



Autocuidado en la **Salud Mental**

Estudiantes de octavo semestre de Enfermería desarrollaron el proyecto *Autocuidado en la Salud Mental*, el cual estaba orientado a las personas de servicios generales, llamadas cariñosamente las “monis”.

[Leer +](#)



[Leer +](#)

El Living Lab: uno de los ocho satélites de la Red Nacional **CEmprende**

El Living Lab de la Universidad de La Sabana fue presentado como uno de los ocho satélites de la Red Nacional CEmprende, lo cual le permitirá a la Universidad integrarse a los ecosistemas de innovación abierta del país.

El poder del teatro en la virtualidad

Nancy Franco, estudiante de la Maestría en Educación y profesora de Teatro, creó el evento *Encontrando las Raíces Perdidas*, para ayudar a niños afectados por el huracán Iota en San Andrés y Providencia.

[Leer +](#)

¿Qué hacen las redes sociales con mis datos?

WhatsApp ha perdido millones de usuarios luego de publicar los cambios que implementará en sus políticas de privacidad. ¿Cómo usarán nuestros datos?

[Leer +](#)

Descubre

+ Autocuidado en la Salud Mental



El cuidado de la salud mental deber ser siempre un hábito de relevancia, sobre todo en este tiempo de pandemia. El entorno influye considerablemente en la estabilidad mental; por eso, los estudiantes de octavo semestre de Enfermería pensaron en un proyecto de práctica que incluyera a algunas personas que trabajan en la Universidad de La Sabana. La iniciativa se tituló *Autocuidado en la Salud Mental* y el papel destacado le correspondió a las personas de servicios generales, muchas de ellas llamadas cariñosamente en la Universidad las “monis”.

“El proyecto evidencia la amplitud de las áreas en las que se puede desempeñar el enfermero

profesional, incluso desde el entorno virtual, para servir a las personas”, resaltan los estudiantes.

Para consolidar el proyecto, se realizaron cuatro talleres virtuales, a fin de indagar acerca de las percepciones de estos trabajadores: “Cuéntanos quién eres y cómo te sientes”, “Rutinas de trabajo y salud emocional”, “Actividad y descanso durante la pandemia” y “Salud mental positiva”. Dentro de las actividades, las personas consultadas llevaron a cabo un recorrido virtual por la Universidad; allí expresaban los sentimientos relacionados con ciertos lugares, las emociones desagradables

La Sabana
te cuida



Se concluyó que la aplicación de talleres sobre la salud mental, de forma individual y colectiva, permite descubrir nuevas estrategias para afrontar cualquier circunstancia adversa: **empatía, resiliencia y adaptación.**

y la identificación de mecanismos amortiguadores; además, acudían a analogías y usaban una ruleta virtual para conocer los hábitos de sueño, etc.

Cuando se indagó con estos estudiantes por qué desarrollaron el proyecto tomando en consideración a estas personas de la Universidad, las “monis”, ellos respondieron que “Como estudiantes y futuros profesionales de Enfermería, reconocemos que los trabajadores de la Universidad, en especial ellos (las y los “monis”), son personas que sienten, tienen problemas, familia, emociones, sufren. Por tanto, debieron cambiar y transformar su trabajo debido a las exigencias de la situación actual, adaptándose a un estilo de vida diferente para mantener sus trabajos y, el asunto más determinante, mantenerse a salvo y cuidar de la salud de sus familias”.

//

Las actividades fueron muy dinámicas. Los estudiantes nos hablaron con cariño, y lo que aprendí lo aplico cada día en mis hábitos laborales y en la casa. //

Melba Mendoza, una de las participantes del proyecto, contó su experiencia: “Ratificamos la relevancia de la salud mental. A veces, uno piensa que es un asunto solo de psicólogos, ajeno a nosotros. Sin embargo, entendimos que esta circunstancia está con nosotros a diario y que puede verse alterada por distintas causas. Los talleres quedan para toda la vida, y es posible socializar este aprendizaje con nuestros amigos y familiares”.

Por su parte, Paula González (una de las “monis”) contó su impresión al respecto: “Las actividades fueron muy dinámicas. Los estudiantes nos hablaron con cariño, y lo que aprendí lo aplico cada día en mis hábitos laborales y en la casa”.

La profesora Paola Sarmiento resalta el proyecto, pues responde a los resultados de aprendizaje propuestos, y fortalece el liderazgo y la creatividad de los estudiantes. Asimismo, la iniciativa responde a las necesidades de los tiempos de cuarentena y a la proyección social de la Universidad.

Del proyecto, se concluyó que la aplicación de talleres sobre la salud mental, de forma individual y colectiva, permite descubrir nuevas estrategias para afrontar cualquier circunstancia adversa: empatía, resiliencia y adaptación. Con estas, se sobrelleva la situación actual de forma más favorable. Así mismo, los estudiantes resaltan que el cuidado de la salud mental es igual de importante a la salud física.



El Living Lab: uno de los ocho satélites de la Red Nacional CEmprende



El Living Lab de la Universidad de La Sabana fue presentado el pasado jueves como uno de los ocho satélites (espacios físicos) de la Red Nacional CEmprende, noticia que se da como resultado del trabajo que la Universidad ha realizado de la mano de iNNpulsa Colombia.

La presentación se hizo en el marco del evento de lanzamiento de la Ley de Emprendimiento y de su impacto en las regiones, así como de la Red Nacional CEmprende. Este se desarrolló desde la ciudad de Bucaramanga, contó con la participación del presidente de la República, Iván Duque, y fue transmitido vía *streaming*.



Para la Universidad de La Sabana, la inauguración de nuestro satélite no solo significa la apertura de un espacio para apoyar al país, sino que se alinea con nuestra estrategia institucional. //

Al ser el Living Lab el satélite de CEmprende en Energías Renovables y Sostenibilidad, esto permitirá impulsar y acompañar a los emprendedores del país y de la región en temas como energías renovables, innovación social y economía circular, e impulsar las sociedades comerciales de beneficio e interés colectivo (BIC), entre otros frentes de trabajo.

“Para la Universidad de La Sabana, la inauguración de nuestro satélite no solo significa la apertura de un espacio para apoyar al país, sino que se alinea con nuestra estrategia institucional”, expresó el rector Rolando Roncancio Rachid.

Esto le permitirá a la Universidad integrarse a los ecosistemas de innovación abierta del país, para trabajar de manera articulada con diversos actores y fortalecer el apoyo a nuestra provincia Sabana Centro, apalancando, de esta forma, nuestra estrategia de innovación inversa, con foco local e impacto global.

Los demás satélites que hacen parte de esta Red están ubicados en Bucaramanga, Manizales, Pereira, Montería, Cali, Medellín y Cartagena.

Bogotá Región Metropolitana: los retos de un territorio fragmentado



En 2020 fue aprobada la creación de una Región Metropolitana Bogotá - Cundinamarca, como una entidad administrativa de asociatividad regional, que promueve el diseño de políticas públicas de manera conjunta entre los municipios de Cundinamarca y la capital colombiana, así como la ejecución de programas de medio ambiente, economía, transporte, sostenibilidad y prestación eficiente de los servicios, entre otros.

Associativity in the Bogotá metropolitan region: coordination challenges in a fragmented region es el nombre de la investigación realizada por los profesores Carlos Jiménez y Ulf Thoene de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, la cual aborda los roles locales y provinciales de las asociaciones públicas y privadas en los municipios periféricos, identificando una profunda diferenciación geográfica entre la acción pública.

// Esta nueva dinámica pueden ser zonas, áreas o nodos de planeación de la Zona Sabana Centro, donde la Universidad podría entrar a jugar un papel medular, como un *hub* de planeación y desarrollo. //

La publicación se dio ante la necesidad de tener un “Espectro geográfico, institucional y de inversiones más amplio que permitiera comparar las dinámicas públicas y privadas entre Sabana Centro y Sabana Occidente. Sin embargo, en el desarrollo de la investigación, se identificó que había una clara dimensión metropolitana

y una estructura nodal, donde Bogotá cumplía un papel medular como centro de aglomeración y de atracción de inversiones”, explica el profesor Carlos Jiménez. Como resultado, según explica el profesor Thoene, pudieron concluir que existe una limitada coordinación público-privada, una profunda fragmentación local, escasez de inversiones regionales, dificultad para definir un centro administrativo y una caótica alineación de los intereses patrimoniales locales (públicos y privados). Por ello, las asociaciones públicas y privadas no han logrado un modelo viable de integración.

Pero, además de los importantes resultados que arrojó la publicación, el tema también resulta pertinente para la Provincia Sabana Centro y el rol que cumple la Universidad de La Sabana en esta. Según los resultados, la figura de la Provincia como la conocemos podría desaparecer bajo la figura de Región Metropolitana. Por lo anterior, según explican los profesores Jiménez y Thoene, se podría avestinar un escenario agudo en negociación política para equilibrar los privilegios y ajustarlos a una nueva dinámica de planeación. “Esta nueva dinámica pueden ser zonas, áreas o nodos de planeación de la Zona Sabana Centro, donde la Universidad podría entrar a jugar un papel medular, como un *hub* de planeación y desarrollo”, explica Jiménez.

La publicación busca ser y hacer un aporte a los distintos frentes que abarca la Región Metropolitana, los beneficios que podría traerle a la zona, pero también los retos a los que se podrían enfrentar las instituciones y los entes de la Región.

Conoce en detalle la investigación, [haciendo clic aquí](#)

¿Cómo ayuda el médico familiar a **la prevención de la depresión en el adulto mayor?**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión afecta a cerca de 300 millones de personas en el mundo y es la enfermedad psiquiátrica más frecuente en los adultos mayores. Ante este panorama, la investigación *Rol del médico familiar en la prevención primaria y secundaria de la depresión en el adulto mayor*, del Departamento de Medicina Familiar de la Facultad de Medicina, destaca el papel fundamental del médico familiar para la prevención de la depresión en este grupo poblacional.

Para el doctor Erwin Hernández, profesor de la Facultad y uno de los coautores de la investigación, el médico familiar no solo es el primer contacto médico con los pacientes geriátricos, sino que sirve como un articulador con los demás especialistas, con el fin de brindar una atención integral. Además, actúa en los tres niveles de la prevención.

“En la prevención primaria, los médicos familiares intervenimos con medidas educativas, que involucran al paciente y a su familia, e identificamos los factores de riesgo para evitar que la enfermedad prospere. En la prevención secundaria realizamos un diagnóstico oportuno, con el fin de identificar las enfermedades para tratarlas y prevenir secuelas. Y, en la prevención terciaria, el médico familiar rehabilita o devuelve al paciente al entorno laboral, familiar y comunitario”, señaló Hernández.

Según la investigación, que se basó en la revisión de 36 artículos publicados durante los últimos

20 años, los factores de riesgo que tienen mayor relevancia para desarrollar depresión en la edad adulta son: la viudez, la discapacidad, el deterioro cognitivo, las enfermedades crónicas y vivir solo. Además, las mujeres tienen mayor incidencia que los hombres. Sin embargo, un primer paso para realizar un adecuado abordaje es el diagnóstico.

De acuerdo con la doctora Lina Avella, coautora de la investigación y profesora de la Facultad de Medicina, “Se debe realizar una entrevista completa, un examen mental preciso y un examen físico adecuado. Así mismo, en el adulto mayor es importante descartar otras enfermedades”, comentó.

La doctora también subraya la importancia de la precaución con la prescripción de medicamentos: “Antes de iniciar un medicamento en este grupo poblacional, es muy importante evaluar el estado de salud del paciente, las patologías de base y los demás medicamentos que esté tomando”. No obstante, es importante aclarar que un tratamiento debe ser integral, con un equipo interdisciplinario — que reúna diferentes especialistas, como psiquiatras y psicólogos— con el fin de ayudar a mejorar el pronóstico.

Por último, la investigación señala que otra de las estrategias en el tratamiento es el cambio en el estilo de vida. “Por ejemplo, el ejercicio físico suprime sentimientos negativos, controla las emociones y es una práctica que ayuda a reducir el estrés”, afirma el estudio.

“La beca del 100 %

me permitió estudiar en una de las mejores universidades y aportarle al país desde mi profesión”

Julián Forero Linares es graduado de Fisioterapia de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, cursó sus estudios gracias a una beca de la Fundación Bancolombia, fue representante al Fondo de Estudiantes de la Universidad y ganador del Congreso Nacional de Semilleros de Investigación de Fisioterapia. Ahora, ingresa a la planta de profesores Docencia-Planta de La Sabana.

Julián recuerda su experiencia como estudiante: “Fue un poco difícil, porque mantener un promedio en una carrera de la salud exige esfuerzo. Sin embargo, era muy gratificante cada vez que terminaba el semestre y verificaba estos logros. Además, me formé también con el Programa Aprendamos a Trabajar (PAT). Para mí, la Universidad fue y sigue siendo mi casa, mi hogar”.

La relevancia práctica de la carrera es indispensable y el aprendizaje experiencial en las carreras del área de la salud es un elemento fundamental para formar a profesionales que marcan la diferencia; eso son los graduados del programa.

Después de un tiempo de haberse graduado, se abrió una convocatoria para la vinculación como profesor en la Práctica de Profundización en Deporte, aquí en la Universidad, con el Ministerio del Deporte. “Cuando participaba como PAT de Admisiones, enseñaba qué es la fisioterapia y ahí me enamoré de la docencia”, comenta Julián. “El sello Sabana siempre lo he dejado desde que soy estudiante, no solo cuando me gradué”. Él cree que la formación humanística que da La Sabana y el desenvolverse en un campus realmente afectivo y humano enseña a tener humildad, a ejecutar las tareas con efectividad y con amor.

Por otra parte, Julián decidió emprender su proyecto, Anatomy, que surgió por su inconformidad con los altos costos en la dotación de antifleuido para el personal de la salud y el cual tiene dos líneas de diseño: uniformes y gorros quirúrgicos. Ya lleva más de un año con la empresa y ha vendido cerca de 300 dotaciones en todo el país.

Además, cuando su emprendimiento crezca, necesitará a más personas. Así, fusionará la idea con el propósito de la Fundación Soy Oportunidad, creada con su familia para



ayudar a las madres en gestación, impartiendo diversos cursos, como pastelería y confección; de este modo, llevarán un sustento a su casa. Anatomy pretende generar un empleo de gestión social, contratando a las madres beneficiarias de la Fundación, para confeccionar los uniformes.

La relevancia práctica de la carrera [Fisioterapia] es indispensable y, el aprendizaje experiencial en las carreras del área de la salud, es un elemento fundamental para formar a profesionales que marcan la diferencia.

En conclusión, Julián espera seguir creciendo profesionalmente como profesor de la Universidad de La Sabana, pues considera que es una gran oportunidad para su proyecto de vida. Seguir trabajando como independiente también permitirá que crezca su empresa y convertirá esta marca en una identidad para todos los profesionales de la salud.

Encontrando las raíces perdidas

El poder del teatro en la virtualidad



Nadie dijo que la educación virtual sería fácil. Mucho menos enseñarles a niños de preescolar y de primaria a hacer teatro y, por si fuera poco, en inglés.

Ese ha sido el mayor reto que ha tenido que enfrentar Nancy Franco, estudiante de la Maestría en Educación y profesora de Teatro del colegio The Victoria School.

Actualmente, como profesora del colegio, Nancy da clases de teatro a niños desde preescolar hasta 4.º grado de primaria. Sin embargo, su trabajo implica adquirir nuevas habilidades y herramientas, las cuales logró encontrar con la Maestría en Educación de la Universidad de La Sabana. “La Maestría me ha permitido creer en lo que hago y ver que puedo impactar a los seres humanos más allá de las artes. Además, me ha permitido organizar mi documentación, planear mis experiencias de aprendizaje con un sentido más claro, y me ha ayudado a asumir nuevos retos dentro de mi investigación sobre el impacto que tiene el teatro y tener una vivencia artística en la etapa infantil”, afirmó.

Con la llegada de la pandemia, su principal desafío se ha convertido en descifrar cómo hacer que la clase de Teatro sea una asignatura importante para los niños, los padres y el colegio, lo cual va más allá de los escenarios y tiene un impacto tangible. Para ello, no solo desarrolló un Festival de Títeres de Cuarentena, proyecto que recibió un estímulo por parte del Ministerio de Cultura, sino que creó el evento artístico *online*: Encontrando las Raíces

Perdidas, el cual busca recaudar fondos y ayudar a los niños afectados por el huracán Iota en las islas de San Andrés y Providencia.

“Por un lado, queremos que los niños comprendan que se pueden generar emprendimientos diversos, creativos, que no siempre son objetos y que los resultados también pueden ayudar a los demás. Y, en segundo lugar, buscamos que frente a una noticia terrible, la solución no sea simplemente sentarse a mirar la situación, sino que empecemos a preguntarnos: ¿qué podemos hacer desde nuestra posición?”, explicó Nancy.

Este concierto se llevará a cabo el viernes 12 de febrero a las 5:00 p. m. y ya cuenta con la presencia de más de 24 artistas nacionales e internacionales, como Alejandro Riaño, Elkin Robinson, Carolina Rueda, los Carrangomelos, Jaime Howard, entre muchos otros. “Este es un espacio para que los mismos niños entiendan lo que significa el artista profesional y su alcance, mientras que a la vez se desempeñan como los productores ejecutivos”, dijo Nancy. Finalmente, los fondos recaudados serán entregados a una fundación, la cual trabaja con la pedagogía de emergencia y será la responsable de brindar la ayuda a las familias del Archipiélago.

Para conocer más sobre esta iniciativa, [haz clic aquí.](#)

▶ Para ver el video promocional, [haz clic aquí.](#)

Leer +

LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA
SE ACOGE AL

NUEVO CÓDIGO DE COLORES

**PARA SEPARAR LOS
 DIFERENTES RESIDUOS**

Recuerda, de ahora en adelante separaremos los residuos en bolsas de tres colores: **blanca, verde y negra**.

Encontrarás en todo el campus puntos ecológicos, canecas metálicas, con bolsas de cada uno de estos colores y sus respectivos **stickers**, para facilitar la tarea de separación de residuos como corresponde.



En la **bolsa blanca** debes depositar todos los residuos susceptibles de ser reciclados, como cartón, vidrio, plástico, aluminio.



En la **bolsa verde** deberás depositar los residuos de alimentos: trozos de frutas, restos de comidas.



En la **bolsa negra** debes depositar todos los residuos ordinarios, es decir, todo lo que no podemos reciclar y va a parar en el relleno sanitario; por ejemplo, papel higiénico, empaque de frituras, servilletas sucias.

14 de febrero: conmemoración de los 91 años de la sección femenina de la Prelatura del Opus Dei

Mujeres

“influencers” en la vida corriente

Un 14 de febrero de 1930, San Josemaría entendió con profundidad que Dios llamaba a las mujeres y a los sacerdotes a ser y hacer el Opus Dei.

Con motivo de la conmemoración de los 91 años de la sección femenina de la Prelatura, compartimos una entrevista de Isabel Sánchez, directora de la Asesoría Central del Opus Dei desde hace diez años, la cual sostuvo a razón de la reciente publicación de su libro *Mujeres brújula*, una obra en la cual se evidencia la necesidad de fortalecer la presencia de la mujer en cada rincón del mundo.

Isabel lleva 25 años en las oficinas centrales del gobierno de la Prelatura del Opus Dei en Roma y, actualmente, está al frente de su Consejo de mujeres que le asesora en cuestiones femeninas y que trabaja en los designios de 50.000 mujeres de 70 países.

Ella no cree ni en el antagonismo, ni en la confrontación; sino en una sociedad de liderazgo femenino y de construcción mutua.

Su libro está articulado en forma de relatos y cuenta la vida inspiradora de mujeres anónimas que han vencido todo tipo de obstáculos y de miedos, para desarrollar su potencial y convertirse en grandes líderes. No todas pertenecen al Opus Dei, pero han hecho aportes a la búsqueda de la santidad en medio del mundo y han llenado esos espacios con grandeza.

A las protagonistas de estas páginas las llama influencers. ¿Qué las convierte en una referencia para el resto?

Su normalidad, que son personas con sus límites, con sus luchas, pero que han sabido emerger de su fragilidad para mejorar y cambiar su entorno. Este libro es una manera de propagar ese sueño de renacer, por eso los beneficios irán destinados a las becas Guadalupe-Harambee, que cada año ayudan a diez científicas africanas para que puedan desarrollar su investigación en España.

· Parece que para triunfar hay que ser ambicioso e implacable, pero usted plantea que sin ser solidario con el otro no se puede ser un gran líder.

Hay un grandísimo poder en la amabilidad, la ternura, la acogida o el cuidado, cualidades que siempre ponemos en el ámbito de lo cobarde, cuando lo que demuestran es que eres muy valiente. Porque para dar la vuelta a lo que somos y mejorar, hay que tener mucho arrojo. Y eso es lo que intento manifestar en el libro: el valor de la amistad, tenemos que ir de la mano de los demás.

· ¿Seguimos necesitando guías para romper los techos de cristal?

Hay muchas mujeres que han ido por delante, pero la que llega a la cima debe tender el brazo a la siguiente para subir; no podemos ser rivales. Hemos de mantener esa condición tan inherente a nosotras, que es la de ser integradoras e impulsar a las demás. Si nos ayudamos, nos va a ir muy bien.

· ¿Y qué papel juega en todo esto el hombre?

No podemos conseguirlo sin ellos, y no solo por una cuestión de complementariedad. Tenemos que ir más allá y contagiarles nuestra mirada distinta sobre el mundo para que se impliquen.

· ¿Cómo podemos iniciar la transformación: es decir, iniciar el cambio desde la posición que cada uno?

Haciéndonos mejores personas. Si no cambiamos desde nuestro interior, no lograremos transformar para bien el mundo que habitamos. Después, aprendiendo a integrar. La sociedad del siglo XXI necesita integrar el 100 % de talento, el de mujeres y hombres. Solo dialogando y trabajando juntos lograremos construir algo nuevo.

Con información de www.opusdei.org

Conmemoremos esta fecha especial en la Santa Misa, que se transmitirá desde Centro Sabana, el próximo domingo 14 de febrero a las 12:15 m. Haz clic aquí.

CONFIAR OTRA VEZ EN LOS MEDIOS: EL RETO EN LA POSPANDEMIA



Por María Isabel Magaña,
profesora de la Facultad de
Comunicación.

La pandemia nos ha dejado claro que combatir el coronavirus no es la única lucha que nos está agotando. Distinguir las noticias falsas de las verdaderas es un reto que, sumado a la desconfianza frente a las instituciones, aumenta el desafío por encontrar puentes comunes para caminar hacia adelante. ¿Qué decisión puedo tomar si ni sé qué es verdad ni sé quién me miente?

Vemos el reto claro de cara al nuevo desafío: la vacunación. No solo los influenciadores aseguran que las vacunas tienen intenciones oscuras, sino que existen otros recursos (en realidad dañinos para el ser humano) que son la clave para enfrentar el COVID-19. No

importa cuántos científicos, organizaciones o instituciones públicas traten de explicar el potencial daño de ingerir estos productos. No importan las investigaciones de los medios cuando hablan de las pirámides y de los fraudulentos negocios que hay detrás de la comercialización de esos productos. Es frustrante, como periodista, sentarse a cenar con la familia y darse cuenta de que no hay una información válida para cambiar las opiniones erradas. Llegan argumentos como “Mi amigo que tomó ese producto se mejoró rápido y el que no se murió”, o “Yo no confío en la OMS” o “A Bill Clinton le inyectaron vitaminas y no la vacuna”. Tales afirmaciones o negaciones son suficientes para enterrar datos, cifras y documentación.

La frustración aumenta cuando muchas informaciones contradictorias proceden de fuentes confiables. El ejemplo más reciente apunta a las versiones que justifican el retraso para iniciar la vacunación en Colombia.

Distinguir las noticias falsas de las verdaderas es un reto que, sumado a la desconfianza frente a las instituciones, aumenta el desafío por encontrar puentes comunes para caminar hacia adelante.



Una parte asegura que Colombia negoció con un equipo que no sabía inglés, mientras que la otra explica que el Gobierno prefirió forzar a las farmacéuticas a aceptar algunas responsabilidades en lugar de darles carta blanca, demorando las negociaciones. ¿A quién creerle? Quizás, la respuesta vendrá de la mano de nuestras posturas políticas más que de nuestro anhelo por rebuscar la verdad donde podamos.

Estos retos y oportunidades son los que trataremos de discutir a lo largo del mes del periodista, que se inicia el próximo jueves 11 de febrero con la lección inaugural de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital.

Por eso, uno de los desafíos más determinantes como periodistas consiste en reconstruir la confianza con nuestras audiencias, de tal manera que empecemos a construir puentes comunes para avanzar. Este proceso tendrá múltiples capas, pero, sin duda, la transparencia y la comunicación directa son fundamentales. Si el proceso de negociación con las farmacéuticas fuese transparente y cercano, sería más fácil para los periodistas y las audiencias confiar o descartar cierta información, sin mantener una fe ciega que

impida la duda o el disenso. El acceso claro a la información, cuyas fuentes puedan ser revisadas y contrastadas, es fundamental para crear una conversación en medio del ruido.

Estos retos y oportunidades son los que trataremos de discutir a lo largo del mes del periodista, que se inicia **el próximo jueves 11 de febrero con la lección inaugural de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital**. Contaremos con invitados nacionales e internacionales, como Stephen Reese, profesor titular de la Universidad de Texas (Estados Unidos), y Mario Tascón, socio director del portal web Prodigioso Volcán, para encontrar claves que nos permitan recuperar la confianza. Hablaremos con periodistas de medios, como *070* o *Cuestión Pública*, sobre los aciertos y errores al cubrir la protesta social en el país. Tendremos a María Jimena Duzán hablando de cómo crear nuevos medios para ofrecer información confiable a las nuevas audiencias. Y tocaremos los retos para la privacidad y la libertad que llegan con las nuevas “ciudades inteligentes”.

Para participar, **inscríbete aquí** ▶

o escríbenos al correo electrónico

facultad.comunicacion@unisabana.edu.co,

y, así, te apoyaremos en el proceso.

Queremos que te sumes a esta conversación, tan necesaria para todos al inicio de este 2021.

¿Qué hacen las redes sociales con mis datos?

La red social WhatsApp, una de las más populares del mundo, ha perdido millones de usuarios luego de publicar los cambios que hará en sus políticas de privacidad. Los usuarios han mostrado su malestar al desconocer cómo usarán sus datos tomados de las redes sociales. Según Santiago Gutiérrez, profesor de la Facultad de Comunicación, las redes sociales utilizan estos datos para “entender” mejor a cada usuario. Esta segmentación de las audiencias les permite a las redes sociales conocer más a sus públicos, saber qué les gusta más para saber qué tipo de contenidos producir y cómo fomentar una interacción.

“Los usos entrañan, sobre todo, condiciones publicitarias. Se conoce la información de valor acerca de los usuarios y, con base en ello, las redes sociales cuentan con un algoritmo que retribuye y circula (lo llaman *feed*) datos de cada persona. Después, poco a poco, se envía información consecuente con las decisiones que en el pasado ha tomado la persona en la red social, es decir, se le muestra un contenido cada vez más centrado en los gustos que ya el usuario ha suministrado, sin ser consciente de ello”, afirma el profesor Gutiérrez.

Esta segmentación de las audiencias les permite a las redes sociales conocer más a sus públicos, saber qué les gusta más para saber qué tipo de contenidos producir y cómo fomentar una interacción.

Aunque el objetivo de todas las redes es similar, los usos de la información y los datos que solicitan pueden variar dependiendo de la red social. El uso exacto que cada una le da a los datos está explicado en los términos y condiciones, o en su política de privacidad, como lo explica el decano de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, Juan Fernando Córdoba: “Los datos que yo entrego en las redes sociales siempre deben estar enmarcados dentro de los términos y condiciones, o en una política de privacidad. De hecho, las compañías más reconocidas, como Facebook, WhatsApp e Instagram, incluyen siempre una política de privacidad”.

De acuerdo con el profesor Córdoba, en muchos casos no solo se autoriza el uso de la información, sino que se acepta la jurisdicción de otros países. “Incluso, el usuario admite y acepta someterse a las leyes de determinado país en caso de conflicto. Esta información casi nunca se lee, pero casi siempre se acepta”.

En Colombia, la principal entidad para supervisar el correcto uso de los datos es la Superintendencia de Industria y Comercio. Además, “Hay algún decreto reglamentario, pero, lo más importante es la Ley estatutaria 1581 de 2012, que regula todo lo concerniente a la protección de los datos en Colombia y establece una serie de obligaciones en cabeza de quienes sean responsables del tratamiento de sus datos personales, y de quienes los utilicen; también se prevén los derechos de los usuarios cuando están revelando o entregando esa información personal”, agrega el decano.

Con la cantidad de información que se entrega a las redes sociales, es determinante saber siempre qué uso y qué destino tendrá esta, antes de aceptar los términos y las condiciones.

Ten en cuenta

La literatura de ficción fortalece habilidades como la empatía

Por Catalina Castañeda Vallejo, coordinadora de Servicios Bibliotecarios, y Gabriel Orlando Torres Porras, referencista de la Biblioteca.

Algunas de las habilidades más valiosas son difíciles de conseguir e identificar en los empleados que pretenden contratarse en una empresa. Por ejemplo, la disciplina propia, el juicio racional, la flexibilidad o la generosidad son algunas de estas. Christine Seifert, profesora asociada de comunicación en Westminster College (Estados Unidos), recuerda que la ciencia ha demostrado el valor de la lectura para fortalecer estas habilidades.

En la revista *Plos One*, Bal y Veltkamp (2013) miden la afectación emocional en dos grupos de estudiantes, unos que han leído periódicos y relatos directos de reportajes que cuentan sobre un fenómeno, y otros que han leído *The Adventure of the Six Napoleons*, del escritor Arthur Conan Doyle, reconocido mundialmente por sus libros del detective Sherlock Holmes y por escribir literatura de ficción.

De acuerdo con la medición del segundo grupo, el estudio da una primera evidencia: leer este tipo de textos aumenta con el tiempo las habilidades empáticas, sobre todo cuando el lector se transporta emocionalmente a la historia. Por otra parte, cuando el lector de ficción no se transporta en absoluto, el resultado es contrario: se vuelve menos empático. Entonces, para ser más empáticos no basta con acudir a la literatura de ficción, sino con transportarse emocionalmente.

La autora recomienda leer literatura de ciencia ficción porque:

Los libros dan forma a las experiencias de los empleados: los personajes, los hechos y los escenarios ayudan a anclar las discusiones difíciles de manejar. La literatura sugiere diferentes puntos de vista; no generan una verdad absoluta. Esto es muy valioso, por ejemplo, para los futuros gerentes, quienes podrán utilizar esta capacidad para comprender y responder al mundo cambiante que los rodea.

Si queremos mejores pensadores en el mundo empresarial [en cualquier mundo], tenemos que construir mejores lectores.

Ayuda a mantener la mente abierta mientras se procesa la información. Esta es una habilidad determinante al tomar decisiones. Los lectores tienden a ser más creativos y reflexivos. No necesitan un cierre cognitivo o el deseo de llegar a una “conclusión rápida”.

Seifert invita a invertir tiempo, energía y dinero en la literatura, a **generar debates literarios en los empleados para formarse como personas seguras de sus opiniones, reflexivas.** Además, fortalece el trabajo en equipo y capacita para comunicarse mejor, desarrollando habilidades, como la empatía, el pensamiento crítico y la creatividad.

Para concluir, una frase de Maryanne Wolf que es muy pertinente: “La calidad de nuestra lectura es un índice de la calidad de nuestro pensamiento».

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



The Innovation Revolution in Agriculture

Autor: Hugo Campos

Libro electrónico – SpringerLink



Africa Every Day: Fun, Leisure, and Expressive Culture on the Continent

Autores: Oluwakemi M. Balogun, Lisa Gilman y Melissa GraboyesHabib Iddrisu

Libro electrónico – EBSCOhost



Understanding Depression

Autor: Yong-Ku Kim

Libro electrónico – SpringerLink

Consulta la estantería electrónica

Haz clic en el libro de tu interés

 *Social Psychological and Personality Science*

 *Routledge Handbook of International Law*

 *Comunicación publicitaria de juguetes en televisión*

 *Walter Chatton on Future Contingents: Between Formalism and Ontology*

 *YOUNG*

 *Ideas en educación II. Definiciones en tiempos de cambio*



Libros del mes

Te invitamos a consultar los libros recomendados para el mes de febrero.

Ingresa haciendo clic aquí.





Doctor José Nel Carreño: legado y admiración

Trabajador, brillante, íntegro, valiente, admirable, sonriente... así es recordado el doctor José Nel Carreño Rodríguez, quien dejó un valioso aporte científico a la Clínica Universidad de La Sabana y un importante legado en la comunidad médica de la Universidad.

“Su humanidad superaba con creces el profesionalismo y la ciencia que eran su día a día. Fue una persona que siempre estuvo cerca del Señor, con una visión cristiana absoluta.”

En 2008, con el paso del doctor Juan Guillermo Ortiz de la Dirección Científica a la Dirección del programa de Medicina, y bajo la dirección del doctor Santiago Barragán, el doctor José Nel fue nombrado director científico de la Clínica Universidad de La Sabana y, durante cuatro años, fue pionero en la Unidad de Cuidados Intensivos. Además, se desempeñó como profesor de la Facultad de Medicina y, debido a su formación como neurocirujano y a su experticia en el área de neurocuidado intensivo, fue un gran apoyo para la

formación de residentes, incluso después de que se retiró de la Clínica. También, se graduó como especialista en Bioética de la Universidad de La Sabana y fue profesor de Bioética en la Facultad.

Hoy, recordamos su vida y sus enseñanzas, y nos unimos como Institución para agradecer su labor, así como su integridad profesional, ética y humana, desde las anécdotas y los mensajes de los colaboradores que aprendieron y crecieron a su lado.

“Hace años, en el Hospital de San José, mientras yo hacía la especialidad en Ortopedia y Traumatología, José Nel era jefe de residentes de Neurocirugía. Con el tiempo, nos encontramos en un escenario muy distinto de amistad, por la crianza de nuestros hijos: primero compartieron el mismo espacio en el jardín infantil y, luego, en el Gimnasio Los Cerros, del cual se graduaron como bachilleres. Sin embargo, en lo profesional, en un momento lo invité a dejar la jefatura de urgencias de una prestigiosa institución, para que se dedicara a su pasión: el neurocuidado intensivo, siendo pionero en nuestra Clínica.

Su humanidad superaba con creces el profesionalismo y la ciencia que eran su día a día. Fue una persona que siempre estuvo cerca del Señor, con una visión cristiana absoluta, unos valores no negociables y siempre muy cercano a sus pacientes. Compartí la intimidad de su generosidad en la amistad y siempre me sentiré agradecido por esa deferencia.

José Nel, como fiel graduado de un colegio benedictino, me proponía analizar la frase: ‘ora et labora’, que es el ‘contemptus mundi’ que le ha aportado a la civilización cristiana, pero al final nos encontramos en la riqueza de encontrar a Dios en la vida ordinaria y, con el ejemplo del inspirador de la Universidad de La Sabana, llegábamos a esta cita: “El Señor nos pide solo el silencio interior —acallar las voces del egoísmo del hombre viejo—, no el silencio del mundo: porque el mundo no puede ni debe callar para nosotros” (Carta 11-III-1940, n. 15: Illanes, 2001, p. 123). Esa fue la vida de ese gran ser humano. ”

Doctor Juan Guillermo Ortiz Martínez, director general de la Clínica Universidad de La Sabana.

Si quieres leer más mensajes en homenaje al doctor Carreño, haz clic aquí.



Liliana López Rojas: “Una persona con un espíritu de servicio incondicional”

Liliana López Rojas, de 36 años, realizó sus estudios secundarios en la Institución Educativa Departamental Alfonso López Pumarejo de Nemocón y, posteriormente, hizo sus estudios técnicos en Producción de Información Administrativa, en el Instituto SENA, de donde se graduó en 2009. Posteriormente, trabajó en Compensar y en Bookstore Smith y, finalmente, en 2011, Liliana se unió a la Universidad de La Sabana y comenzó su camino administrativo como auxiliar en el área de Archivo. Desde allí, contribuyó con el proceso de digitalización de diferentes series institucionales de archivo y, posteriormente, fue trasladada al área de Compras.

En 2016, continuó como auxiliar administrativa en la Dirección de Operaciones y, durante su período en este último cargo, Liliana apoyó los proyectos de SIGA Financiero y Facturación Electrónica, así como también los temas administrativos operativos de la construcción del Edificio Ad Portas. Adicionalmente, uno de sus más recientes logros fue su grado en noviembre del año pasado, como tecnóloga en Gestión Administrativa de la Universidad Manuela Beltrán. Por medio de algunos mensajes, sus compañeros y amigos la recuerdan con gran cariño y gratitud.

“

Liliana era una persona con un espíritu de servicio incondicional, siempre dada a los demás sin esperar algo a cambio; comprometida y responsable. 🙏

María Isabel Gutiérrez, coordinadora administrativa de la Dirección de Operaciones.

“

Liliana era una mujer correcta, seria, organizada, respetuosa y amable. Siempre presta a escuchar, con el consejo oportuno en mano, miles de nuestras historias, que muchas veces venían acompañadas de lágrimas y de angustia. 🙏

Johanna Molina, auxiliar administrativa de la Dirección de Operaciones.

“

Admiramos la dulzura de esa buena amiga y compañera, siempre leal, siempre sincera, quien a través de su frase: ‘Tenga paciencia’, nos reconfortó en muchas ocasiones. 🙏

Catalina Contreras Arévalo, secretaria auxiliar en la Facultad de Derecho.

“

Quisiera escribir una palabra que pudiera describirla totalmente, pero son muchas las que vienen a mi mente... familia, amor, amigos, valor, tenacidad, respeto, responsabilidad, colaboración, aprecio, carisma, dedicación, ternura... 🙏

Jhenny Merlano, compañera y amiga.

“

Responsable, inteligente y muy noble. 🙏

Gloria Patricia Ruiz, analista de Archivo Histórico.

Nuestro sello

Reconocimientos por servicios prestados

Camilo Torres Ovalle



**Jefe de Analítica
Institucional**

**Dirección de
Desarrollo
Estratégico**

**20 años de
servicios prestados**

“En 2001, ingresé a trabajar en la Clínica; inicié en mantenimiento y servicios generales, poco a poco fui encontrando oportunidades que me permitieron crecer laboralmente hasta llegar a hacer parte del equipo de la Gerencia de la Clínica, a cargo del doctor Bayer, de quien aprendí muchas cosas importantes para mi vida laboral y personal.

Luego tuve la fortuna de pasar a la Universidad en 2010, borrón y cuenta nueva. Iniciar de cero a ganarme un espacio, pero con algo muy importante a cuestas: experiencia, ganas de crecer y la convicción de que el trabajo bien hecho me ayudaría. Trabajé con Helbert Tarazona, a quien agradezco por abrirme la puerta de la Universidad y por darme la oportunidad de apoyar la operación de La Sabana durante la inundación, manejando una de las sedes alternas, lo cual me dio a conocer y me abrió más puertas que me permitieron hacer mi Maestría en Gerencia de Operaciones y pasar a la Dirección de Currículo, ahí aprendí la importancia del servicio y que, para poder ayudar a los demás, debía esforzarme por aprender para ser experto en diferentes temas, lo cual me ha llevado por un buen camino de aprendizaje constante. Fue ahí cuando conocí y trabajé con el doctor Rolando, de quien aprendí muchas cosas; él es el principal *sponsor* en mi carrera de analítica.

Recuerdo cuando el doctor Rolando me dijo: “Doctor Camilo, usted es el responsable de desarrollar la analítica como capacidad institucional”... Salí de ese despacho muy preocupado, pensando que era algo muy difícil, pues esto implicaba un cambio cultural en la organización.

Sin embargo, tuve la fortuna de llegar a la Dirección de Desarrollo Estratégico, donde encontré el apoyo de diferentes directivos —principalmente de mi jefe, de quien también he aprendido mucho en estos dos últimos años— para estructurar la unidad de Analítica Institucional y formular la estrategia para el desarrollo de esta capacidad institucional. Tres años después de dicha conversación, en esta nueva etapa de mi vida laboral he podido continuar formándome y posicionarme como líder en esta materia; pero, lo más importante es que he podido formar a otras personas, lo cual me ha despertado el gusto por enseñar y me abrió una puerta para iniciar como profesor de Cátedra en posgrados. Con mi equipo de Analítica, aportamos todo nuestro potencial en esta estrategia institucional y hoy podemos decir con orgullo que es una de las capacidades institucionales con mayor avance.

Al cumplir 20 años en esta Institución, mi segundo hogar, mi Universidad, me siento muy orgulloso, muy agradecido con Dios por las posibilidades que me ha brindado para mi crecimiento personal y profesional, agradecido por la familia que me dio, por mi esposa que es un apoyo fundamental para sacar adelante nuestra familia, por mis dos preciosos hijos, motores de vida que me llenan de energía todos los días y por quienes trabajo diariamente para ser una mejor persona y un mejor profesional.

Ser Sabana es parte de mi proyecto de vida, por lo cual doy gracias a Dios, a la Universidad y a sus directivos, por todo el apoyo y por permitirme hacer parte de esta gran familia. 🎧

Conoce lo que la Zona Laboral tiene para ti.

Haz clic aquí.



Auxilios de transporte y de conectividad

Desde el inicio de la emergencia sanitaria, se decretó que el tradicional auxilio de transporte, que constituía un derecho para los trabajadores, empezara a cubrir servicios de conectividad. Conoce en qué casos aplica esta medida transitoria, escuchando *Laboral al día*.

Episodio: <https://go.ivoox.com/rf/60627472>

Podcast: <https://www.unisabanamedios.com/laboral-al-dia>



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

Dirección y Edición General

Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Felipe Bernal Castilla
Natalia Jaramillo Castillo

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de

la Universidad de La Sabana
Felipe Bernal Castilla

Corrección de estilo

Jairo Valderrama Valderrama
Cristina Sánchez (Grafoscopio)

Fotografía

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

Diseño y diagramación

Grafoscopio

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 © 2021 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.