



La Sabana gana el premio **100k Strong** in the Americas 2021

La Facultad de Ingeniería fue una de las ganadoras del 100k Strong in the Americas Innovation Fund, con una propuesta de formación innovadora, enfocada en el aprendizaje basado en retos.

Leer +

Estudiantes mexicanos y colombianos intercambian **experiencias de la gastronomía**

El programa de Gastronomía de La Sabana y la Universidad Panamericana de Aguascalientes dictaron la primera asignatura completa en la modalidad Collaborative Online International Learning.

Leer +

Programa de Economía y Finanzas Internacionales: **afiliado al CFA**

El programa de Economía y Finanzas Internacionales logró afiliarse al CFA, una asociación de profesionales de inversión, reconocida mundialmente por su estándar de competencia.

Leer +

Regresamos al campus de manera segura



Consulta la Guía de continuidad de actividades 2021-2 con toda la información que necesitas saber.

Clic aquí

Plan Unisabana COVID-19



Universidad de
La Sabana

Llegó **el momento** de volver a **encontrarnos**

ÉXODO Pasajeros y empieza a **moverte** con La Sabana



Si quieres hacer uso del transporte institucional, recuerda descargar la aplicación **ÉXODO Pasajeros** en la Play Store o en la App Store.



Hacerlo te permitirá:

Reservar tu cupo



Debes apartar tu cupo de Ingreso a la ruta desde el día anterior o reservar tu cupo de salida.



Seleccionar el paradero en el cual te recogerá el bus.

Acceder al servicio de transporte



Usar el QR para subirte al bus asignado.

Solicitar una ruta



Podrás manifestar tu interés sobre horarios y rutas adicionales a los existentes, estos servicios se habilitarán de acuerdo con la cantidad mínima de personas. Solo tendrás que seleccionar la ruta, el trayecto (de la Universidad al paradero o viceversa), el horario y los días en los que tomarás el servicio. Una vez se hayan generado las nuevas rutas, notificaremos a los usuarios de la app la disponibilidad del servicio.

En caso de que, por tu ubicación, no te sirva ninguna de las rutas definidas, podrás seleccionar la opción de ruta nueva y se guardará el registro de tu GPS, para que se tenga en cuenta en la creación de nuevas rutas, según el número de personas interesadas que coinciden con tu información geográfica y de horario.

Podrás pagar con:



Recargar



con pagos electrónicos.

Para más información, comunícate por WhatsApp con los números



314 263 4728 y 315 865 6005.

Si quieres conocer el funcionamiento de la app, puedes ver el video tutorial haciendo



[clic aquí.](#)

Alimentos y Bebidas

Fechas de apertura de puntos y horarios de atención:

Puntos habilitados

Cafés



Punto Café del O

Lunes a viernes de 6:30 a. m. a 6:00 p. m.,
sábados de 6:30 a. m. a 2:30 p. m.



Café de La Bolsa

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 4:30 p. m.,
sábados de 6:30 a. m. a 2:30 p. m.

Restaurantes



Mesón de La Sabana

Menú del día: lunes a viernes de 11:00 a. m.
a 2:30 p. m.



Arcos (Mesón de La Sabana)

Almuerzos: lunes a viernes de 12:00 m.
a 2:30 p. m.

Domicilios



**Solicita tus pedidos escribiendo al
WhatsApp 311 518 5098**

Lunes a viernes de 12:00 m. a 2:30 p. m.

A partir de hoy, 19 de julio

Cafés



Café Embarcadero

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 4:30 p. m., sábados
de 6:30 a. m. a 1:00 p. m.

Restaurantes



Embarcadero

Desayuno: lunes a viernes de 6:30 a. m. a 10:00 a. m.
Autoservicio almuerzo:
lunes a sábado de 11:00 a. m. a 2:30 p. m.



Embarcadero Carta

Almuerzos: lunes a viernes de 11:30 a. m. a 3:00 p. m.,
sábados de 11:00 a. m. a 2:30 p. m.



Punto Sándwich

Almuerzos: lunes a viernes de 12:00 a. m. a 3:00 p. m.

A partir del 21 de julio



Kioscos Parrilla

Almuerzos: lunes a viernes de 11:30 a. m. a 3:00 p. m.

Te invitamos a disfrutar de platos a la carta en el lugar del campus que prefieras.

Te llevamos los alimentos debidamente empacados a través de nuestros domicilios.

Así puedes pedir tu domicilio:

- Envía un mensaje al WhatsApp **311 518-5098** con tu solicitud.
- Recibirás confirmación de tu orden y el valor a cancelar.
- Elige el medio de pago y envía el comprobante de la transacción.
- Describe tu ubicación y detalles relevantes para encontrarte.
- Disfruta tu pedido.



Formas de pago

- 🇨🇴 Efectivo
- 🇨🇴 Nequi (escaneando código QR)
- 🇨🇴 DaviPlata
- 🇨🇴 Transferencia a cuenta
- 🇨🇴 Bancolombia
- 🇨🇴 Puntos Alimentos Unisabana

* La apertura y horarios de los puntos de Alimentos y Bebidas pueden variar según la afluencia de personas al campus.

Queremos escucharte

¿Ya conoces nuestro canal institucional “Comunícate con Nosotros”?



Contamos con un canal institucional abierto para todos los públicos, por el cual recibimos solicitudes que permiten mejorar tu experiencia y facilitar la información sobre los servicios y productos de la Universidad.

¿Cómo funciona nuestro canal institucional “Comunícate con Nosotros”?

01

Envía tu solicitud a través de uno de los dos formularios **Ayúdanos a mejorar** o **Infórmate aquí**.

02

Recibirás un ticket por el correo electrónico que hayas registrado.

03

Podrás hacer seguimiento y conocer el estado de solicitud a través de ese ticket.

Se escalará tu ticket con la persona responsable del servicio o de la solicitud.

04

Recibirás respuesta a tu solicitud.

05

Una vez cerrado el ticket te llegará una encuesta para conocer tu grado de satisfacción, la cual nos ayuda a seguir mejorando

06

COMUNÍCATE CON NOSOTROS

A través de la página web, donde encontrarás dos formularios de la siguiente manera:

Ayúdanos a mejorar

Déjanos saber tus sugerencias, quejas, reclamos, felicitaciones y agradecimientos sobre nuestros servicios

Infórmate aquí

Resuelve tus dudas sobre los servicios de la Universidad

O a través de:

861 5555 o 861 6666 Ext. 58301 / 310 217 3636

Horario de atención: 8:00 a. m. a 1:00 p. m. y 2:15 p. m a 5:30 p. m.

[Ingresa aquí](#)

Descubre

Facultad de Ingeniería

La Sabana gana el premio **100k Strong in the Americas 2021**

From Intention to Action: Entrepreneurship and Innovation Initiative es la propuesta académica de formación con la cual participó la Facultad de Ingeniería en representación de la Universidad de La Sabana, y fue una de las ganadoras del 100k Strong in the Americas Innovation Fund, en la Convocatoria de subvenciones Estados Unidos y Colombia para los proyectos en la Educación Superior del siglo XXI, organizada por la Oficina de Asuntos del Hemisferio Occidental del Departamento de Estado de Estados Unidos, la Embajada de ese país en Bogotá, la organización Partners of the Americas, y el Instituto Colombiano de Crédito Educativo y Estudios Técnicos en el Exterior (Icetex).

Esta es la tercera vez que la Universidad de La Sabana gana este tipo de subvenciones con el mismo programa, desde que la Facultad de Ingeniería se convirtió en el 2015 en la pionera con el *Faculty-led Mobility Program*, desarrollado con la Northern Illinois University. Por su parte, la segunda de esas distinciones la obtuvo la Facultad de Comunicación, con su programa *Café 100K*, en compañía de la Purdue University (Estados Unidos) en 2019. Y, en 2021, otra vez la Facultad de Ingeniería gana con una propuesta de formación

empresarial, enfocada en el aprendizaje basado en retos empresariales, reales e inclusivos.

El programa fue creado de manera conjunta entre la Universidad de La Sabana, Alabama A&M University y la Corporación Universitaria Minuto de Dios, con el objetivo de “Potenciar en los estudiantes la mentalidad empresarial basada en un enfoque de innovación abierta, mientras que tiene un impacto tangible en las pequeñas y medianas empresas de comunidades desatendidas en Estados Unidos y Colombia”, dice Ángela Jiménez, jefe de Internacionalización de la Facultad de Ingeniería.

El programa comprende dos grandes fases. En la primera de ellas, de formación, los estudiantes de las universidades de La Sabana y Minuto de Dios, y de Alabama A&M University,



recibirán un curso en modalidad remota ofrecido por los profesores de las mismas instituciones, en áreas de innovación, diseño y emprendimiento. Este curso los preparará para aportar sus ideas y soluciones a los retos planteados por emprendimientos Sabana, tales como el de Mateo Bolívar Sierra, fundador de E-Line y cofundador de Contler, y Camila Cooper, fundadora y directora de la Fundación Fruto Bendito; quienes se sumaron a este programa en el momento de la aplicación, junto a otras empresas de Estados Unidos.

La segunda fase ocurrirá una vez se seleccionen los grupos de estudiantes con las mejores propuestas, los cuales viajarán y se encontrarán con los directivos de las empresas para adelantar actividades académicas y culturales conjuntas.

También, algunos estudiantes de la Universidad de Alabama A&M vendrán a Colombia y permanecerán aquí por una semana, y los estudiantes de Uniminuto y de La Sabana viajarán a Alabama, y estarán allí durante el mismo tiempo.

El programa fue creado con el objetivo de Potenciar en los estudiantes la mentalidad empresarial basada en un enfoque de innovación abierta, mientras que tiene un impacto tangible en las pequeñas y medianas empresas de comunidades desatendidas.

Este es un programa totalmente orientado a una experiencia de relevancia práctica y de aprendizaje experiencial, en un ambiente multicultural y fomentando el aula internacional, lo cual implica la formación y la posibilidad de enfrentar retos reales empresariales. Además, el programa obtuvo los fondos para favorecer la movilidad de los estudiantes que, por una situación particular o falta de recursos, afrontaban dificultades para acceder a este tipo de experiencias de internacionalización.

“Es una excelente oportunidad de relacionamiento, porque el programa implica el desarrollo conjunto de materiales educativos que esperamos enriquecer y seguir utilizando más adelante. Por otro lado, intercambiaremos conocimientos y experiencias de las tres instituciones en este tipo de actividades de aprendizaje, basado en los retos empresariales”, explica Ricardo Sotaquirá, profesor e investigador de Ingeniería Informática.

Ganar el 100k Strong in the Americas Innovation Fund les permitirá a las tres universidades que desarrollaron el programa recibir financiación, para poner en marcha la ambiciosa propuesta.

Colaborative Online International Learning (COIL)

Estudiantes mexicanos y colombianos intercambian experiencias de *gastronomía*

En el semestre 2021-1, el Programa de Gastronomía de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana, y la Universidad Panamericana de Aguascalientes (México), dictaron la primera asignatura completa en la modalidad Colaborative Online International Learning (COIL).

El proyecto COIL surgió a través del Programa Faculty Links de la Dirección de Relaciones Internacionales, el cual tiene el objetivo de conectar a profesores con sus pares internacionales y, así, facilitar el desarrollo de experiencias académicas.

Las profesoras Anamaría Filomena y María Camila Aguilar, de La Sabana, junto a las profesoras Julieta Domínguez y Diana Tovar, de la Panamericana de Aguas Calientes, lideraron la iniciativa de dictar colaborativamente la materia Análisis Sensorial para estudiantes colombianos y mexicanos.

En el marco de este proyecto, participaron 52 estudiantes de Gastronomía de la Universidad de La Sabana y del programa de Dirección de Negocios Gastronómicos de la Universidad Panamericana de Aguascalientes, para experimentar la formación con componentes internacionales tangibles, con una discusión siempre enriquecida por el trabajo en equipos multiculturales y las reflexiones sensoriales desde los distintos contextos.

Lanzar una asignatura COIL implicó desafíos, como la alineación de calendarios académicos y horarios, de

contenidos académicos, entre otros. Sin embargo, la profesora Annamaría Filomena destaca el valor agregado de la materia durante este semestre y precisa: “La teoría está en los libros, pero hay competencias blandas y prácticas que solo se logran en este ambiente intercultural”.

La movilidad académica no es la movilidad de las personas; es la movilidad del conocimiento. La movilidad académica de un estudiante consiste en enfrentarlo a contextos y aprendizajes distintos.

Durante el desarrollo de la asignatura teórico-práctica, los estudiantes desarrollaron un proyecto de preparación de producto para realizar pruebas sensoriales e identificar umbrales culturales. Tanto los estudiantes colombianos como los mexicanos resaltaron el gran aprendizaje durante el desarrollo de sus clases y destacaron que, esos proyectos en conjunto con sus pares académicos, influyeron para desarrollar más sus habilidades de comunicación, su sensibilización por otras culturas, su habilidad de trabajo en equipo y la proyección internacional de sus proyectos.

Leer +

Chartered Financial Analyst (CFA): profesionales de inversión

Programa de Economía y Finanzas Internacionales: afiliado al CFA

El instituto Chartered Financial Analyst (CFA) es una asociación de profesionales de inversión, reconocida en el mundo por ser un estándar de competencia e integridad para analizar las inversiones y las habilidades de gestión de los portafolios, así como los conocimientos prácticos que se necesitan en la industria de los servicios financieros.

Con su programa University Affiliation, busca valorar los esfuerzos de las universidades en sus planes de estudios en asuntos financieros, basados en el análisis de prácticas mundiales, códigos de ética y estándares de conducta profesional. El programa de Economía y Finanzas Internacionales de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas logró afiliarse al CFA, a fin de crear fuertes lazos con otras instituciones educativas que cuentan con este programa, con lo cual se ofrecen mayores oportunidades de internacionalización y empleo para los estudiantes.

/// En el mundo, cualquier persona que sea CFA es reconocida por tener los conocimientos adecuados para ejercer como un profesional en las finanzas y, además, con conocimientos avalados internacionalmente. ///

Además, este reconocimiento le permite a la Universidad ser percibida por su excelente oferta académica y como un símbolo de alta calidad, demostrando estar alineada con los programas del Candidate Body of Knowledge TM (CBOK) (plan de estudios en temas financieros).

María Teresa Macías, jefe del Departamento de Finanzas

y profesora de la Escuela Internacional, dice al respecto: “Personal capacitado del CFA, desde Estados Unidos, nos hizo un riguroso proceso, verificando nuestros contenidos temáticos que se dictan como materias obligatorias en la línea de finanzas, identificando que contamos con más del 80 % de estos contenidos y requisitos exigidos. Con esta afiliación, tenemos acceso a los materiales virtuales para trabajar en la clase, nos proveen cuestionarios que se utilizan para las certificaciones como CFA, para que nuestros alumnos puedan practicar, e incluso nos autorizaron cuatro becas para estudiantes que quieran certificarse como CFA”.

“En el mundo, cualquier persona que sea CFA es reconocida por tener los conocimientos adecuados para ejercer como un profesional en las finanzas y, además, con conocimientos avalados internacionalmente”, continúa explicando la profesora María Teresa Macías al equipo de **Campus**. Así, aunque desde el programa de Economía y Finanzas Internacionales no se certificará a los estudiantes como CFA, sí se les capacitará con un alto estándar de calidad en la oferta académica y los contenidos propios de este campo; así, cada uno tendrá los conocimientos suficientes y pertinentes al momento de presentar el examen. 🐦

Leer +



El internet y las redes sociales:

las principales fuentes de información en Colombia

Por primera vez, el *Digital News Report*, uno de los informes más completos sobre el consumo de contenidos en todo el mundo, incluyó en su décima versión un capítulo dedicado a Colombia, gracias a la investigación del profesor Víctor García Perdomo, director del Doctorado en Comunicación de la Universidad de La Sabana.

En el mundo, el reporte consideró los datos de 90 mil personas en 46 mercados, indagando sobre todo acerca de los patrones de consumo, pago y confianza, en los medios de información y las noticias.

El informe muestra que en Colombia el consumo de noticias pasa por los dispositivos móviles conectados a la web y que, las redes sociales, siguen siendo clave en el proceso para distribuir la información.

El informe evidenció cómo la pandemia ha golpeado a los medios de comunicación tradicionales en todo el mundo: “Hay tendencias marcadas con respecto al declive de las ediciones impresas de noticias, mientras que la televisión mantuvo e incluso aumentó el número de personas que la vieron para informarse; todo, a raíz de la pandemia”, aseguró Eduardo Suárez, director de Comunicaciones del Reuters Institute for Journalism de la Universidad de Oxford, institución autora del informe.

El 74 % de los encuestados, a pesar de contar con la opción de consumir noticias afines a sus ideales,

prefiere los medios que ofrecen múltiples puntos de vista y que les permiten formarse una opinión sobre las temáticas; el 66 % considera que los medios deben ser neutrales en todos los puntos de vista.

Por otra parte, los consumidores son más conscientes frente a la difusión de noticias falsas, siendo Facebook y WhatsApp las plataformas en las que más se difunden estos contenidos.

Algunos de los hallazgos para Colombia resaltaron que:

 El 87 % de los encuestados utiliza el internet y las redes sociales como fuente para informarse, siendo Facebook (67 %), WhatsApp (45 %) y YouTube (34 %) las plataformas más utilizadas.

 Mientras que los teléfonos móviles (83 %), los computadores (39 %) y las tabletas (7 %) son los dispositivos más populares.

 Además, el 58 % de los encuestados ve noticias en la televisión y, el 28 %, en los periódicos.

“El informe muestra que en Colombia el consumo de noticias pasa por los dispositivos móviles conectados a la web y que, las redes sociales, siguen siendo clave en el proceso para distribuir la información, a pesar de las dificultades con los modelos de negocio y la desinformación que circula por estas”, afirmó Víctor García Perdomo.

Otro de los hallazgos muestra que se confía más en los canales de televisión regionales, aquellos con mayor cercanía a las comunidades y con espíritu local. 

Consulta el informe completo en español, [haciendo clic aquí.](#)

El futuro de la logística

Los aportes de la Facultad de Ingeniería con el internet físico

El internet físico o Physical Internet (PI) es un concepto emergente concebido a principios de la década del 2010, con el cual pretenden mitigarse las actuales prácticas logísticas y de la cadena de suministro, consideradas poco eficientes y sostenibles en el largo plazo. Se espera que el PI funcione organizando, tanto el transporte de bienes físicos como los paquetes de datos, en el internet digital.

El proyecto ePicenter, financiado por la Unión Europea, es una iniciativa que explora las oportunidades de utilizar la inteligencia artificial, la digitalización, la automatización y la innovación, en el transporte de carga y la gestión del transporte.

En la literatura científica, el internet físico se describe como la aplicación de los principios del internet digital a las redes logísticas. En este sentido, el desarrollo y la combinación de tecnologías disruptivas son esenciales para crear esta red logística altamente colaborativa, lo cual supone un cambio radical en la forma de desarrollarla.

El proyecto ePicenter, financiado por la Unión Europea, es una iniciativa que explora las oportunidades de utilizar la inteligencia artificial, la digitalización, la automatización y la innovación en el transporte de carga y la gestión del transporte, para crear poderosas soluciones que aumenten la resiliencia, la eficiencia y la sostenibilidad de las cadenas de suministros.

Este proyecto reúne a 36 socios (autoridades portuarias, proveedores de servicios logísticos, fabricantes de *software*, instituciones académicas, socios tecnológicos, entre otros) en todo el mundo, entre los cuales se cuenta la Facultad de Ingeniería de la Universidad de La Sabana, en un proyecto que fortalece la ruta hacia el desarrollo de la iniciativa PI, en la cual se espera contar con aplicaciones funcionales en Europa y Asia para el año 2050.

En la Universidad de La Sabana, con el equipo del Grupo de Investigación Sistemas Logísticos, se está contribuyendo al debate sobre el nexo entre la inteligencia artificial (AI), el transporte y la ciudad inteligente, y cómo se diseñarán los futuros sistemas de transporte urbano. Además, la Universidad participa en el desarrollo de herramientas basadas en AI, en la optimización y simulación que permitan identificar los impactos de nuevas rutas transaccionales, nuevas configuraciones de redes logísticas o nuevas tecnologías en el comercio mundial.

El proyecto ePicenter es relevante para la Facultad de Ingeniería porque es el primer proyecto de investigación europeo en el que participa la Universidad de La Sabana. Este “Nos permite posicionarnos como líderes en Latinoamérica, al ser los únicos representantes de la región en este consorcio global”, explica Alejandra González, jefe de Cooperación Internacional y Visibilidad. 

La Sabana, presente en el programa SUSI 2021 de la Embajada de Estados Unidos



Juanita Alejandra Sánchez Cojo, estudiante de la Licenciatura en Educación Infantil, fue seleccionada dentro de 197 mujeres líderes, de 108 universidades, para ser becaria en el programa “SUSI on Women’s Leadership for Indigenous and Afro-Latina Women”

SUSI (Study of the U.S. Institutes) es un programa académico para líderes estudiantiles, dirigido por la Universidad de Arizona, el cual busca mejorar las habilidades de liderazgo femenino, fomentar la participación colaborativa, el intercambio cultural y proporcionar una comprensión más profunda de Estados Unidos. Para su versión 2021, Juanita Alejandra Sánchez Cojo, estudiante de sexto semestre de la Licenciatura en Educación Infantil, fue seleccionada como becaria y será la única que representará a La Sabana.

“Gracias al apoyo de la Dirección Central de Estudiantes, esta beca representa una oportunidad para continuar aprendiendo sobre el liderazgo, la identidad y el valor de la mujer, con el fin de responder a los desafíos actuales de la sociedad, desde la construcción y la proyección social que inicia en la acción educativa”, comentó Juanita.

El programa se concentra en dos aspectos:

 Desarrollar las habilidades de liderazgo de las participantes, en áreas como: pensamiento crítico, comunicación, toma de decisiones y defensa política.

 Colocar estas habilidades en el contexto de la historia y la participación de mujeres diversas en la política, la economía, la cultura y la sociedad de Estados Unidos.

Debido a la pandemia, el programa tendrá que llevarse a cabo de forma híbrida: un componente virtual, del 26 de julio al 13 de agosto de este año, y un viaje presencial a Estados Unidos a finales del 2021 o inicios del 2022. Adicionalmente, los participantes podrán reunirse con organizaciones locales, estatales, privadas y sin ánimo de lucro, para abordar los desafíos actuales en los problemas mundiales de las mujeres, especialmente los relacionados con las indígenas y las afrolatinas.

Por último, los becarios tendrán el desafío de crear proyectos comunitarios de seguimiento, para implementar en sus comunidades al regresar a sus países de origen. 

Conoce el testimonio de Juanita y la importancia de participar en SUSI 2021, en el siguiente video.



Tigres Fútbol Club

Estudiantes de Fisioterapia regresan a las canchas

Los estudiantes de Fisioterapia han retornado poco a poco a sus prácticas de manera presencial. Este semestre, Camila Ramírez, Nicolás Colorado, Santiago Arias y Julián Forero, estudiantes de décimo semestre, adelantan sus prácticas formativas en el deporte, con el equipo Tigres F.C.

El objetivo de esta práctica consiste en precisar el quehacer fisioterapéutico en el ámbito deportivo (específicamente en el fútbol). En este caso, trabajaron en la atención de emergencias en campo, la prevención de lesiones, la evaluación, la intervención y la rehabilitación después de las lesiones, el regreso a la calma luego de la competición o los entrenamientos, además de las técnicas de intervención (tipos de vendajes, prescripción del ejercicio, etc.) y un adecuado análisis clínico para cada situación durante el entrenamiento o la competición.

Respecto a las reglas de bioseguridad, el Club siempre garantizó los protocolos de distanciamiento y el manejo del tapabocas; por lo tanto, la presencialidad se dio de manera óptima y ordenada.

La profesora Laura Tautiva comenta que los estudiantes acompañaron a los jugadores de todas las categorías en el trabajo preventivo y en la intervención en el proceso musculoesquelético, de acuerdo con cada deportista.

Según la estudiante Camila Ramírez, el regreso al campo ha sido gradual: “Nos atenemos a las medidas de bioseguridad declaradas por el

Gobierno nacional y el Club Deportivo”. El retorno al campo se dio gracias a que esta práctica se realiza en el Maracanã, un espacio abierto que permite más seguridad para los asistentes.

Por su parte, Santiago Arias, otro de los estudiantes participantes, enfatiza en que el regreso se dio de manera muy organizada y priorizando siempre la salud de los actores de esta práctica (jugadores, profesores y estudiantes), debido a que regularmente se pedía la prueba PCR. “Respecto a las reglas de bioseguridad, el Club siempre garantizó los protocolos de distanciamiento y el manejo del tapabocas; por lo tanto, la presencialidad se dio de manera óptima y ordenada”, añade Santiago.

Gracias a estos procedimientos, los estudiantes aplicaron una práctica mixta, es decir, remota y presencial. En el aspecto remoto, por primera vez la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) dictó el *Diploma in Football Medicine*, una certificación que, según dice la profesora Laura, les sirve para desempeñarse de mejor manera como fisioterapeutas deportivos en términos de evaluación, prevención, diagnóstico y rehabilitación de lesiones comunes en el fútbol.



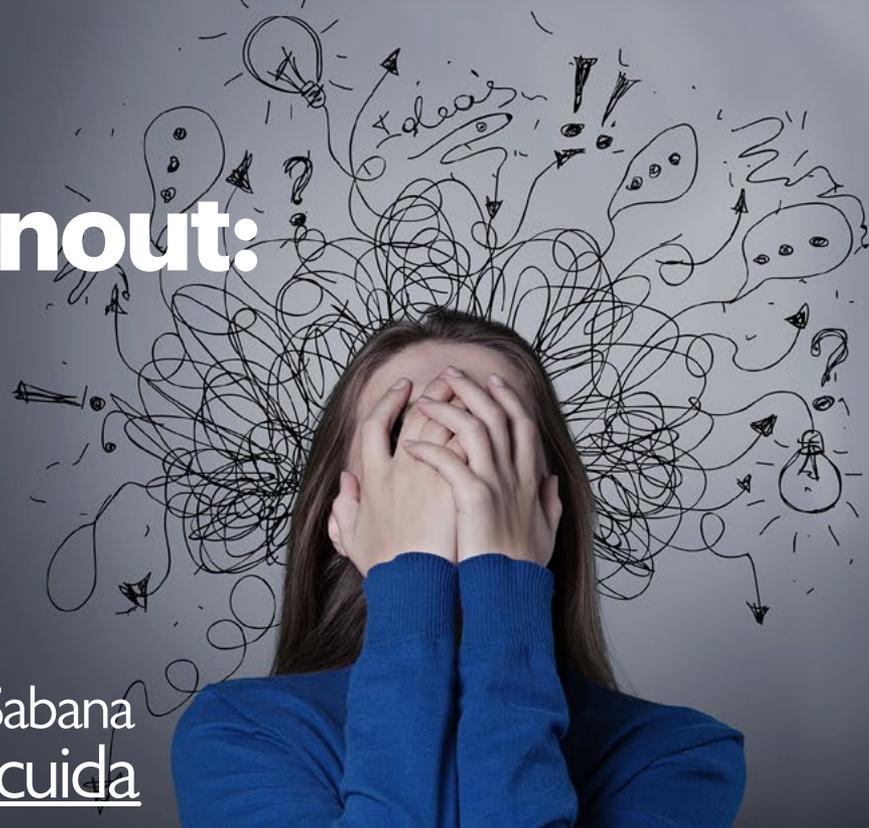
Síndrome de burnout: ¿cómo identificarlo y qué hacer para tratarlo?

El síndrome de burnout, también conocido como el síndrome del ‘quemado’, se caracteriza por un desgaste profesional crónico. De acuerdo con la doctora Sandra Milena Toro, jefe del Departamento de Salud Mental de la Facultad de Medicina, dentro de sus características principales se encuentran: el agotamiento emocional, la despersonalización y un detrimento de la realización personal.

“Estas características las podemos ver reflejadas en la pérdida progresiva de la energía, la sensación de desgaste físico y emocional, la indiferencia o síntomas negativos hacia las personas que atendemos [...] Incluso, el trabajo pierde el valor que tenía para el profesional, por lo que todo lo anterior se puede traducir en síntomas como: aislamiento, ansiedad, irritabilidad, tristeza, ideas de culpa, trastornos del sueño, entre otros”, afirmó la doctora.

A pesar de que el síndrome se asocia a las altas cargas laborales o difíciles condiciones de los lugares de trabajo, también puede impactar negativamente el ámbito familiar. “Una persona con burnout podría terminar incluso en algo tan serio como un trastorno depresivo o suicidio”, añadió Toro. Además, las empresas también son una de las principales perjudicadas, ya que “El rendimiento de los empleados baja, y son más frecuentes los errores y accidentes laborales”, comentó.

La Sabana
te cuida



¿Qué podemos hacer para enfrentar el síndrome?

La doctora explica que la prevención e intervención deben hacerse en varios niveles. Desde el punto de vista de las empresas, se deben brindar las mejores garantías para los empleados, en las cuales se favorezcan los descansos y las pausas activas, así como el acceso a atención especializada, si se requiere. Por el lado de los trabajadores, se hace un llamado al autocuidado:

-  **Realizar ejercicio.** →
-  **Comer** adecuadamente. →
-  **Dedicar tiempo a labores de ocio**, y a compartir con familia y amigos. →
-  **No realizar jornadas extenuantes** con turnos continuos. →
-  **Verbalizar** las emociones. →

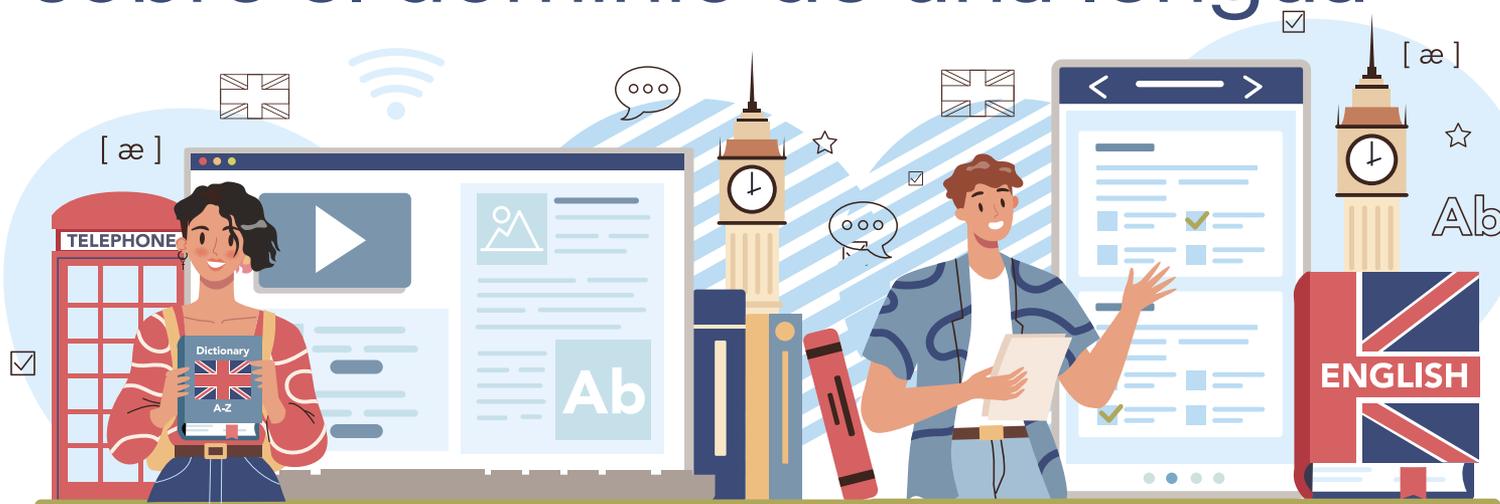
En el caso de los trabajadores de la salud, la especialista señala que, a pesar de que durante esta pandemia los médicos y enfermeros han sido catalogados como ‘héroes’, no se puede olvidar que sienten, piensan y viven como cualquier otro ser humano. “Realmente, si no nos cuidamos y damos valor a lo que sentimos, será muy difícil hacer bien nuestro trabajo, especialmente cuando este involucra la salud de otros”.

Ahora bien, la doctora señala que en el momento en el que se sospeche la presencia de un síndrome de burnout y existan signos de alarma persistentes, aun fuera del trabajo, es importante consultar con un especialista. 



Placement test Unisabana

Exámenes adaptativos sobre el dominio de una lengua



La mayoría de las personas que aprenden un idioma se ha enfrentado a presentar un examen de clasificación de lengua o *placement test*, que puede efectuarse en computador o en papel. Sin embargo, desde hace algunos años, la tendencia a diseñar pruebas adaptativas viene en aumento y, a raíz de la pandemia, algunas empresas, como ETS, han empezado a esbozar el TOEFL de esta forma.

Pero, ¿qué es un examen adaptativo? La diferencia con el otro tipo de *placement test* radica en que se cuenta con un banco de ítems y unas secciones preprogramadas; la prueba, además, irá lanzando preguntas al candidato y, de acuerdo con el número de aciertos, le permitirá seguir para resolver preguntas de niveles avanzados. Por lo regular, este examen se resuelve frente a un computador.

Este tipo de prueba adaptativa permite responder las preguntas que están al nivel de proficiencia y evita que la persona se frustre con preguntas de niveles más avanzados.

Este tipo de prueba adaptativa, de acuerdo con Diana Angélica Parra, directora de Innovación del Centro Internacional de Lenguas y Culturas Extranjeras, permite responder las preguntas que están al nivel de su proficiencia y evita que la persona se frustre con preguntas

de niveles más avanzados. Además, optimiza el tiempo de presentación, porque la persona no deberá responder un cuestionario fijo, sino atender al banco de preguntas determinadas para cada segmento que supere. Sin embargo, también existen desventajas, pues quien presenta el examen no sabe que es adaptativo y esto puede llevar a que, según Diana Parra, se equivoque en responder las preguntas de nivel principiante, por ejemplo, por no leer adecuadamente las instrucciones y errar en las respuestas. El sistema no le permitiría avanzar a secciones más avanzadas. No obstante, para esto, "Todo candidato tiene en nuestro examen la opción de presentar la sección de expresión oral y, allí, demostrar su nivel de competencia", resalta.

Este test busca determinar el nivel actual del candidato dentro de un rango amplio de niveles, para identificar en cuál nivel debe comenzar el programa, mientras que en un examen de nivel se requiere evaluar el desarrollo de la competencia dentro del mismo, para el caso de los parciales y, de la superación del nivel, para el caso de los exámenes finales.

Diana Parra resalta que el diferencial en La Sabana es que elaboramos nuestro propio examen y que es adaptativo, 100 % en línea, incluido el *speaking*, para presentarlo de manera remota, con sistema de *proctoring* para verificación de identidad y seguridad durante el examen, calificado por evaluadores expertos y con resultados en menos de 48 horas. 

Leer +

Nuevos retos, pensamientos y culturas

Experiencias y consejos

para trabajar o estudiar en el exterior

Encontrar trabajo en el exterior es una de las metas de muchas personas en su camino profesional. Hoy, existen varias opciones y, por eso, cinco graduados de diferentes programas le contaron a **Campus** cómo fue su experiencia y qué le aconsejan a la comunidad universitaria para tener éxito en este proceso.



Traslado desde Colombia

Nombre: Winny Basto

Programa y año de graduación: Ingeniería Química (2016)

Dónde se encuentra: Ciudad de Guatemala (Guatemala)

Organización en la que trabaja: Quala Centro América

¿Qué se encuentra realizando actualmente? Es ingeniera de investigación y desarrollo, y se encarga de crear nuevos productos.

¿Cómo consiguió esa oportunidad en el exterior?

Dos semanas antes de su ceremonia de grado, empezó a trabajar en el área de Investigación y Desarrollo de Quala internacional. Un par de años más tarde, surgió la oferta del traslado a Guatemala.

Consejo: estar abiertos al cambio, a los nuevos retos, pensamientos y culturas. Buscar todas las oportunidades que hay, demostrar el trabajo y la integridad como profesional.



Emigrar por estudio

Nombre: Graziella Combatti

Programa y año de graduación: Licenciatura en Educación Infantil (2018)

Dónde se encuentra: Málaga (España)

Organización en la que trabaja: Iniciativa Internacional Joven

¿Qué se encuentra realizando actualmente? Las prácticas de la Maestría en la Iniciativa Internacional Joven, una asociación encargada de los proyectos,

voluntariados e intercambios liderados por jóvenes de Latinoamérica, África y Europa.

¿Cómo consiguió esa oportunidad en el exterior?

Viajó a España con el fin de seguir su camino y crecimiento profesional, pues fue aceptada entre un selecto grupo de 60 estudiantes (entre mil postulantes) en la Universidad de Málaga, para cursar la Maestría en Psicopedagogía.

Consejo: lanzarse; no tener miedo a los nuevos retos, escuchar y tener muchas relaciones para expandir la visión.



Aplicar directamente al país que se desea

Nombre: Laura García

Programa y año de graduación: Psicología (2020)

Dónde se encuentra: Ciudad de México (México)

Organización en la que trabaja: Michael Page México

¿Qué se encuentra realizando actualmente? Es trainee en Michael Page. Gracias a sus buenos resultados, está en proceso de ascenso para ser consultora. Se dedica a reclutar personal con diferentes clientes, entre ellos Mercado Libre, L'OREAL y Samsung.

¿Cómo consiguió esa oportunidad en el exterior? Seis meses antes de graduarse, aplicó a la consultora Michael Page. Sabía que una solicitud en el exterior requería tiempo. Comenzó la pandemia y se cerraron todas las oportunidades. El entrevistador le dijo que cuando se reabrieran las ofertas, iba a tenerla en cuenta. Así fue. Al día siguiente del grado, esta organización la buscó para que viajara y trabajara con ellos.

Consejo: tener claro hacia dónde quieren ir, hacer todo, además de poner mucho empeño y creer en las habilidades propias.



Revisar todas las propuestas

Nombre: Juliana López

Programa y año de graduación: Ingeniería Industrial (2019)

Dónde se encuentra: San José (Costa Rica)

Organización en la que trabaja: Novartis (CAC)

¿Qué se encuentra realizando actualmente? Lidera la línea cardio de Sandoz, en el área de mercadeo y estrategia digital. Apoya a más de 10 países de la región: República

Dominicana, Panamá, Costa Rica, Guatemala, Honduras, Trinidad y Tobago, Jamaica, Bahamas y Curazao.

¿Cómo consiguió esa oportunidad en el exterior? Desde que realizó sus prácticas profesionales, se enamoró de la industria farmacéutica. Por eso, una vez vio la oportunidad, aplicó y obtuvo el cargo en la multinacional.

Consejo: revisar todas las propuestas laborales y buscar las empresas interesadas en el talento extranjero.



Encontrar trabajo en el exterior con una entidad

Nombre: Nicolás Gómez

Programa y año de graduación: Administración de Negocios Internacionales (2021)

Dónde se encuentra: São Paulo (Brasil)

Organización en la que trabaja: Merz Aesthetics

¿Qué se encuentra realizando actualmente? Lidera proyectos de mercadeo digital en Latinoamérica y apoya a la gerente regional, en el área de Mercadeo Digital e

Innovación de Merz Aesthetics, compañía farmacéutica enfocada en la medicina estética.

¿Cómo consiguió esa oportunidad en el exterior? Comenzó a aplicar por medio de AIESEC y de otros portales de empleo a las diferentes oportunidades para Traineeships en el exterior. Así, comenzaría a trabajar una vez terminara la práctica. En enero, salió la oportunidad y empezó a trabajar con esta organización.

Consejo: tener claro cuál es la posición o el área en la que quisieran desempeñarse y los países donde les gustaría vivir, con el fin de segmentar la búsqueda de oportunidades. 

Los valores para superar la crisis

empresarial



En el marco del foro académico “Los valores para superar la crisis empresarial”, organizado por el Instituto Forum, tres profesores panelistas invitados abordaron los valores implícitos en la cultura organizacional, la afirmación de que las personas son aquello único imprescindible para que una organización exista y la relevancia de la escasez para alcanzar el círculo de la prosperidad. En el espacio académico, sirvió como moderador el profesor Jairo Ernesto Guzmán.

“Las empresas son lugares esenciales de desarrollo personal”



Profesor Juan David Enciso

- Resaltó la importancia de comprender que los beneficios que devienen de la **cultura empresarial** hablan de los valores implícitos y que estos se hallan en las personas, mas no en los beneficios. “**Nos hacemos mejores personas cuando somos capaces de construir para un bien común**”, señaló el profesor.
- Los valores funcionales que debe poseer una empresa son **la efectividad en la gestión**, para llegar a los objetivos en ambientes complejos; además, está **la eficiencia** para brindar una administración adecuada, **la especialización** para lograr soluciones de alta precisión, **la masificación** para obtener una cobertura global, **el lenguaje** de una comunicación global, **la seguridad** para cubrir los riesgos subyacentes a la operación, **la competitividad** para mejorar la promoción de la innovación y la cultura de la calidad.
- Los valores humanistas en la empresa se ven reflejados en **la función social** de esta, al satisfacer las necesidades de la sociedad y, a su vez, ennoblecer el trabajo para mejorar la posición de las personas. En palabras del profesor: “**Las empresas son lugares esenciales de desarrollo personal**”.

Para ser un líder, se debe ser una persona de valores

-  Las empresas superan la crisis si, primero, **los directivos y los demás equipos humanos de la organización la superan.**
-  **La preparación, el fortalecimiento y la madurez** son los pasos que deben llevarse a cabo en una época de dificultades. De esta manera, podrá asumirse como un momento de aprendizaje. Para lograr esto, debe buscarse la autopoiesis, el balance y la coherencia.
-  El primer paso para empezar la transformación está en los **pequeños cambios de cada día.** Para ello, la alegría, la valentía, el respaldo de personas eficientes, la pasión y el compromiso son herramientas claves. **“Las cosas no se dejan de hacer por falta de recursos, de dinero o de voluntad. Las cosas no se hacen por falta de amor”**, argumentó Duarte. Por ende, para ser un líder, se debe ser una persona de valores.



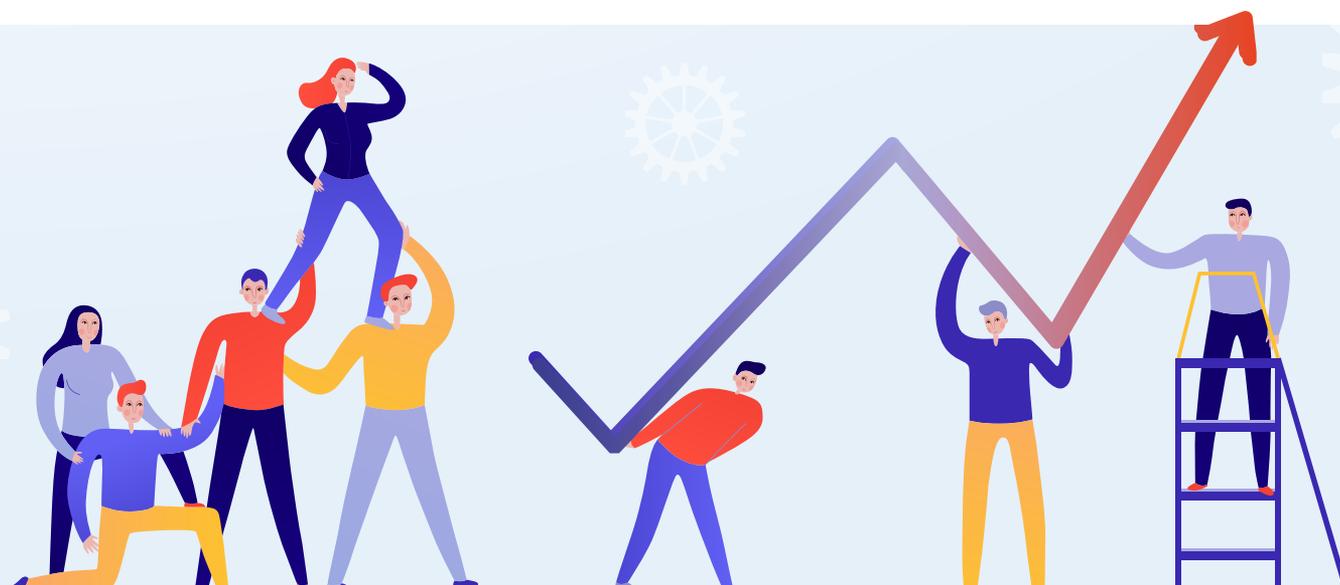
Profesor Julio Enrique Duarte

La inclusión es esencial para migrar hacia una construcción colectiva



Profesor Álvaro Salcedo

-  **La importancia de la escasez y la necesidad** como punto de partida, para pasar del círculo vicioso de la pobreza a uno de prosperidad.
-  **La inclusión** es parte esencial para migrar hacia una construcción colectiva, debido a que esta desarrolla el pensamiento colectivo. Por ende, debe buscarse **una mayor inclusión en las empresas para progresar.**
-  **La fortaleza institucional**, aclarando que esta tiene una íntima relación con la capacidad de decir “no” cuando es necesario. **“En la medida en la que la fortaleza institucional sea incluyente, el país se transformará”**, afirmó el académico.



El papel de los padres en la educación afectiva y sexual de los hijos



En Colombia se busca garantizar la educación sexual integral mediante diferentes políticas públicas y, aunque se haya logrado una reducción en número de embarazos no deseados, varios jóvenes se han visto afectados por violencia sexual, enfermedades de transmisión sexual y maternidad adolescente.

Ante este panorama, Ángela Paola Delgado, profesora del Instituto de La Familia, recuerda el papel de los padres en la educación afectiva y sexual de los hijos. “El ámbito familiar educa el carácter y la voluntad, para tener un criterio más claro frente a las influencias externas, comprender bien cómo se efectúa la relación con la propia identidad, darse a los demás y descubrir, sin duda, dónde se aprende a amar”, señala la profesora.

Para aquellos padres de familia que desconocen cómo tratar la afectividad y la sexualidad con los hijos, la profesora Delgado da las siguientes pautas:



Responder a las preguntas de forma precisa, honesta y con palabras acordes para la edad, que faciliten la comprensión. Incluso, puede resultar muy útil indagar el porqué de sus inquietudes.



Generar espacios de diálogo permanentes, escuchar activamente,

y asumir una actitud empática con una conversación cercana y respetuosa, validando sus inquietudes y emociones.



Evitar juicios, señalamientos o posturas intransigentes.



Formarse y actualizarse permanentemente en estos temas, para consolidar unos argumentos claros y veraces. Es importante buscar fuentes de información que sean fiables y apoyadas en la ciencia.



Motivar a los hijos para que descubran la trascendencia de una educación integral de la afectividad y la sexualidad, con la cual comprendan que, si bien el aspecto biológico es determinante, sería un reduccionismo abarcarlo sin tener en cuenta todas las dimensiones de la persona.



Evitar mostrarse incómodo e indiferente frente a la sexualidad.

Como menciona Lina Acuña, jefe de Asesoría Personal y Familiar del Instituto de La Familia, “Hay que estar preparados como padres para recibir esas preguntas sin ir más allá. Usualmente, la pregunta tiene una respuesta concreta, y no es necesario ahondar, porque poco a poco el niño irá formulando otras preguntas”. 

Ten en cuenta

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



Narrar en la era de las blogoficciones: literatura, cultura y sociedad de las redes en el siglo XXI

Autor: Osvaldo Cleger

Libro electrónico
EBSCOhost ▶



222 claves para ser un buen profesor universitario

Autores: Ana Cristina Mingorance Arnáiz y Mario Jaramillo

Libro electrónico
EBSCOhost ▶



Fake news, trolls y otros encantos: cómo funcionan (para bien y para mal) las redes sociales

Autores: Ernesto Calvo y Natalia Arugete

Ubicación: segundo piso

Código: 302.2 C169f ▶

Consulta la estantería electrónica

Haz clic en el libro de tu interés

- ▶ *The New Yorker*
- ▶ *Química orgánica, 9ª edición*
- ▶ *Cómo escribir textos académicos según normas internacionales APA, IEEE, VANCOUVER e ICONTEC*
- ▶ *Cartas del diablo a su sobrino*
- ▶ *The Oxford Handbook of Business History*
- ▶ *Atlas fotográfico de anatomía del cuerpo humano*



Bibliorrecomendado

¿Sabías que la Biblioteca de La Sabana cuenta con asesorías especializadas para tus necesidades? ¡Nuestro bibliorrecomendado nos cuenta cómo acceder a estas!

Para conocer más, haz clic aquí ▶

Nuestro sello

Reconocimientos por servicios prestados

Elsy Janneth Suárez Ladino



Coordinadora de Operaciones

Dirección de Operaciones

25 años de servicios prestados

Recordar es vivir y, al escribir estas palabras, vienen a mi mente las memorias de muchas experiencias profesionales y de aprendizaje que han marcado mi vida. Cuando llegué a la Universidad, el mundo estaba cambiando tecnológicamente, la máquina de escribir en la que había trabajado por cuatro años, en otra compañía, daba un paso al costado para permitir la llegada de los computadores y el internet. Sin embargo, la forma más rápida para enviar comunicaciones al exterior era ir a la oficina de correspondencia y hacer fila para enviar un fax.

Con las capacitaciones para empleados, aprendí a usar el computador. Desde ese momento, me convencí del privilegio y la oportunidad que tenía frente a mí, al

pertenecer a esta gran Institución, que extiende su misión de enseñanza hacia los empleados, con grandes oportunidades e importantes beneficios.

Por más de 20 años, fui a trabajar casi todos los días al campus. Hoy, en medio de una pandemia que lo cambió todo, vivimos otro hito histórico en el que la Universidad mantiene intacta su esencia para proteger y cuidar a las personas. El amor es el combustible que nos mueve para realizar diariamente nuestras tareas y, como en un viaje agradable, no nos damos cuenta del paso del tiempo.

Recientemente, he escuchado sobre la transformación institucional hacia una universidad de tercera generación. Sin duda, este será un episodio muy interesante en la historia de la Universidad; pido a Dios que me permita seguir perteneciendo a esta gran familia Unisabana, para vivir de cerca estos retos que se avecinan y coleccionarlos como parte de mis recuerdos.

Solo tengo sentimientos de agradecimiento hacia las directivas de la Universidad, porque hacen de esta un lugar agradable y único para trabajar. Gracias a Dios, a mi familia, amigos y colegas por todos estos años de experiencias. 🎧 🐦



¿Qué comprende la Ley 2088 sobre el trabajo en casa?

El 12 de mayo de 2021, entró en vigencia la ley que regula el trabajo en casa; sus artículos especifican las condiciones para desarrollar la modalidad y lo que la diferencia del teletrabajo. También aborda las condiciones particulares y las excepciones que tiene la norma, dado que no todas las labores pueden realizarse a distancia.

Encuentra todos los episodios de *Laboral al Día* en 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
Anamaría Monroy Rodríguez

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.

Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana