



Dirección de Publicaciones

Los libros con sello Sabana que estarán en la agenda oficial de



filbo[®]

Feria Internacional del Libro de Bogotá

Cinco libros editados por la Dirección de Publicaciones fueron seleccionados para ser presentados en la agenda oficial de la FILBo 2021, la cual se desarrolla virtualmente.

[Leer +](#)

¿Cómo está avanzando el aprendizaje experiencial Unisabana?

El aprendizaje colaborativo es una metodología que promueve la construcción de conocimiento y el esfuerzo intelectual conjunto, entre estudiantes y profesores.

[Leer +](#)

El resurgimiento de la tienda de barrio: diagnóstico, retos y futuro

Expertos analizaron en un seminario internacional en línea las condiciones de las tiendas de barrio, los retos que afrontan actualmente y cómo pueden evolucionar.

[Leer +](#)



Liderazgo gastronómico y social para las juventudes en riesgo

Profesoras del programa de Gastronomía establecieron una alianza con la Fundación Comunidad Viva, para apoyar la formación de adolescentes que se encuentran en situación de riesgo.

[Leer +](#)

Descubre

Liderazgo gastronómico y social para las juventudes en riesgo

En Colombia, más de tres mil adolescentes se encuentran en situación de riesgo, ya que, por su edad, no pueden ni seguir amparados por el sistema estatal ni vivir en las casas del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), de acuerdo con las cifras de esta institución. Por ello, la Fundación Comunidad Viva busca proteger a estos jóvenes visibilizando su situación, protegiendo sus derechos y desarrollando su potencial.

Annamaria Filomena y Diana Vernot, profesoras del programa de Gastronomía de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, gracias a la invitación del profesor Juan David Enciso, establecieron una alianza con esta Fundación para llevar a cabo el taller “En la cocina: conoce tus materias primas y dales valor agregado a tus productos”, para que los jóvenes adquieran herramientas emocionales y, así, aumenten las posibilidades de hallar empleo, además de ofrecerles la posibilidad de trabajar en alguno de los proyectos de la Fundación.

“En este sentido, ‘los primos y las primas’ (como les llaman a estos jóvenes en la Fundación) se vinculan a varios proyectos de liderazgo social. Entre estos, se encuentra una iniciativa que ofrece comida saludable. Con base en esto, en alianza con el programa de Gastronomía de la Universidad de La Sabana, queremos procurar dos tipos de herramientas para darles valor agregado a sus productos: elaborar una historia de estos e identificar sus características sensoriales”, explican las profesoras Filomena y Vernot.

Además, el proyecto ayuda a estos jóvenes a desarrollar las capacidades de búsqueda histórica y antropológica de las materias primas con las cuales elaboran sus productos, y a adquirir las habilidades sensoriales (conocer las propiedades organolépticas de los productos) para establecer en cada plato los perfiles de esta cualidad.

De acuerdo con las profesoras Diana Vernot y Annamaria Filomena: “Desde la interdisciplinariedad entre las ciencias sociales y las exactas, la gastronomía estudia los sistemas alimentarios como un elemento clave en las sociedades y culturas. Nos focalizamos en entender cómo, desde muy pequeños, exploramos nuestro mundo a través de los sentidos. Con la valoración sensorial de los alimentos, la teoría indica que, a medida que vamos creciendo, esta valoración cambia. Aceptamos o rechazamos los alimentos de acuerdo con las sensaciones que experimentamos, tanto en el ámbito social, como en los psicológico y biológico. Estos factores son precisos cuando las empresas dedicadas al servicio de los alimentos quieren mejorar, crear o generar valor agregado a sus productos”.



El resurgimiento de la **tienda de barrio:** diagnóstico, retos y futuro

La Facultad de Ingeniería de la Universidad de La Sabana, el FaROL Lab del Center of Transportation del Instituto Tecnológico de Massachusetts (Estados Unidos) y la Universidad del Pacífico (Perú) organizaron el seminario en línea “El resurgimiento de la tienda de barrio: diagnóstico, retos y futuro en Latinoamérica”, el cual contó con invitados reconocidos, como el investigador de la Universidad de Tilburg, doctor Jan Fransoo, además de representantes de otras entidades: Fenalco, Logyca, Alicorp (Perú), la municipalidad de Lima y Tiendacerca.co. A lo largo de la jornada, se analizaron las condiciones de las tiendas de barrio, los retos que afrontan y cómo pueden evolucionar.

La tienda de barrio es uno de los puntos de venta al detal más conocidos y tradicionales del país y de la región. Las experiencias de comprar en una tienda de barrio y en un supermercado son muy diferentes, “Tienen una relación más cercana con sus clientes: (en la tienda) los conocen por sus nombres, les fían la mercancía y les ofrecen alternativas que no se encuentran en los supermercados (*sachet*, bolsita, cucharada)”, dice Gonzalo Mejía, director de la Maestría en Analítica Aplicada y organizador del evento.

Al igual que para muchos negocios, la llegada del COVID-19 ha sido otro factor que ha impactado a la tienda de barrio. Esta no había cambiado mucho en los últimos 20 años, pero, para sobrevivir durante los tiempos de pandemia, algunas han debido adaptarse usando herramientas digitales (como WhatsApp y mensajes de texto); otras se han

afiliado a las plataformas electrónicas, como “Tiendacerca” o “Tiendacercana”, las cuales ofrecen conectividad con los clientes. “La tienda cobró relevancia durante los primeros meses de la pandemia, cuando las restricciones de movilidad (pico y cédula) y de aforo llevaron al público a recordar al vecino del barrio”, agrega el profesor Mejía.

Esta situación, aunque difícil, ha evidenciado las oportunidades de crecimiento para las tiendas de barrio, a fin de potencializarse y perdurar. “La tienda debe adaptarse a la sociedad actual: adoptar medios electrónicos de pago, buscar economías de escala y ofrecer servicios más personalizados”, dice el profesor Mejía.

La tienda cobró relevancia durante los primeros meses de la pandemia, cuando las restricciones de movilidad (pico y cédula) y de aforo llevaron al público a recordar al vecino del barrio.

Desde la Maestría en Analítica Aplicada, se puede ayudar a fortalecer la tienda de barrio, como lo explica su director: “La analítica puede ofrecer muchísima información que hoy por hoy no se tiene: de ventas segmentada por cliente, por manzana, por estrato social, por producto, etc. Con esta, se podrían pronosticar mejor las ventas y, a su vez, reduciría

los inventarios y facilitaría la operación. La analítica descriptiva, predictiva y prescriptiva entraña un papel relevante por cumplir”.



Dirección de Publicaciones

Los libros con sello Sabana que estarán en la agenda oficial de



Cinco libros editados por la Dirección de Publicaciones fueron seleccionados por la Cámara Colombiana del Libro y Corferias, para ser presentados en la agenda oficial de la FILBo 2021, la cual se desarrolla entre el 6 y el 16 de agosto, de manera virtual.

Con temas de música rock, administración de empresas, construcción de paz, gastronomía y ciencia, y religión, la Universidad de La Sabana hace su aporte en la agenda cultural de este evento, cuyo propósito es mostrarle al mundo lo mejor de la literatura colombiana y su diversidad temática.



El primero de los libros es **Después del final. Teorías, historias y nostalgias del rock**, de la Facultad de Comunicación. Este título es un homenaje al profesor Sergio Roncallo Dow (q. e. p. d.), quien le dio vida a esta obra pero no alcanzó a verla editada. Los autores nos acercan de manera detallada a la realidad de este género musical en Colombia, con sus propuestas estética, cultural y comunicativa.

Fecha de presentación: martes, 10 de agosto.

Hora: 2:00 p. m. - 2:59 p. m.

Red: Facebook de la FILBo.



Dirección empresarial: ¿cómo navegar en tiempos de crisis? Este es el segundo libro en la agenda FILBo. Editado por el doctor Alejandro Moreno Salamanca y Cindy Pinzón, director y profesora de INALDE, respectivamente, este libro es una orientación para empresarios en tiempos de crisis, en la que los valores organizacionales cobran importancia.

Fecha de presentación: miércoles, 11 de agosto.

Hora: 3:00 p. m. - 3:59 p. m.

Red: Facebook de la Universidad de La Sabana en enlace con el de la FILBo.



El tercer lanzamiento corresponde al libro **Punto de encuentro. Reflexiones sobre la construcción de paz en el Centro Poblado Héctor Ramírez**, de la Facultad de Psicología, editado por las profesoras Laura Fonseca y Natalia Reinoso. Este es el resultado del trabajo colaborativo entre estudiantes, profesoras y una comunidad de excombatientes de las FARC-EP en proceso de reincorporación del Centro Poblado, conocido como Espacio Territorial para la Capacitación y Reincorporación Héctor Ramírez.

Fecha: jueves, 12 de agosto.

Hora: 5:00 p. m. - 5:59 p. m.

Red: Facebook Universidad de La Sabana en enlace con el de la FILBo.



El cuarto libro es **Chontaduro & coco en salsa de ciencia, cultura y técnica**, con el cual la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, a través de los autores Indira Sotelo, Annamaria Filomena, María Alejandra Guerrero, Álex Fernando Salgado Sánchez y Diana Vernot, da a conocer diversas aplicaciones gastronómicas con chontaduro y coco, bajo criterios creativos, científicos y nutricionales.

Fecha: viernes, 13 de agosto.

Hora: 11:00 a. m. - 11:59 a. m.

Red: Facebook de la FILBo.



El Padre Euclides Eslava cierra los espacios asignados a la Universidad de La Sabana en la agenda FILBo con su libro **La pasión de Jesús**, en cuyas páginas el lector comprende que la fuerza del sacrificio del cordero pascual sigue vigente, y cuyos relatos nos interpelan a diario.

Fecha: lunes, 16 de agosto.

Hora: 12:00 m. - 12:59 p.m.

Red: Facebook de la FILBo. 



Aprendizaje colaborativo

¿Cómo está avanzando el aprendizaje experiencial Unisabana?

¿? ¿Qué es el aprendizaje colaborativo?

El aprendizaje colaborativo promueve la construcción de conocimiento y el esfuerzo intelectual conjunto, entre estudiantes y profesores, invitando a los primeros a apropiarse de su proceso de aprendizaje, ya

que son ellos los responsables de desarrollar los contenidos del curso. A su vez, el profesor garantiza el cumplimiento de los objetivos de la clase, brindando la guía, los recursos y el acompañamiento necesarios para llevar a cabo las actividades grupales. Para esto, el profesor diseña de forma intencionada los espacios de aprendizaje colaborativo, de acuerdo con los resultados previstos de aprendizaje del curso.

Características

Para aplicar el aprendizaje colaborativo en el aula, es necesario tener en cuenta tres elementos:



El diseño intencionado: las actividades propuestas deben tener un 'diseño intencional', que garantice las oportunidades de aprendizaje conjunto y el desarrollo de las competencias esperadas en la clase.

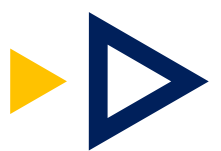


La colaboración: se deben garantizar la participación y el compromiso equitativos de todos los participantes del grupo, distribuyendo las tareas y los compromisos entre ellos.



El aprendizaje significativo: las actividades conjuntas deben garantizar el cumplimiento de los resultados de aprendizaje previstos para la clase.

De este modo, el aprendizaje colaborativo no solo es proponer trabajos grupales, sino planear con cuidado todas las actividades, de manera que la mayor cantidad posible de estudiantes se responsabilice de forma activa de su proceso de aprendizaje.



Consideraciones para la implementación del aprendizaje colaborativo

Es necesario que el profesor considere los siguientes elementos para la implementación adecuada de la metodología:



Diseñar las tareas de aprendizaje

- ▶ Identificando cuáles actividades o técnicas responden a los resultados previstos de aprendizaje, y a las problemáticas a trabajar en la clase.
- ▶ Estructurando la tarea de acuerdo con las habilidades y los intereses de los estudiantes.

Diseña las actividades de manera que:

- ▶ Haya **interdependencia grupal**.
- ▶ Exista una **estrategia para evaluar el desempeño individual** de cada integrante.
- ▶ **Se desarrollen habilidades**, tanto académicas como de trabajo en grupo.



Orientar a los estudiantes hacia los objetivos y propuestas del aprendizaje colaborativo

Aquí, es determinante considerar dos estrategias para orientar de manera adecuada la clase hacia el trabajo colaborativo, sobre todo con aquellos estudiantes que se resisten al trabajo en equipo.

- ▶ Actividades introductorias o *icebreaks*: estas permitirán que los estudiantes se conozcan los unos a los otros, disminuyendo la tensión y ampliando sus expectativas sobre el trabajo en equipo.
- ▶ Orientar a los estudiantes hacia el aprendizaje colaborativo.

Es necesario que, desde el inicio del curso y durante su desarrollo, se realicen dinámicas que mantengan y fortalezcan la cohesión grupal y el trabajo en equipo. Por ejemplo:

- ▶ Elaborar una **lista de acuerdos del trabajo** en grupo o un contrato del grupo de aprendizaje.
- ▶ **Quiz individual vs. quiz grupal**.
- ▶ Asignación de **roles entre los miembros del equipo** (*timer*, presentador, diseñador) para asegurar el aporte de cada uno.



Asignar tareas que cumplan de manera eficiente con los objetivos de la clase y que aseguren la participación

- ▶ **Introducir la actividad**.
- ▶ **Observar e interactuar con los grupos**.
- ▶ Estructurar para que **las ideas internas del grupo se compartan con la clase**.
- ▶ Ayudar a los grupos a **realizar un cierre o conclusión de todos sus aprendizajes**.



Evaluar el aprendizaje

- ▶ Definir los **principios de evaluación**.
- ▶ Definir **qué se evaluará y quiénes pueden evaluar** (autoevaluación, coevaluación y evaluación).
- ▶ Asignar **calificaciones individuales y grupales**.

El aprendizaje colaborativo puede ser implementado mediante diferentes técnicas, en las siguientes categorías. Conoce cada una al detalle en el libro *Collaborative Learning Techniques. A handbook for College Faculty*, **haciendo clic**.



Técnicas de discusión (capítulo 9) ▶



Técnicas de enseñanza recíproca (capítulo 10) ▶



Técnicas de resolución de problemas (capítulo 11) ▶



Técnicas utilizando organizadores gráficos de información (capítulo 12) ▶



Técnicas de escritura (capítulo 13) ▶



Técnicas de juegos (capítulo 14) ▶

El aprendizaje colaborativo invita a los estudiantes a **apropiarse de su proceso de aprendizaje**, ya que son ellos los responsables de desarrollar los contenidos del curso, mientras que el profesor **garantiza el cumplimiento de los objetivos de la clase**.

Para saber más...

- ✓ Cross, K. P., Barkley, E. F., & Cross, K. P. (2014). *Collaborative learning techniques: A handbook for college faculty*. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral-proquest-com.ez.unisabana.edu.co>
- ✓ Suny COIL. Welcome. <https://coil.suny.edu/>



¿Cómo se vive el aprendizaje colaborativo en espacios internacionales y digitales?

El *Collaborative Online International Learning* (COIL) es una forma de aprendizaje colaborativo que integra diferentes medios para que, profesores y estudiantes de diferentes partes del mundo, puedan desarrollar un proyecto en conjunto, en el marco de sus clases.



¿Cómo funciona?

Se establece un vínculo entre dos profesores que están ubicados en diferentes países, con el fin de desarrollar conjuntamente un proyecto en sus clases. Los miembros de dichas clases interactúan y se dividen en equipos mixtos, los cuales trabajarán de forma colaborativa con la ayuda de herramientas tecnológicas en el desarrollo de un objetivo específico, un proyecto. Los profesores trabajan en conjunto para asegurar el logro de los objetivos de cada clase y apoyan a sus estudiantes durante el proceso.

Este tipo de experiencias favorece el desarrollo de competencias interculturales y de internacionalización, ya que permite trabajar con personas de otro país en un objetivo común. Asimismo, el desarrollo del proyecto favorece las competencias de trabajo colaborativo y permite analizar diferentes perspectivas frente a un mismo fenómeno, dado que la problemática puede leerse de formas diferentes, de acuerdo con el contexto de cada estudiante.

Aprendizaje experiencial con sello Sabana



El trabajo colaborativo internacional y *online* con universidades de otros países permite a los estudiantes conocer distintas perspectivas y fortalecer las competencias interculturales fundamentales para el aprendizaje. //

Luisa María Lozano

Profesora de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas



Permite apropiar los conocimientos vistos en clase para poder resolver dudas en conjunto, comprender las temáticas y cumplir con los resultados de aprendizaje previstos para la clase. //

Elyn Solano

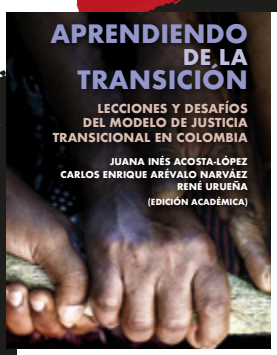
Profesora de la Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas





Libro de la Dirección de Publicaciones

Lecciones y desafíos del modelo de *justicia transicional* en Colombia



“¿Hasta dónde puede llegar Colombia en el diseño de los mecanismos de justicia transicional? ¿Cuál es el papel de la comunidad internacional, de las cortes nacionales e internacionales en la implementación del Acuerdo de Paz? ¿Qué tantas modificaciones

puede promover el Gobierno actual al Sistema Integral de Verdad, Justicia y Reparación, y qué tanto debemos recoger y aprender de las experiencias comparadas y de la propia experiencia del país con el modelo de Justicia y Paz?”

Estos y otros interrogantes plantean y analizan los autores de este libro, en el cual los editores académicos: Juana Inés Acosta López y Carlos Enrique Arévalo Narváez, de la Universidad de La Sabana, y René Fernando Ureña Hernández, de la Universidad de los Andes, coordinaron los aportes de jóvenes de las facultades de Derecho de las dos instituciones, integrantes de semilleros de investigación.

Tanto los jóvenes investigadores como los editores ofrecen un completo análisis jurídico y democrático, y proponen soluciones que, desde la academia, contribuyen a la consolidación del proceso de paz en Colombia.


Desde lo holístico, presentan un análisis del concepto de ‘reintegración’ como una oportunidad para terminar el vínculo de los excombatientes

con la guerra y delinear el futuro dentro de la legalidad; futuro en el cual el componente comunitario es trascendental. Además, presentan un interesante estudio comparativo de 27 procesos de reintegración en el mundo que, con sus éxitos y fracasos, inspiran el proceso colombiano.

En este libro, es fundamental el análisis de la justicia penal, en el que el ejercicio de la Corte Penal Internacional es definitivo, de cara a las modificaciones de Colombia a los elementos de responsabilidad de mando en el Acuerdo de Paz, las cuales podrían contravenir las obligaciones internacionales del Estado.

Desde el punto de vista democrático, presentan consideraciones acerca de la dimensión democrática y constitucional del proceso de transición en Colombia, y analizan las razones de acudir al plebiscito para refrendar el Acuerdo de Paz, los resultados de la votación y sus consecuencias.

Tanto los jóvenes investigadores como los editores ofrecen un completo análisis jurídico y democrático, y proponen soluciones que, desde la academia, contribuyen a la consolidación del proceso de paz en Colombia.

Coeditado por las universidades de La Sabana y de los Andes, el libro está disponible en los catálogos electrónicos de las dos instituciones y en las principales librerías del país. 

Adquiérello haciendo clic aquí.



CONSTANTINO: - handmade

accesorios para la mujer en la cultura local

En 2019, Valentina Loaiza y María Fernanda Carmona, graduadas del programa de Comunicación Social y Periodismo de la Facultad de Comunicación, crearon Constantino, un emprendimiento que ofrece accesorios para mujeres, y que también promueve la compra local de productos y el empoderamiento de artesanos, indígenas y joyeros locales, que han dedicado toda su vida a este oficio.

La formación en la Facultad de Comunicación y el interés especial de ambas en la cultura y en la moda nacional motivaron este proyecto: "La idea de vender productos de moda nació en el proyecto de grado del Diplomado en Gestión Estratégica de Comunicación y Mercadeo, que presenté junto con María Fernanda. En este, pensábamos en la creación de un *show room* virtual, en el que múltiples marcas mostraran sus productos, fomentando el comercio electrónico", dijo Valentina Loaiza.

En un comienzo, el voz a voz entre conocidos, amigos y familiares permitió que los productos del emprendimiento comenzaran a ser conocidos; luego, las redes sociales se convirtieron en el principal aliado, con pautas publicitarias y estrategias de visibilidad en eventos, y con la prensa. "Gracias al enfoque de comunicación organizacional en la carrera y al Diplomado, tomamos las bases necesarias que hemos llevado a la práctica con el emprendimiento, como *branding*, estrategia y manual de marca, edición de video y fotografía, investigación de mercado y clientes potenciales, relaciones públicas, manejo de crisis y prensa, entre otros temas", afirmó Carmona.

El producto principal de Constantino son carteras tejidas 100 % a mano por aproximadamente 30 artesanos de diversas regiones de Colombia, quienes trabajan de la mano con adultos mayores y madres cabeza de hogar, logrando un aporte significativo a las comunidades, más allá de la producción.

Constantino también promueve la compra local de productos y el empoderamiento de artesanos, indígenas y joyeros locales, que han dedicado toda su vida a este oficio.

Las creadoras tienen proyectado expandir el catálogo de productos y participar en ferias de moda, nacionales e internacionales, que les permitan mejorar la visibilidad y conocer las tendencias que mueven la industria. "El inicio de la pandemia ocurrió tres meses después del lanzamiento del proyecto; eso cambió algunas de nuestras ideas. El principal reto ahora es lograr visibilidad, pero también perseverar, seguir juntas en esta idea que nació en las aulas y que hoy es una realidad. Es un gran sueño que aún tiene mucho por desarrollar", manifestó Loaiza.



Descubre

Programa de Formación de Profesionales: fortaleciendo

habilidades en el mundo empresarial

En EDIME, Escuela de Dirección de INALDE Business School de la Universidad de La Sabana, pensando cada vez más en el futuro de nuestros estudiantes en tiempos de mayor competencia e incertidumbre, decidimos brindarles a nuestros nuevos profesionales la posibilidad de fortalecer habilidades en el mundo empresarial, a través de la metodología del caso de Harvard Business School, con el Programa de Formación de Profesionales (PFP).

El PFP está rompiendo paradigmas con la participación de un estudiante de onceavo semestre de Medicina de la Universidad de La Sabana, cuya motivación fue expandir su visión de la medicina a través de los conceptos empresariales para entender de manera más amplia el funcionamiento, y los distintos escenarios al interior y exterior de las organizaciones.

“¡Qué mejor que un médico con habilidades administrativas para dirigir en el área de la salud! Esto fue lo que me brindo el PFP, una perspectiva administrativa para seguir forjando ese camino que me permite tomar decisiones en esta área. El PFP me dio un método para que,

en cualquier cargo en el que me desempeñe, pueda tomar buenas decisiones con ética médica y empresarial; esto aplica a mi vida profesional y personal”, afirmó Luis Miguel Vargas Arcila, estudiante de onceavo semestre de Medicina-PFP 2021 II.

Este programa está orientado a futuros profesionales: estudiantes cursando su práctica empresarial o en sus últimos semestres de la Universidad de La Sabana, que buscan un amplio conocimiento sobre el mundo empresarial y los ejes de dirección dentro de las organizaciones. “Hoy en día, enfrentamos nuevos retos como profesionales; con el PFP hemos ayudado a los estudiantes a entender la transición de la universidad al entorno empresarial, a desarrollar habilidades en liderazgo y en la toma de decisiones, bajo un modelo de contingencia/incertidumbre, acorde con las oportunidades de hoy y del futuro. Estas habilidades se vuelven fundamentales para el desarrollo y la evolución de un nuevo profesional”, mencionó Hugo Díaz Luna, director de EDIME y profesor de Análisis de Situación de Negocios y Transformación Digital de INALDE Business School. 

Prepárate para hacer frente

a los desafíos del mundo empresarial y comprende los ejes de dirección dentro de las organizaciones, con el **Programa de Formación de Profesionales - PFP.**

Iniciamos el sábado, 21 de agosto.

PFP Programa de Formación de Profesionales



Para ampliar esta información, puedes acceder a www.edime.edu.co o comunicarte al número de contacto **315 775 0854.**

*Para la Facultad de Derecho y la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, cuenta como opción de grado y está abierto a futuros profesionales de otras facultades.

100 % ONLINE
SESIONES EN VIVO



Señales de alteración en el ciclo del sueño

De acuerdo con Ángela Trujillo, profesora asociada de la Facultad de Psicología y directora del grupo de investigación Procesos Psicológicos y Neurociencias, los efectos negativos que puede causar la falta de sueño a nivel psicológico están asociados con: estrés, irritabilidad, ansiedad, incapacidad para concentrarse y deterioro de la memoria a corto plazo; lo cual exacerba la falta de sueño y realimenta el ciclo.

Según la doctora y psiquiatra, Yahira Guzmán, directora de profesores e investigación de la Facultad de Medicina, uno de los trastornos del sueño más frecuentes en las personas suele ser el insomnio y se puede manifestar en tres tipos:

Insomnio de conciliación: aparece cuando a la persona se le dificulta dormirse y tiene que hacer mucho esfuerzo. "Este tipo de insomnio suele pasar porque las personas tienen asuntos pendientes, se encuentran preocupadas por algún problema o presentan ansiedad", señala la profesora.

Insomnio de despertar múltiple: es común cuando las personas tienen el sueño liviano y se despiertan por cualquier circunstancia o interrupción.

Insomnio de despertar temprano: surge cuando la persona se despierta mucho antes de lo habitual, tipo 3:00 a. m. o 4:00 a. m., y puede darse en personas con síntomas de depresión o tristeza.

Hacer pequeños cambios en nuestro estilo de vida y en pro de la higiene del sueño puede ayudar a recuperar los patrones normales de sueño. Entre estos, las expertas señalan:

Practicar actividad física regularmente, pero evitar el ejercicio fuerte antes de ir a la cama, ya que activa demasiado el organismo.

Evitar comidas pesadas o ricas en grasa, muy condimentadas, frutas ácidas y bebidas carbonatadas.

Evitar hacer planes antes de la hora de dormir, pues activarán nuestros pensamientos y respuestas fisiológicas de estrés y ansiedad, que no permiten descansar.

Revisar el estado del colchón y las almohadas. Deben ser cómodos y ajustados al peso y el tamaño de la persona.

Apagar todos los equipos electrónicos antes de ir a la cama, para que no interfieran con nuestro ciclo de sueño. Preferiblemente, dejar el celular y el televisor fuera de la habitación.

Regular los horarios de acostada y levantada, por medio de rutinas claras que nos preparen para ir a dormir y levantarnos.

Evitar consumir cualquier tipo de estimulantes antes de acostarse, como cafeína, nicotina, teína o bebidas energizantes. Preferir las infusiones de manzanilla o limonaria.



Para leer la nota completa, haz clic aquí.

*Si la persona siente que el sueño no es reparador, se fatiga durante el día, está irritable y este patrón persiste mucho en el tiempo, lo ideal es consultar a un especialista para determinar si existen otras alteraciones.

Médico de La Sabana: en los escenarios deportivos del mundo

Alejandro Soler, graduado del programa de Medicina y médico deportólogo de la Universidad, se ha destacado en su área en múltiples escenarios, nacionales e internacionales —incluyendo tres versiones consecutivas de la Copa América— debido a su notable desempeño, lo cual lo ha llevado a convertirse en un referente en esta área de la salud.

Campus: ¿Cuál fue su papel en la Copa América?

Doctor Alejandro Soler: Hago parte de la Comisión Médica y de la Unidad Antidopaje de la Confederación Americana de Fútbol (Conmebol). En esta Copa América, fui asignado como oficial médico de control al dopaje para la sede de Brasilia.

C: ¿En qué se diferencia el desarrollo de su profesión cuando está en eventos, como la Copa América, de cuando está por fuera de estas intensas competencias?

A. S: La mitad de la semana es dedicada a la Universidad, trabajando con las selecciones deportivas, el Centro de Acondicionamiento Físico (CAF), y en campañas de promoción y prevención. Eso es muy diferente, pero hace parte de un área de mi especialidad que me encanta, que es el deporte universitario; pienso que este aún tiene mucho por crecer. La otra mitad de mi semana está dedicada a un equipo de fútbol de Bogotá; allí soy el médico de las divisiones inferiores y del equipo profesional femenino. Esto también me encanta, ya que me permite hacer parte del otro lado de los eventos, el de participante. Los grandes escenarios, como la Copa América, me exigen viajar a la sede y estar inmerso en el torneo, enfocado en el control al dopaje; otra de las áreas de mi especialidad que me apasiona.




C: ¿Cuáles son los retos más grandes de su profesión?

A. S: Este año fui elegido dentro de la Junta Directiva de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia y, más que retos personales, son retos para la especialidad que seguimos posicionando en el país. La medicina del deporte es una especialidad médica relativamente nueva, respecto a muchas otras, y no todo el mundo la conoce o sabe que hay que estudiar medicina y luego especializarse durante tres años para ejercerla. Lamentablemente, muchos hacen cursos virtuales o, simplemente, porque han tenido experiencia con el deporte, ponen en su título o en su especialidad la medicina del deporte.

Los grandes escenarios, como la Copa América, me exigen viajar a la sede y estar inmerso en el torneo, enfocado en el control al dopaje.

C: ¿Qué consejos les da a los futuros Alumni que quieran desempeñarse en este campo?

A.S: La medicina del deporte es una especialidad que cada día está siendo más reconocida en el país. Mi primer consejo es conocerla, leer de qué se trata y saber cuáles son los campos de acción, que cada día son más; es un área de la medicina diferente, pero muy bonita y gratificante. 

Innovación y calidad

en tiempos de COVID-19 y poscovid:

casos Owens y Kellogg's

Bernardo Londoño Benítez y Andrés Felipe González fueron los invitados al tercer “Fórum de Logística y Operaciones”, organizado por el Instituto Forum, el cual se centró en la innovación y la adaptación hacia la calidad de los procesos y los productos de las empresas, para solventar las nuevas necesidades de sus clientes ante el COVID-19.

Bernardo Londoño, *Senior Manager* en Calidad Global para Owens – Illinois (OI) en las sedes de Perrysburg – Ohio (Estados Unidos), inició su intervención comentando que las medidas que se tomaron fueron: suspender las actividades de apoyo de operaciones que implicaban viajes, la migración rápida a un modelo de teletrabajo para más de 2.000 empleados, el cambio en la manera de hacer negocios, y atender las necesidades de los clientes y consumidores desde una asistencia remota, así como la creación de información en los 13 idiomas que maneja la compañía para solucionar las dudas relacionadas con la pandemia. Frente a los cambios, Londoño resaltó: “Acatar las reglas es una de las principales maneras de lidiar con los tiempos difíciles”.

“Las transformaciones en el sistema de calidad se mantendrán por muchos años”, afirmó Londoño. Esa perspectiva se basa en que OI desarrolló más de 50 procedimientos para atender a la gente y las operaciones; optimizó

el *footprint*; aceleró la transformación hacia una organización más ágil y optimizada en el portafolio para alinear la demanda, y se asoció con entes reguladores para reforzar la confianza en el público.

En la segunda parte del evento, Andrés Felipe González, *Supply Chain Innovation – New Product Launch y Project Manager* de Kellogg's en Canadá, explicó que, al empezar la cuarentena, la empresa incrementó sus ventas en un 70 % en el cereal para abril y mayo. Con ello, la institución no alcanzó a suplir la demanda. Se adaptaron rápidamente al cambio, incluyendo, aparte del incremento de producción, protocolos de sanidad con el fin de responder a la seguridad de sus empleados y la calidad de los productos, de acuerdo con las necesidades que generó el COVID-19.

Las ventas se incrementaron de un 30 % a 40 % por la reapertura de los colegios en Canadá, bajó la prioridad en innovación, pero se mantuvo un trabajo continuo en las alternativas de mercado y ventas, basándose en datos. A pesar de los problemas en la cadena de suministro por la pandemia y el invierno, la empresa proyecta para 2022 crecer un 3 %. “La innovación es más intensa para mantener ese interés por nuestros productos”, enfatizó González. 🐦

Leer +

Ten en cuenta

Y a la Biblioteca...

¿qué libros han llegado?



Lector, vuelve a casa: cómo afecta a nuestro cerebro la lectura en pantallas

Autora: Maryanne Wolf

Ubicación: tercer piso

Código: 418.4019 W853l



9 Historic Revolutions: A Study in Political and Economic Evolution

Autor: Howard Sherman

Libro electrónico –
EBSCOhost



Illegal: reflexiones de un inmigrante indocumentado

Autor: José Ángel N.

Libro electrónico –
EBSCOhost

Estantería electrónica

Haz clic en el libro de tu interés

- ▶ *Artist Toolbox Color: A Practical Guide to Color and Its Uses in Art*
- ▶ *Diccionario de psicología*
- ▶ *1984 (edición definitiva avalada por the Orwell Estate)*
- ▶ *The Oxford Handbook of Comparative Institutional Analysis*
- ▶ *International Human Rights and Humanitarian Law: Treaties, Cases, and Analysis*
- ▶ *Handbook of International Law*

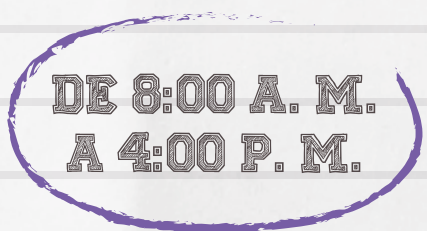
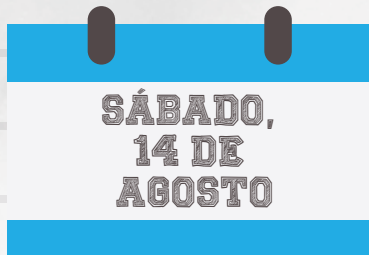


Bibliorrecomendado

¿Necesitas bibliografía especializada para tus investigaciones?

¡Estás de suerte! El servicio recomendado de la semana te ofrece la posibilidad de acceder a las bibliografías que necesitas.

Más información, **haciendo clic aquí.**



¡ESTAMOS DE VUELTA!

Queremos que inicies de la mejor manera este semestre. Vive la maratón de estudio **desde la universidad o desde tu casa.**



Recuerda el **uso correcto de la firma en tu correo electrónico.**



Para conocer cómo incluirla, **haz clic aquí**

#SerSabanaEs cuidar la imagen institucional

Nuestro sello

Reconocimientos por servicios prestados

Rosa Myriam Ortiz Rodríguez



Secretaria auxiliar

**Facultad de
Educación**

**25 años de
servicios prestados**

👂👂 Cuando pienso en estos 25 años, digo: ¡cómo pasa la vida! Parece que fue ayer que celebraba, muy feliz, mi vinculación con la Universidad de La Sabana. ¡Y vaya si he sido feliz! En este caminar he conocido a personas que son invaluable, que hacen la diferencia; personas que con su ser y actuar, me han enseñado a crecer como ser humano. Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de vivir y trabajar en mi hermosa Universidad, que es, sin ninguna duda, mi segundo hogar. Aquí aprendí a dar lo mejor de mí, a esforzarme por ser mejor persona y a trabajar de cara a Dios, con empeño y generosidad.

Motivo a mis hijos para que elijan a mi querida Universidad para su formación profesional y estoy segura de que, si Dios lo permite, así será, dado que ellos han evidenciado mi amor por la Universidad y, por ende, también le profesan gran cariño.

Recuerdo con tristeza, pero con algo de orgullo, la inundación en el año 2011. Tristeza porque me impactó ver cómo el agua invadía poco a poco las cuidadas instalaciones, lloraba inconsolable en compañía de mi hija, quien también lloraba ante las imágenes que transmitían los noticieros. Ahora, siento un gran orgullo porque con fortaleza y serenidad recuperamos nuestro campus. Su belleza e imponentia actual permiten que los momentos difíciles se olviden fácilmente.

Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de vivir y trabajar en mi hermosa Universidad, que es, sin ninguna duda, mi segundo hogar.

Son muchos los recuerdos e incontables las personas que llevo en mi corazón, incalculables los aprendizajes y maravillosos los días que he estado vinculada a esta gran Institución. ¡Gratitud infinita!

Cito, a modo de cierre, las palabras del señor rector, doctor Rolando Roncancio Rachid, en el acto de apertura del año académico 2021: 'Para servir, servimos'. 🎧🐦



Conoce lo que la
Zona Laboral
tiene para ti

Haz clic **aquí.**

Unisabana 
 il Medios
 Facultad de Comunicación

Educación remota, otro reto de la inclusión

Los profesores de niños y jóvenes con algún tipo de discapacidad han tenido que ser creativos y recursivos para continuar asumiendo la responsabilidad de educarlos en la virtualidad. ¿Cómo han enfrentado este desafío?

Entérate en: <https://bit.ly/3jqGAmL>

Haz clic **aquí**




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