornadas laborales completas. Si te encuentras en medio de una reunión y alguno de tus hijos llora, tómalo con calma. Quizás, quienes están reunidos virtualmente contigo, tienen claro que tú, como muchos más, estás en aislamiento con tus hijos.



**Orden:** ahora que todos están en casa, distribuye las tareas del hogar y asignales responsabilidades a todos, incluyendo a los niños pequeños (las tareas de acuerdo con su edad). La cuarentena puede ser la oportunidad de oro para reforzar o comenzar a educar a tus hijos en una virtud de virtudes: el orden.



**Ejercicio:** es un medio ideal para ayudar a los hijos a quemar energía. Algunas ideas para ejercitarse con niños menores de seis años son las siguientes: crear pistas de obstáculos, desarrollar sesiones de aeróbicos para niños, inventar rutinas en que ellos lideren algunos ejercicios y estiramientos.

Punto de Vista

Comunicación y mercadeo

# Cómo potenciar los negocios por las redes sociales

Reinventar es el término de moda en las empresas para afrontar la pandemia de manera sostenible. La revolución digital ya mencionaba este término para entender la nueva industria; sin embargo, las condiciones mundiales de confinamiento han acelerado este proceso, llevando a las empresas a optar por nuevas formas de entender su negocio, sus clientes, su propuesta de valor y su forma de ofrecer un producto o servicio.

En ese camino, las redes sociales han cumplido un papel determinante en el cambio de paradigma frente a la comunicación y el mercadeo.

José Liévano, profesor del Departamento de Mercadeo, afirma que “Las redes sociales potencian los negocios desde el *social listening* o interacción con la audiencia, entendiendo qué necesitan y estableciendo relaciones mucho más cercanas del negocio con las personas”.



Por eso, hemos reunido las sugerencias de la profesora de la Facultad de Comunicación, Camila Villamil, y del profesor de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, José Liévano, para indicar cómo potenciar cualquier negocio en las redes sociales.

- 1 Antes de empezar a usar las plataformas digitales y las redes sociales, debe tenerse un **mensaje claro**.
- 2 Luego, precisar **quién quiero que sea mi audiencia** e identificar **dónde está**.
- 3 Crear un contenido **original y de utilidad para el usuario**. Representar la empresa a partir de historias de vida. Ser constantes es lo más importante en una estrategia de contenidos en redes sociales para lograr el anhelado enganche de audiencia.
- 4 Es muy importante la **coherencia en la comunicación**. Esto significa mantener una imagen similar en todos los canales y no contradecir las comunicaciones entre redes sociales.
- 5 Construir un perfil fiel a la imagen de la compañía. **La página de inicio es la entrada a nuestra propuesta de valor**, y por eso todo debe estar pensado para llevar a nuestra audiencia exactamente a donde queremos.



Además, Ramiro Parías, profesor del Diplomado en Gestión Estratégica de Comunicación y Mercadeo, comparte la práctica de las 4C para optimizar las redes sociales. Estas se entienden de la siguiente manera:

- Comunidad:** identificar los intereses de la comunidad, los líderes influenciadores en ella y las razones por las cuales siguen a la marca.
- Conversaciones:** la comunidad está hablando y hay que saber escuchar para participar adecuadamente.
- Canales:** no es necesario estar en todas las redes sociales; debe identificarse en qué lugar se encuentra la audiencia que le interesa a la marca, y en ella implementar la táctica del contenido, basada en el tono de una comunicación definida.
- Campañas:** las redes sociales necesitan cada día más de las campañas pagas para hacer publicidad.

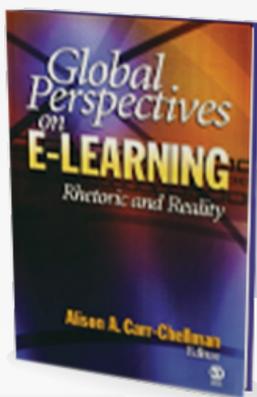


Finalmente, Liévano extiende una invitación importante para lograr el éxito en el entorno digital: “Hay que medirse a descubrir qué oportunidades nos ofrecen las redes sociales y sacarles provecho con la intuición del empresario, mientras escuchamos a nuestra audiencia”.



# Ten en cuenta

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



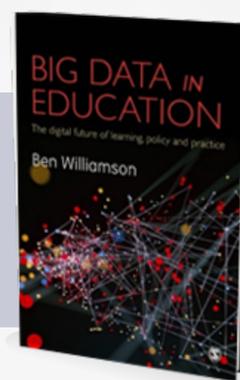
### **Global Perspectives on E-Learning: Rhetoric and Reality**

Editora: Alison A. Carr-Chellman.



### **Big Data in education: The digital future of learning, policy and practice**

Autor: Ben Williamson.



### **Juggling Higher Education Study and Family Life**

Autor: Louise Webber.



## Consulta la estantería electrónica

Haz clic sobre el libro que te interese:

*Educando niños felices: cómo introducir la educación emocional en la vida de tus hijos o estudiantes*



*La práctica del derecho notarial*



*Ética de la compasión*



*Technology Education for Teachers*



*Business and Professional Communication Quarterly*



*The American Journal of Psychology*



# Nuestro sello

## Radar, la transformación de un periódico al mundo digital



**Y**enny Aponte, graduada del programa de Comunicación Social y Periodismo en 1994, es fundadora del periódico Radar, un medio de comunicación escrito con presencia en el centro y norte del Valle y en el Eje Cafetero, y, como otros medios, ha tenido que acudir a diferentes estrategias para seguir operando durante esta época.

“Trasladé el periódico tradicional al espacio virtual, aprovechando todas las herramientas tecnológicas del mercado, para llegar a un público más amplio”, con esta frase, Yenny Aponte cuenta cómo ha tenido que desplazar todos sus contenidos periodísticos a la parte digital. Ella es fundadora del periódico Radar, el cual, la próxima semana, llegará a su edición 124. Se fundó en 2002 en Bugalagrande, centro del Valle, debido a la necesidad de contar con un medio que informara, educara y recreara; labor que se fue expandiendo a otros municipios de este departamento y al Eje Cafetero, en el Quindío.

Radar se ha tenido que enfrentar a un gran reto haciendo parte de los medios de comunicación digital, razón por la cual está generando contenidos cortos, precisos y concisos, que impacten y motiven a su lectura; labor que, en adelante, irá de la mano de presentaciones virtuales en redes sociales (Facebook Live), en formato tipo entrevista y, próximamente, a través de un canal propio en YouTube, para contribuir al proceso de posicionamiento de las distintas instituciones y entidades.

Yenny está ligada también a la radio generando contenidos. Uno de ellos lo hace todos los sábados a través del

**Radar se ha tenido que enfrentar a un gran reto haciendo parte de los medios de comunicación digital, razón por la cual está generando contenidos cortos, precisos y concisos, que impacten y motiven a su lectura.**

programa ambiental *La Esperanza es Verde*, de Caracol Radio, con cubrimiento del centro y norte del Valle, y, el otro, todos los días en la mañana, por medio de *Viva las Noticias*, con cubrimiento para el suroccidente colombiano. En el tema radial también está desarrollando junto con su equipo de trabajo una estrategia para que los programas sean además virtuales, y que la gente los escuche en vivo, a través de las redes sociales.

El trabajo que han realizado alcaldes y gobernadores para lograr mayor acceso a internet garantiza que la audiencia, más que mantenerse, crezca al punto de que los tres medios: prensa, radio y audiovisual impacten de manera virtual con contenido positivo. Esta es una clara muestra de los beneficios que surgen de los cambios al mundo de la tecnología.

Nuestra graduada reconoce a la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Sabana como el lugar donde la formaron de manera íntegra, donde profesionalmente le dieron las mejores bases y la prepararon de la mejor manera para enfrentar el mundo laboral. Hoy, en plena crisis por la pandemia, se abre un mundo de oportunidades en estos medios de comunicación, que se sumaron a la virtualidad.

# Reconocimientos por servicios prestados

## Aura María Benavides Sarmiento



**Auxiliar de Servicio Junior**

**Alimentos y Bebidas**

**15 años de servicios prestados**

“Mi llegada a la Universidad de La Sabana fue obra de Dios. Yo estaba buscando una oportunidad de empleo para sacar a mi familia adelante, cuando la doctora Gloria Contreras vio mi hoja de vida y fue quien me trajo a trabajar en la Clínica Universidad de La Sabana. Mi Padre celestial sabe cómo hace sus cosas y fue realmente una bendición el estar aquí.

Agradezco profundamente mi paso por la Clínica y mi labor actual en la Universidad, porque pude darle estudios a mi hija y todo lo que ha necesitado. Además, despertaron un lado de mí, lleno de cualidades y trabajo pulcro.

Algo que siempre llevaré conmigo es mi trabajo en el Lactario de la Clínica, ver a

los bebés en distintas condiciones dejó una huella imborrable en mi corazón. Fue mi primera labor al ingresar a trabajar, representó un giro de 180° en mi vida y es una experiencia que me acompañará por siempre.

Es imposible decir tan solo una característica a resaltar de La Sabana, todo me gusta. Nos apoyan y nos brindan muchas oportunidades; gracias a ello, tengo mi casa, mi hija estudió y también me he formado yo, con las capacitaciones y cursos que me ha brindado la Universidad. Es una Institución muy humana, que realmente demuestra el interés por sus empleados y estudiantes. Me enorgullece pertenecer a esta Universidad y pensionarme felizmente de ella.

Para mí, La Sabana ha sido mi segundo hogar, todos los días me ha ayudado a crecer emocional y espiritualmente; además, me han brindado infinidad de beneficios. Quisiera tener las palabras suficientes para expresarle mi aprecio a la Universidad, solo puedo decir que vivo y viviré eternamente agradecida por haberme dado esta oportunidad. Haber llegado a trabajar aquí ha sido lo mejor que me ha pasado, fueron 15 años que le devolvieron la alegría a mi vida. Infinitas gracias, Universidad de La Sabana. 🙏

## Eliana Paola Berrío Naranjo



**Coordinadora de Éxito Académico**

**Facultad de Medicina**

**15 años de servicios prestados**

“Ser Sabana es un sello que llevo en mí desde antes de trabajar aquí. Soy orgullosamente graduada de la Facultad de Psicología de la Universidad e inicié mi labor en la Institución cuando me acababa de graduar. Ingresé el área de Informática, lo que ahora es el CTA, dando una clase llamada Telemática para los estudiantes de Psicología. Tiempo después, comencé a dar clases en el premédico y terminé por integrarme más a la Facultad de Medicina.

Mi vida en esta Institución ha dejado recuerdos inolvidables. Cada persona con la que he trabajado me ha marcado. Aquí he conocido almas maravillosas que me han enseñado y ayudado a crecer como persona y profesional. Además, he vivido experiencias que me acompañarán por siempre, como

la inundación del 2011; situaciones que te hacen valorar realmente lo que tienes. Ver el campus completamente inundado fue bastante impactante. Pero, fue aún más grande ver cómo la Universidad, con ayuda de todos los que trabajamos en ella, salió adelante. Eso es experiencia y aprendizaje.

Es necesario resaltar que en la Universidad nos enseñan con ejemplo: a estudiantes, profesores y administrativos. No simplemente predicán la calidad humana y la importancia de la familia, sino que se vive y se ve reflejado en cada uno de nosotros. La Sabana no solo dice “somos solidarios”, lo demuestra al estar pendiente y ser el apoyo de todos los que pertenecemos a ella. Realmente, contamos con la Universidad incondicionalmente. Somos una gran familia y nos apoyamos los unos a los otros cuando lo necesitamos.

Quiero aprovechar para dar las gracias a La Sabana: por la posibilidad de aprender y crecer en el ámbito personal, familiar y profesional; porque siempre han estado allí, apoyándome en cada etapa de mi vida. Me quedo sin palabras para agradecer por todo lo que me han dado, he estado toda mi vida aquí, la Universidad de La Sabana es mi casa, es mi familia. 🙏



Unisabana   
 Medios  
 Facultad de Comunicación

## Sector turístico, el más afectado por la pandemia

El PIB real del país aumentó en un 3.3% en 2019 a causa de una alta demanda interna. Sin embargo, todo este crecimiento se frenó en seco a raíz de las medidas tomadas para enfrentar el COVID-19.

**Lee el análisis de datos aquí:**

[unisabanamedios.com/sector-turistico-coronavirus](https://unisabanamedios.com/sector-turistico-coronavirus)

Haz clic aquí 



Universidad de  
**La Sabana**

*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  
 Cristina Sánchez (Grafoscopia)

**Fotografía**

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

**Diseño y diagramación**

Grafoscopia

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 © 2020 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.

VIGILADA MINEDUCACIÓN