



## Especial de salud mental

En el marco del **Día Mundial de la Salud Mental**, te invitamos a leer este especial y a estar conectado con las publicaciones y actividades que se realizarán esta semana en la Universidad.

[Leer +](#)



## Opus Dei: 70 años inspirando a Colombia

Entrevista realizada al Padre Jorge Mario Jaramillo, Vicario Regional del Opus Dei para el territorio de Colombia y Ecuador y Vice Gran Canciller de la Universidad de La Sabana, con ocasión del 70 aniversario de la llegada del Opus Dei a Colombia.

[Leer +](#)

### Medicina tradicional, **¿una alternativa segura para el tratamiento del asma?**

Profesores de la Facultad de Medicina participaron en una investigación para identificar la relación entre la prevalencia del asma infantil y los cuidados respiratorios tradicionales, incluyendo el uso y el cultivo de plantas medicinales.

[Leer +](#)

### **La gestión de la comunicación** de riesgo durante la pandemia

Profesores y estudiantes de la Facultad de Comunicación realizaron una investigación con el fin de analizar la gestión de la comunicación de riesgo por parte de 12 gobiernos de América Latina, en el marco de la pandemia.

[Leer +](#)

# Descubre

Gobiernos de América Latina

## La gestión de la comunicación de riesgo durante la pandemia

Las dinámicas de la comunicación política se modificaron en todo el mundo debido a la sorpresiva llegada de la pandemia del COVID-19. Los gobiernos, por tanto, acudieron al desarrollo y la aplicación de diversas estrategias de difusión, alineadas con los planes de contingencia de cada país. En este sentido, el escenario se convirtió en una oportunidad para acercarse a los ciudadanos e impartir una tarea pedagógica sobre el virus, tanto en el entorno digital como en el físico.

Así, desde el Seminario Optativo de Comunicación Pública de la Facultad de Comunicación, los profesores Juan David Cárdenas Ruiz y Nidia Katherine Pineda Rodríguez, con el apoyo de ocho estudiantes de pregrado, plantearon una investigación con el objetivo de llevar a cabo un “Acercamiento exploratorio a la gestión de la comunicación de riesgo por parte de 12 gobiernos de América Latina, en el marco de la pandemia, con un énfasis particular en las redes sociales y, sobre todo, en Facebook, la plataforma con mayor cantidad de usuarios activos en la región”, aseguró el profesor Cárdenas.

Uno de los hallazgos reveló la forma como los gobiernos manejaron las vocerías oficiales frente a la ciudadanía: “Obedeciendo a los diversos tipos de liderazgo políticos, de los regímenes que los contienen, y de los actores y organizaciones, algunos gobiernos delegaron sus comunicaciones en organizaciones temáticas/científicas, como ministerios o secretarías de salud (México, Uruguay, Paraguay, Chile y Bolivia); y, en otros, los presidentes tuvieron un papel mucho más protagónico (Colombia, Brasil, El Salvador, Argentina y Perú)”, agregó Cárdenas.

**En el caso de Colombia, durante la pandemia la cuenta del Ministerio de Salud y Protección Social aumentó en más de un millón de seguidores, con un porcentaje total de incremento del 1.162 %.**

Según los investigadores, la mayoría (44 %) de los mensajes de las agendas temáticas se relacionó con las recomendaciones de autocuidado y cuidado colectivo, mostrando un esfuerzo por enfocarse en la pedagogía y el cambio de hábitos comportamentales frente al virus, con el fin de mitigar su impacto. Sin



embargo, la naturaleza de los mensajes sigue siendo informativa: “Esto no garantiza que el cambio comportamental pueda darse, ya que se deja a la interpretación de la audiencia la valoración de la información y la construcción de su propia percepción de riesgo. Por otra parte, es fundamental privilegiar la agenda en la salud pública, la pedagogía y el cambio cultural, por encima de intereses políticos y electorales”, manifestó el profesor.

Con respecto a las estrategias digitales y no digitales de comunicación, se encontraron diferencias: en el campo digital, hay un mayor interés por volcar toda la comunicación de riesgo hacia las cuestiones pedagógicas, con un enfoque en salud pública; mientras que, en los medios tradicionales, muchos de los presidentes delegan su presencia en las redes a los expertos temáticos, construyendo un discurso de corte más político y aprovechando la pandemia para sacar adelante sus propuestas de gobierno e intereses electorales futuros.

La investigación evidenció el aumento de seguidores de los perfiles en Facebook relacionados con los gobiernos analizados. En el caso de Colombia, durante la pandemia la cuenta del Ministerio de Salud y Protección

Social aumentó en más de un millón de seguidores, con un porcentaje total de incremento del 1.162 %.

### La investigación en cifras:

Se analizaron 1.420 noticias publicadas en 36 cuentas.

#### Emisores de los mensajes:

Instituciones de salud pública: **66 %**

Cuentas de presidencia: **25 %**

Cuentas personales: **11 %**

#### Agenda temática:

Recomendaciones de autocuidado y cuidado colectivo: **44 %**

Apelaciones a aspectos culturales y emocionales: **24 %**

Infraestructura y recursos del sector salud: **20 %**

#### Tipos de mensaje:

Informativo: **44 %**

Llamados al cuidado: **39 %**

Llamados a la calma: **12 %**

Llamados a la resiliencia: **4 %**

# Opus Dei: 70 años inspirando a Colombia

*Fue un 13 de octubre de 1951 cuando don Teodoro Ruiz Jusué llegó a Colombia con el gran sueño de San Josemaría Escrivá de Balaguer en su maleta: expandir el espíritu del Opus Dei a todos los rincones del mundo. Y así ha sido.*

*En este mes recordamos la fundación de la Prelatura el 2 de octubre de 1928 y la festividad del 6 de octubre, cuando San Josemaría subió a los altares en una bella mañana romana.*

*El nuevo Vicario para la región de Colombia y Ecuador, Padre Jorge Mario Jaramillo, explica en pocas palabras lo que significan, especialmente, estos primeros 70 años del Opus Dei en nuestro país.*



## ¿Qué significado tienen estos 70 años del Opus Dei en Colombia?

Con el aumento de la expectativa de vida, 70 años para una persona significan la llegada a la madurez, pero, a la vez, auguran todo un camino por delante. En la andadura de una institución de la Iglesia, ese período de tiempo es apenas el comienzo de lo que Dios quiere hacer a través de quienes se dedican a una misión evangelizadora.

Durante estos años, se han producido muchos bienes espirituales desde que el Padre Teodoro Ruiz llegó a Colombia con el encargo de difundir el mensaje que Dios había mostrado a San Josemaría. Los frutos por venir son imposibles de calcular, puesto que la acción del Espíritu Santo es siempre creativa y supera la imaginación humana.

En Colombia, los principales frutos son los que han resultado del empeño de cada fiel del Opus Dei

por buscar la propia santidad, la de sus familiares y amigos. Pero es evidente que también se ha producido un influjo positivo en la sociedad, gracias al impulso de actividades corporativas como los centros de la Obra, los colegios, la Universidad de La Sabana y muchas otras más.

En mi opinión, un bonito fruto de estos años es la inculturación del espíritu del Opus Dei en la idiosincracia colombiana. Como lo quería su fundador, el mensaje de la Obra se muestra apropiado para iluminar todo tipo de culturas, personas, circunstancias sociales y épocas de la historia. Aunque el mensaje es el mismo en todos los lugares, es preciso vivirlo según el modo propio de cada país. Así ha sucedido en Colombia, gracias a Dios.



Hoy en día, la Universidad de La Sabana es sin duda una de las iniciativas corporativas de la Prelatura con mayor impacto social. Llena de alegría conocer todo el bien que se hace desde aquí.



## ¿Qué espera el Opus Dei en los próximos 70 años?

Como dice Jesús, según recoge el evangelista san Juan, «el Espíritu sopla donde quiere». Esperamos que la acción del Espíritu Santo siga iluminando nuestro quehacer y que sepamos escucharlo para promover las iniciativas que vaya sugiriendo.

Entre las tareas que se pueden estimar como pendientes, considero importante ampliar el radio de acción del mensaje del Opus Dei en la sociedad colombiana. En estas décadas, agradecemos haber llegado a un buen grupo de intelectuales, profesionales y trabajadores de distintos ámbitos. Pero aún hay muchas capas sociales que no

conocen el mensaje de la la santidad en medio de la vida cotidiana.

Nos alegraría mucho que más personas quieran dedicar su vida a transmitir ese ideal. Pienso en quienes ayudan a forjar los pilares de la sociedad colombiana desde el saber superior o la función pública, en tantas personas del campo en un país de gran tradición rural, en trabajadores sencillos que viven el día a día, y en los millones de colombianos que están en situaciones de precariedad material y espiritual. A todos ellos nos gustaría mostrarles la belleza del encuentro con Dios en las circunstancias ordinarias.

## ¿Por qué estos 70 años son importantes para la Universidad de La Sabana?

Las primeras décadas de la labor del Opus Dei en el país fueron de asentamiento y de extensión paulatina de los apostolados. Cuando ya había una cierta madurez, nacieron los colegios orientados espiritualmente por la Obra y, un poco más adelante, la Universidad de La Sabana. Hoy en día, esta Institución es sin duda una de las iniciativas corporativas de la Prelatura con mayor impacto social. Llena de alegría conocer todo el bien que se hace desde aquí, y saber que todo empezó con una semilla sembrada con fe y esperanza.

Para la Universidad, los 70 años de la Obra en Colombia son un motivo de inspiración porque se ve cómo el paso del tiempo madura a las instituciones.

La Sabana es aún joven, de modo que es más lo que está por venir que lo que hemos visto hasta ahora, que ya es mucho. Además, este aniversario es una inspiración para seguir siendo fieles al espíritu fundacional, que consiste en santificar el quehacer propio de la vida universitaria. La reflexión permanente sobre la identidad permite vivificar la cultura de la Universidad de La Sabana de un modo siempre nuevo y, a la vez, perenne.

La profundización en las enseñanzas de San Josemaría y el recurso habitual a su intercesión son buenos compañeros para una persona que quiera ayudar a proyectar las siguientes décadas de La Sabana, con fidelidad a su misión originaria.

Conoce las iniciativas sociales del Opus Dei en Colombia, **haciendo clic aquí.**

Conoce la historia del Opus Dei en Colombia, **haz clic aquí.**

# El cuidado de la salud mental es un compromiso de todos

El Día Mundial de la Salud Mental, el cual se celebra cada 10 de octubre, es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), "la pandemia ocasionada por el COVID-19 ha agravado la situación de salud mental en la región, aumentando los nuevos casos de afecciones en este aspecto y empeorando los preexistentes. También ha producido interrupciones significativas en los servicios que asisten trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias. En ese sentido, las poblaciones que históricamente se

han enfrentado a una mayor carga de afecciones de salud mental y a un acceso reducido al tratamiento, se han visto afectadas de manera desproporcionada por los impactos del COVID-19 en este aspecto".

Por lo anterior, el equipo de La Sabana te cuida invita a la comunidad universitaria a reconocer la importancia de la salud mental, y a comprometernos a cuidar la nuestra y a apoyar a las personas que tenemos en nuestro entorno, familiares, estudiantes, compañeros, profesores, monis, etc.

Te invitamos a leer este especial y a estar conectados con las publicaciones y actividades que se realizarán esta semana.

## Conoce más sobre la salud mental

- + Especial salud mental: desafíos de la nueva normalidad
- + **Podcast Vitalmente:** es el programa de Unisabana Radio dedicado al cuidado de la salud mental
- + Especial sobre periodismo y salud mental de Unisabana Medios

- + Glosario de salud mental
- + Salud mental en tiempos de pandemia
- + Organización Mundial de la Salud: campaña mundial de la salud mental 2021

## Conversatorio "A Propósito de la Salud Mental"

Miércoles, 13 de octubre

Hora: 2:00 p. m.

Facebook Live Unisabana



# Tips para el cuidado de la salud mental

El equipo de especialistas del Centro de Servicios de Psicología —de la Clínica Universidad de La Sabana y la Facultad de Psicología— te brinda unos *tips* para el cuidado de la salud mental.



## Para el cuidado de la salud mental propia

- Recuerda tener espacios para agradecer.** Al finalizar el día, siéntate y piensa en las cosas que lograste y en las que podrías mejorar.
- No olvides establecer una rutina y cumplir las actividades,** no solo del trabajo, sino también de disfrute, alimentación y descanso.
- Explora** actividades nuevas y aprende de ellas.
- No todo es trabajo/estudio.** Recuerda que tienes una vida compuesta por muchos aspectos; escucha a tu entorno.
- Bríndate un espacio para reconocer lo que piensas,** sientes y lo que quieres hacer cada día; no siempre podemos dar nuestro 100 %.



## Si eres padre de familia...

- Invierte por lo menos 30 minutos diarios para compartir algo que le guste a tu hijo.** Esto te ayudará a fortalecer el vínculo padre-hijo (jugar, ver un película, charlar un rato sobre cómo estuvo el día).
- Crea un ambiente de seguridad y empatía** para preguntarle cómo está y cómo se siente; que tu hijo perciba que estás ahí para él.
- Cuando te cuente algo, **dale tiempo para que hable de la situación y exprese cómo se siente.** Guíalo para que él mismo resuelva el problema.
- Es muy importante que valides sus emociones;** lo puedes hacer diciéndoselo explícitamente, con abrazos, una mirada comprensiva o con frases como “lo estás haciendo bien”, “sigue intentando”, “aquí estoy para ti”.



## Si estás casado o tienes pareja...

- Es importante pensar en pareja, sin perder nuestra autonomía.** Recuerda que tienes intimidad, necesidades, metas y deseos individuales.
- Cuando estamos enojados no pensamos con claridad y podemos decir palabras ofensivas; por eso, es importante **respirar y tranquilizarnos** para poder pensar con claridad el problema y las posibles soluciones.
- Mantén las emociones positivas que genera la relación;** nunca pierdas ni las expresiones de afecto ni el contacto físico.



# Autocuidado de la salud mental y el cuidado del otro



Por María Belén García Martín, jefe del Departamento de Evaluación e Intervención Psicológica.

Así que, a continuación, mencionaré algunos **tips para cuidar nuestra salud mental y la del otro:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) define la salud mental como “el estado de bienestar en que el individuo es consciente de sus propias capacidades, en donde puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Por lo tanto, deberíamos pensar que, si no somos capaces de afrontar el día a día de manera natural, comenzamos a ser menos productivos que antes, a sentir que ya no nos alcanza el día para cumplir con nuestras obligaciones, o, por el contrario, cumplimos con ellas pero sentimos que el nivel de agotamiento es excesivo... algo está mal. Esta es la “voz de alarma” que debemos escuchar en nosotros. Es un primer aviso de que estamos empezando a estar alejados de nuestro bienestar; un predictor del comienzo de dificultades en la salud mental.

Una de las principales causas de la pérdida de bienestar y de la capacidad de afrontamiento es la preocupación. Cuando nos da miedo que ciertas cosas ocurran en nuestra vida, y pensamos y pensamos constantemente en ellas, y no se van de nuestra cabeza, no significa que las solucionemos; sucede justo lo contrario, pensarlas demasiado hace que nuestro malestar aumente y eso contribuye a la reducción significativa del bienestar y de nuestro rendimiento, en cualquier área de nuestra vida. Cuántos de nosotros no hemos dejado de lado compromisos, tareas, cumplimientos del trabajo o lo hemos hecho de una manera menos óptima porque hemos tenido “una racha” en la que hemos estado altamente preocupados y no nos podemos concentrar.



Para no estar constantemente preocupado, **mantén un orden en tu vida y establece prioridades.** Sigue adelante con el orden que le des a esa selección; no lo replantees una y otra vez, y tampoco intentes saltarlo.



A pesar de tener días en los que uno siente más preocupación por algo, **no te alejes de tus ocupaciones, sigue tus rutinas.**



**Comparte tiempo con los que te quieren,** eso siempre “abriga el corazón” y ayuda a mantener la buena energía.



**Evita el aplazamiento de tareas,** esto nos lleva a períodos de sobrecarga, y nos expone a altos nivel de estrés y ansiedad.





**Aunque sea poco, haz algo de ejercicio al día.** La salud física no está desconectada de la emocional, así que tenemos que cuidar la primera para mantener la segunda. No descuides tus revisiones médicas y presta atención a tu alimentación.



**Si tienes a alguien cerca que se comporta diferente a lo acostumbrado, acércate y pregúntale cómo se siente.** En muchas ocasiones, las personas sobrepensan demasiado porque cargan sus preocupaciones y no las comparten. Reconoce las expresiones de los demás y ayúdalos a expresarlas.



**Evita sobrepensar las cosas.** El mayor disparador de la preocupación y la ansiedad es la "rumia" de un pensamiento negativo y repetitivo. Cuando estamos preocupados, siempre damos vueltas a nuestros pensamientos y, la mayoría de las veces, les damos más vueltas de las que son útiles. Sobrepensar siempre nos lleva a la preocupación, y esta a la ansiedad y el estrés. Es mejor ocuparse y no "preocuparse". Es mejor hacer que pensar.



**Si la otra persona está preocupada, "desconéctala" de lo que esté haciendo,** hazle saber que puede tomar unos minutos de respiro para frenar los pensamientos negativos, llenarse de energía y continuar con lo que estaba haciendo. Un simple gesto de "camina conmigo, demos una vuelta por el campus" puede permitir que conecte con sus emociones, las exprese y después tome distancia de estas para continuar.



**Piensa un poquito en ti cada día.** En todas tus prioridades diarias, asegúrate de que siempre haya un espacio para ti. Haz lo que te gusta, así solo sea escuchar el silencio. Incluye en cada uno de tus días un espacio de cuidado, en lo que te apetezca.



**Pregúntales a tus compañeros cómo se sienten** y hazles saber que, además de hablar de trabajo, te interesas por ellos y que todos tenemos "cinco minutos" en la vida para hacer un pequeño stop.



**Si está en tus manos, reemplaza a aquel compañero que sientes muy cansado** para que se vaya a su casa un poco antes. Hoy por ti, mañana por mí.

Asistir al psicólogo o al psiquiatra es solo para personas desequilibradas que han tocado fondo. //

**Falso**

Este es un estigma muy frecuente en la salud mental. Se puede recurrir a profesionales cuando se desea evaluar la salud mental, revisar si existe alguna alteración que requiera tratamiento y prevenir posibles complicaciones. No se requiere "tocar fondo" para acudir a esta ayuda. Es parte del autocuidado.

Todos los medicamentos psiquiátricos generan dependencia o efectos adversos terribles. //

**Falso**

La farmacoterapia en psiquiatría ha avanzado de forma sustancial, gracias a los desarrollos tecnológicos. De este modo, los medicamentos para tratar las enfermedades mentales tienen menos efectos adversos que en el pasado. Es muy importante que la formulación y el seguimiento estén a cargo de un médico, sobre todo de un especialista.

Las personas con enfermedad mental son violentas y peligrosas. //

**Falso**

La mayoría de las personas con una enfermedad mental no ejerce violencia contra los demás; de hecho, suelen ser más bien objeto de conductas discriminatorias o agresivas de otros.

Las personas con trastorno depresivo o ansioso son faltos de carácter. //

**Falso**

Cuando se dice que alguien tiene un trastorno depresivo o ansioso, se entiende que esta persona está padeciendo unos síntomas que no dependen de su voluntad y que, por esta misma razón, requieren de un tratamiento.

# Mitos y verdades de la salud mental

El Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina da a conocer algunos mitos y verdades sobre la salud mental:

El consumo de sustancias psicoactivas no afecta la salud mental... yo siempre las podré suspender cuando quiera. //

**Falso**

Diferentes investigaciones han demostrado que el consumo de sustancias psicoactivas legales o ilegales constituye un factor de riesgo para la generación de trastornos mentales y físicos.

Para superar los trastornos mentales solo se necesita poner empeño. //

**Falso**

Se requiere de la intervención de expertos para facilitar que las personas con estos síntomas encuentren la mejor alternativa de intervención, y logren una mejoría real y duradera.


La enfermedad mental es poco frecuente. //

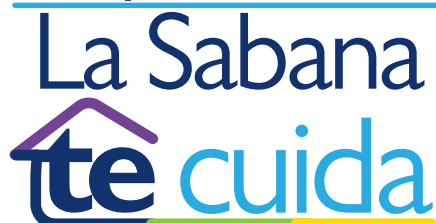
**Falso**

Solo para hablar de uno de los trastornos más frecuentes, la depresión afecta a 264 millones de personas en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Dormir y comer bien contribuye a una buena salud mental. //

**Verdadero**

Un adecuado patrón de sueño y una alimentación balanceada favorecen la conservación o mejoría de la salud integral, tanto física como mental. 



Pensando en tu salud física y mental, ponemos a tu disposición los siguientes canales de apoyo:

### Tu Línea Amiga

te seguirá atendiendo cuando lo requieras:

 **312 323 3333**

 <https://bit.ly/3aFR8sn>

| Bienestar Universitario

### Si necesitas asesorías personal y familiar,

podrás contar con el apoyo del Instituto de La Familia:

 **315 307 9039**

| Instituto de La Familia

### Si presentas síntomas de COVID-19,

puedes contactar la siguiente línea:

 **861 7777, opción 3.**

| Clínica Universidad de La Sabana

Para asesoría jurídica, el Consultorio Jurídico estará para ti, **vía Microsoft Teams.**

| Facultad de Derecho

### Si tienes dudas sobre temas de salud laboral,

te puedes contactar al siguiente número:

 **313 8935 027**

### Centro de Servicios de Psicología

**321 252 5559**

[Psicologia.csp@unisabana.edu.co](mailto:Psicologia.csp@unisabana.edu.co)

\*El servicio se prestará con cita prioritaria.

En caso de requerir apoyo y/o asesoría, ten en cuenta que puedes comunicarte a las siguientes líneas de atención nacional:

Líneas del Ministerio de Salud y Protección Social:

Nacional 01 8000 95 55 90  
Bogotá 330 50 41  
Desde celular 192

Línea de la Secretaría de Salud de Bogotá: **123**

Línea Púrpura: 01 8000 112 137  
 300 755 1846

Línea 106 "El poder de ser escuchado":

Línea de atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis. Atención 24 horas de domingo a domingo. WhatsApp Bogotá: 300 754 8933.

Enfermedades respiratorias


# Sistemas tradicionales de salud: ¿podrían tener un rol en el tratamiento del asma?

**C**ultivo y uso de plantas medicinales y su asociación con el reporte de asma infantil: estudio de casos y controles en la Sabana de Bogotá es el título de una investigación en la que participaron los doctores Germán Zuluaga, Juan Pablo Pimentel y Camilo Correal, de la Facultad de Medicina, la cual buscaba identificar la relación entre la prevalencia del asma infantil y los cuidados respiratorios tradicionales, incluyendo el uso y el cultivo de plantas medicinales.

En la investigación se realizaron 376 encuestas a 97 acudientes de niños que tienen algún diagnóstico de asma, en Cundinamarca. De acuerdo con los resultados, menos de la mitad de los niños usa plantas medicinales o remedios caseros para el cuidado de su salud. Sin embargo, el estudio reportó una relación estadísticamente significativa entre la siembra de plantas medicinales en el hogar y el diagnóstico de asma. En un segundo estudio, titulado *Efecto y seguridad de un tratamiento ambulatorio de medicina tradicional para el asma en 26 pacientes de Cota, Colombia: una serie de casos*, en el cual también participaron los doctores Zuluaga y Pimentel, se aclara que el contexto cultural en el que está inmersa la persona afecta el manejo de la enfermedad de diferentes maneras.

En cuanto al tratamiento ambulatorio, la investigación señala que está basado en tres actividades principales: (1) el consumo de plantas que han sido clasificadas culturalmente como “plantas calientes”, (2) cuidados del frío y (3) cuidados de la gripa.

“Los 26 pacientes acumularon 264 consultas en las cuales se les practicó un seguimiento y control del asma. Al final del seguimiento, el 61.5 % presentaba asma controlada y, el 88.4 %, no reportó reacciones adversas. De igual manera, la procedencia urbana, y el incremento en los meses de tratamiento y en la edad, resultaron asociados con la probabilidad de reportar asma controlada en el tratamiento ambulatorio”, señaló el doctor Pimentel.

Frente a los resultados, los autores señalan que los estudios permiten tener una hipótesis acerca de la efectividad y seguridad de tratamientos con la incorporación prudente de los conocimientos tradicionales para la salud respiratoria. De igual manera, comentan que se deben considerar las propiedades terapéuticas, ambientales y culturales de las plantas medicinales, y su valor para prevenir enfermedades. No obstante, aclaran que se requieren más estudios experimentales para establecer su eficacia a largo plazo. 

# Especialización en Gerencia de Riesgos: un nuevo programa del Instituto Forum

Informamos a la comunidad universitaria que el Ministerio de Educación Nacional ha dado luz verde con la asignación del código SNIES (Sistema Nacional de Información de la Educación Superior) para la nueva Especialización en Gerencia de Riesgos. Este programa reafirma el compromiso de continuar ampliando la oferta académica con los más altos estándares de calidad, expandiendo el sello Sabana a más áreas del saber.

Para el doctor Jorge David Páez, director general del Instituto Forum, “Este programa hace parte del Plan de Desarrollo del Instituto, en el cual una de las promesas es aumentar el número de programas, manteniendo siempre la calidad académica que nos caracteriza”. Adicionalmente, señaló que “Vamos a formar especialistas que, por sus dinámicas, requieran conocimientos para gerenciar estratégicamente los riesgos en su compañía. Vamos a demostrar todas las cualidades y los diferenciales de la Universidad de La Sabana para que, además del conocimiento que adquieran, se formen en habilidades blandas y en aptitudes que los lleven a un crecimiento personal”.

## La importancia de haber “corrido el riesgo”

La Especialización en Gerencia de Riesgos, undécimo programa que ofrece el Instituto Forum, tiene como objetivo formar a gerentes de riesgos que lideren el diseño, la implementación y el monitoreo del Sistema de Administración de Riesgo, para tomar decisiones enfocadas en la sostenibilidad y la resiliencia de las organizaciones.

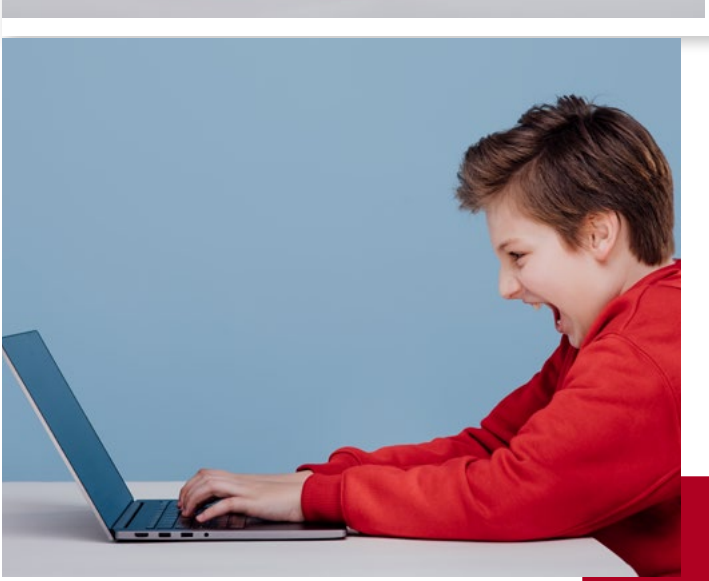
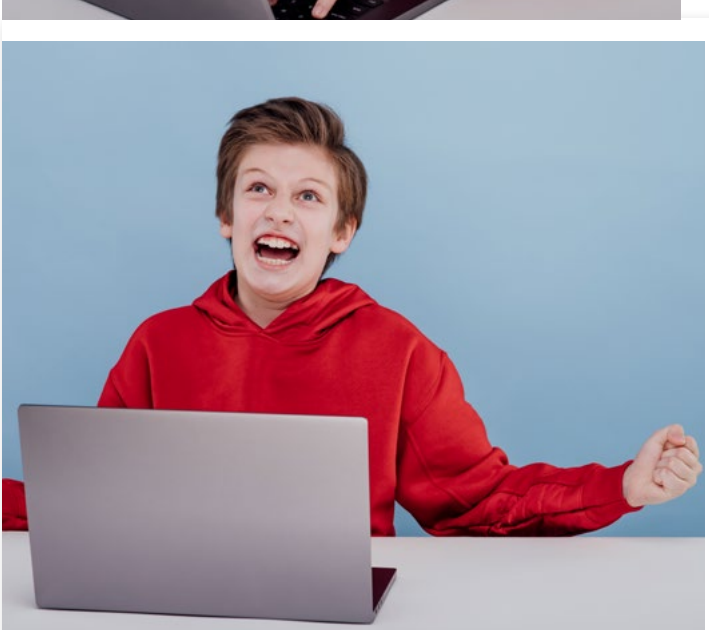
Esto permite potenciar la confianza de los grupos de interés, teniendo como base la formación ética y de valores humanos.

Para Diana Rodríguez Carrillo, directora de Programa, “Toda empresa o institución está expuesta a riesgos en el desarrollo normal de su actividad, pero hoy se ha evidenciado la importancia de gestionar adecuadamente los riesgos con una visión integral, en cualquier tipo de empresa. Todo ello, no solo para cumplir la parte normativa, sino como una apuesta estratégica para desarrollar la resiliencia organizacional; por esto, se requieren profesionales que asuman el liderazgo en medio de un entorno cambiante”.

Así, esta Especialización les permitirá a los estudiantes liderar el equipo de la gerencia de riesgos de una empresa o entidad financiera, fortaleciendo la resiliencia organizacional y optimizando la relación entre el riesgo y la rentabilidad. De esta manera, serán capaces de diseñar un sistema de administración del riesgo incluyendo la aplicación de metodologías y herramientas de analítica de datos, para mejorar los procesos en su identificación, evaluación y cuantificación del riesgo aplicado a los diferentes sectores económicos.

**La Especialización en Gerencia de Riesgos iniciará el viernes, 5 de noviembre.**

**Si deseas conocer más información, puedes ingresar haciendo clic aquí.**




## Prevención desde casa: **conductas impulsivas y compulsivas**

**E**n el hogar existe un gran temor por las adicciones al alcohol u otras drogas, pero a veces no se presta la suficiente atención a ciertas conductas, como el exceso en el uso de las tecnologías, el trabajo, las compras, el juego, entre otras, que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud, tanto de jóvenes como de adultos. Ángela Trujillo, profesora de la Facultad de Psicología y coordinadora del Programa de Prevención para Sabana Centro, explica que “Las conductas impulsivas y compulsivas son las que tienen como base que el individuo no regule su propio comportamiento”.

Las conductas compulsivas se manifiestan en comportamientos en los que la persona siente una necesidad de realizar determinadas acciones, con el fin de aliviar un estado emocional negativo; y, las impulsivas, se relacionan con la tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias, llevando a que se tomen riesgos, explica Trujillo. Además, la profesora destaca la importancia de “Detectar de forma precoz los signos que nos ayuden a determinar si la persona, sobre todo en la niñez, puede tener rasgos de impulsividad, lo cual se vuelve un factor de riesgo para la dependencia en el futuro”.

Por otra parte, Aida Casadiego, profesora del Instituto de La Familia, explica que en la familia son múltiples las consecuencias que esto puede traer, porque aquello que afecta a un miembro repercute en todos los demás. Un ejemplo es cuando hay padres “*workaholics*”, quienes trabajan en exceso y, por esa misma razón, han descuidado su vida familiar.

Cada vez es más común este tipo de conductas. Un claro ejemplo es el uso de dispositivos, como el celular o el computador, pues Colombia es uno de los países en donde las personas pasan mayor parte del tiempo en internet y, según estudios del Instituto de La Familia sobre los hábitos de consumo, algunos jóvenes han dejado de dormir, practicar deporte u otras actividades, por estar absortos en las redes sociales. En dichas situaciones, Casadiego recomienda a los padres de familia que se establezcan rutinas de desconexión, en consenso con todos los miembros de la familia.

La profesora Aida Casadiego sugiere algunas medidas útiles para que los padres procedan: “Saber detectar los signos de alarma y buscar ayuda de manera oportuna. Esto se logra teniendo un buen conocimiento de los hijos y una excelente comunicación interpersonal”. Además, la profesora Ángela Trujillo concluye explicando que, aunque las conductas mencionadas son tratables, es mejor prevenir que rehabilitar, tanto para la familia como para el niño. 

Alumni sabana: experiencias laborales en México

# Los retos de trabajar en otro país


**T**rabajar en el extranjero es una oportunidad de aprendizaje personal y profesional, pero también supone grandes retos en la adaptación cultural, los procesos de selección y los cambios en las dinámicas de trabajo. Juan Sebastián Rendón Arbeláez, graduado de Ingeniería Industrial en 2017 y quien se encuentra trabajando por segunda vez en México, nos relata su experiencia.

La primera vez que vivió allí, Juan Sebastián se desempeñó como *Country Strategy Manager* (gerente estratégico de país) para México, de la *startup* colombiana EnLaU. Y, en esta segunda ocasión, después de liderar el área de ventas de la empresa Muncher Dark Kitchens en Colombia, fue transferido otra vez a México para ejercer el cargo de *Head of Sales* (gerente comercial) de la empresa en ese país.

Desde su experiencia, los procesos de selección para trabajar en el extranjero son arduos y conllevan mucha presión, pues es necesario demostrar qué tanto los aspirantes se acoplan a un perfil determinado y a un nuevo entorno, debido a que este tipo de retos hace que las personas entren en una etapa de *burnout* o desgaste laboral. “Para trabajar en el extranjero, tienes que pensar distinto, cambiar tu forma de vender y tus estrategias”, dice Juan Sebastián.

## Por ello, comparte los siguientes consejos:

- ✂ **Prepararse** mentalmente: tener el *mindset* (mentalidad) adecuado para afrontar los cambios.
- ✂ **Saber adaptarse** a nuevas costumbres. “Así estés en un país que hable tu lengua nativa, es importante saber el significado de las palabras y las tradiciones en esta nueva cultura”.
- ✂ **Ser resiliente** para asumir nuevos retos.
- ✂ **Entender** el entorno y el contexto de la industria en el país donde estarás.
- ✂ **Networking.** Aumentar las relaciones profesionales (hacer contactos).
- ✂ **Tener claros** tus KPI (indicadores clave de rendimiento) y desarrollar un plan de acción a partir de estos.

Finalmente, Juan Sebastián afirma que La Sabana le enseñó a salir de su zona de confort, pensar fuera de la caja y saber adaptarse a los cambios. “Todas las clases electivas a las que asistí sobre negocios y los cursos en el INALDE Business School como opción de grado, me dieron esa visión global. Esto me ha permitido encajar fácilmente en este tipo de entornos y en mercados internacionales”. 

# La Universidad de La Sabana, construyendo el futuro del parto humanizado en Colombia

**S**onia Cárdenas, enfermera, doula, magíster en educación y coordinadora académica del curso de Parto Humanizado con Enfoque Intercultural de la Universidad de La Sabana, habla sobre la importancia que tiene este curso para los enfermeros en formación. "Si bien nuestros estudiantes tienen la capacidad de atender un parto de bajo riesgo, buscamos comprender de una manera diferente el nacimiento humano. Queremos seres humanos recibiendo seres humanos, queremos que se devuelva el liderazgo del parto a la mujer".


La Universidad de La Sabana ha sido llamada a ser parte en la conformación de un proyecto de acuerdo en el Concejo de Bogotá, que busca ayudar a las mujeres gestantes en su proceso de parto, brindando la garantía del goce pleno de sus derechos, en especial de un trato digno y respetuoso, que favorezca una experiencia de parto positiva donde se brinden alternativas diferentes para el control del dolor de parto (aromaterapia, esferodinamia y masajes, entre otras), adoptando la posición que ella elija para parir y en compañía de una persona significativa durante su estancia hospitalaria.

De este proceso nació el curso de Parto Humanizado con Enfoque Intercultural, que busca integrar los saberes clínicos con los tradicionales. El curso cuenta con el acompañamiento de abogados, ginecobstetras, enfermeras, parteras, doulas, matronas, asesoras de lactancia, psicólogos y múltiples profesionales, quienes brindan a los estudiantes una visión holística del nacimiento. En Colombia existen cursos con enfoques médicos e incluso transculturales,

pero ninguno teórico-práctico que permita un diálogo de saberes en el escenario académico, como el que se propone desde la Universidad.

Michael Odent, médico obstetra francés y defensor del parto fisiológico, dijo que "Para cambiar el mundo, es preciso cambiar la forma de nacer". Y es que desde la mirada convencional, solo se estudia la forma de parto horizontal, en donde la mujer está recostada sobre su espalda en una camilla, mientras que las parteras recomiendan el parto en posición vertical.

Para los estudiantes que quieran hacer parte de este curso de Educación Continua, aún quedan cupos para su inscripción.

**Glosario:** doula es una palabra griega que significa "sirviente de la mujer". Las mujeres han estado al servicio de los otros en el parto por muchos siglos y han demostrado que el apoyo de otra mujer tiene un impacto positivo en el proceso de trabajo. Una doula es una profesional capacitada en el parto, que proporciona apoyo emocional, físico y educativo a una mujer gestante. 



# La importancia de promover la vacunación contra el COVID-19 en mujeres embarazadas

Uno de los principales esfuerzos que se encuentran realizando los organismos y entidades que lideran las políticas de salud en las comunidades, apoyadas por las directrices de las sociedades científicas internacionales, es la vacunación de mujeres durante la gestación y la lactancia. Sin embargo, preocupa la baja inmunización de este grupo y Colombia no es la excepción.

De acuerdo con Gerson Bermont, director de Promoción y Prevención del Ministerio de Salud y Protección Social, el COVID-19 ha causado la muerte de 125 gestantes a lo largo de la pandemia, lo cual representa la principal causa de mortalidad en esta población. Adicionalmente, de un corte de 450.000 mujeres que se encuentran en la semana 12 y el día 40 de gestación, solo se han vacunado 108.000. ¿Cómo se puede enfrentar esta situación?

Para el doctor Rodrigo Cuevas Marín, jefe del Departamento de Ginecología de la Facultad de Medicina, las actividades del control prenatal son un factor clave para informar sobre la seguridad de la vacuna en el embarazo. Además, el médico y la enfermera deben promoverla como una estrategia que tiene múltiples beneficios y mínimos riesgos, como lo han comprobado diferentes estudios.


“Existen dos datos que son de suma importancia: en primer lugar, las mujeres gestantes o durante el período posparto inicial tienen más probabilidades que las no gestantes de enfermar gravemente por COVID-19; es decir, podrían requerir de

hospitalización, cuidados intensivos o el uso de respiradores. En segundo lugar, si contraen la infección y no se encuentran vacunadas, tienen más riesgo de tener un parto prematuro”, señaló Cuevas.

**Además de generar defensas o anticuerpos para el bebé, la vacunación disminuye las probabilidades de enfermarse gravemente y de tener un parto prematuro.**

Ahora bien, el llamado a vacunarse involucra a todas las mujeres en embarazo, en período de lactancia o aquellas que están planeando una gestación futura a corto plazo. El doctor Cuevas señala que es necesario reconocer que las vacunas contra el Sars-Cov-2 no poseen el virus vivo, por lo cual no producen la enfermedad. Además, aclara que cuando la madre es vacunada genera anticuerpos y defensas que pasan a la circulación del bebé.

“La vacunación contra el COVID-19 puede hacerse simultáneamente con otras vacunas o incluso dentro de los 14 días posteriores a recibir vacunas que rutinariamente se administran en el embarazo, como la de la influenza o la tos ferina”, dijo Cuevas.

Cabe destacar que el 29 de septiembre llegaron al país 338.130 nuevas dosis de vacunas del laboratorio Pfizer, las cuales estarán dirigidas a gestantes, población de 12 a 17 años y aquellos que requieran completar su esquema de vacunación. 



## Educación legal y financiera

# Lo que debes saber

# sobre las hipotecas

Constituir una hipoteca con el fin de garantizar un préstamo bancario, por ejemplo, es una de las decisiones que puede generar incertidumbre para quien requiera financiación a la hora de adquirir un inmueble. En esta encrucijada se encuentra Juliana, quien está muy cerca de cumplir uno de sus sueños: comprar una vivienda propia.

Juliana tiene proyectado adquirir un apartamento por un precio de 180 millones de pesos, pero solo cuenta con \$60 millones; sus ahorros de varios años. Por esta razón, pretende solicitar un préstamo por 120 millones de pesos al Banco NN para poder adquirir su vivienda propia. De forma similar al juego Monopolio, para aprobar y otorgar el crédito solicitado, el banco le exige a Juliana asegurar el cumplimiento del préstamo con la constitución de una hipoteca; es decir, una carga o gravamen sobre el inmueble que Juliana pretende adquirir.

Una vez se efectúa la compra del inmueble, en la misma escritura pública de adquisición de Juliana debe constituirse la hipoteca a favor del Banco NN y los dos actos jurídicos (venta + hipoteca) son objeto de registro inmobiliario ante la Oficina de Registro de Instrumentos Públicos competente. Con esto, Juliana tendrá la calidad de propietaria del apartamento y el Banco NN obtendrá la garantía hipotecaria sobre el mismo inmueble, respaldando el pago del préstamo otorgado. Como prueba de lo anterior, Juliana puede obtener ante la Oficina referida o por internet un certificado de tradición y libertad del apartamento, en el cual deberá constar el registro, tanto de la venta como de la hipoteca.

**Una hipoteca la puede constituir cualquier persona, natural o jurídica, que sea propietaria de un inmueble y se puede constituir a favor de cualquier prestamista de dinero. No siempre debe ser una entidad financiera** **!!!**, afirmó Luis Miguel Alarcón Ardila, abogado de la Universidad de La Sabana.



## El desenlace de esta historia puede presentarse en los siguientes escenarios:



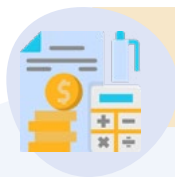
### Juliana logra pagar el valor total del préstamo hipotecario + intereses, dentro del plazo otorgado por el banco

- ✓ Extinción de la deuda.
- ✓ Cancelación de la hipoteca ante la Oficina de Registro de Instrumentos Públicos.
- ✓ Liberación del apartamento.



### Juliana incumple con los pagos y fechas mensuales del préstamo

- ✓ El banco demanda judicialmente a Juliana y, a través de un proceso ejecutivo hipotecario, hace valer la garantía que pesa a su favor sobre el inmueble.
- ✓ En desarrollo del proceso, se practican medidas cautelares de embargo, secuestro y posterior remate sobre el inmueble (venta forzada y pública del apartamento), para pagar el préstamo bancario.



### Juliana no puede pagar, pero subroga el pago de la hipoteca

- ✓ Juliana tiene otra entidad financiera que compra la cartera del Banco NN, otorgándole mejores condiciones para el pago de la obligación, en tiempo y tasas de interés (sustitución de pasivo).
- ✓ Juliana permanece como deudora y propietaria, manteniéndose la misma garantía hipotecaria (artículo 38 de la Ley 1537 de 2012).

Si estás en una situación similar a la de Juliana, Juan Nicolás Garzón, magíster en economía aplicada y profesor de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, nos comparte algunas recomendaciones para tomar esta decisión:



#### Análisis del caso

La decisión se debe analizar de acuerdo con las necesidades y características de cada crédito, del tipo de vivienda, y de la historia y situación financiera de la persona que asumirá la deuda.



#### Lo conocido puede no ser la mejor opción

Recuerda que el banco donde tienes tus productos no necesariamente es la mejor opción para adquirir un crédito hipotecario, revisa las opciones que manejan otras entidades.



#### Ojo con las tasas de interés

Puede que las tasas de interés sean atractivas, pero se aconseja leer la letra pequeña, ya que usualmente los bancos adquieren pólizas de seguros y otros cobros adicionales que pueden incrementar el valor de los pagos.



“III Simposio de Infancia y Adolescencia: Salud Mental e Impacto del Regreso a las Aulas”

# ¡Volver al salón de clases es el reconocimiento del otro!



Por Rocío González Bernal, decana de la Facultad de Psicología.

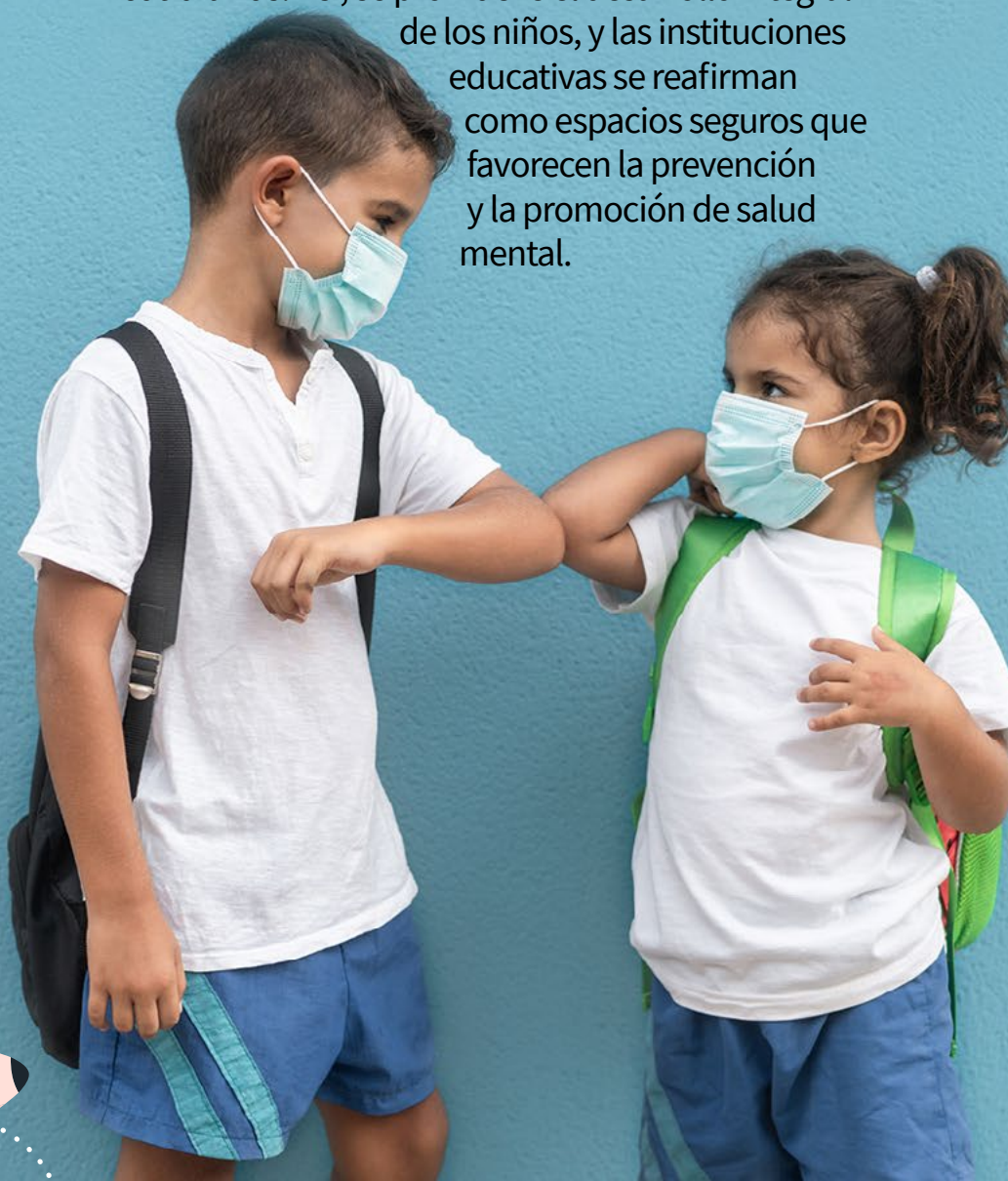
**E**l COVID-19 impactó profundamente la salud mental de gran parte de la población en el mundo, una situación en la que niños, niñas y jóvenes han debido redefinir los clásicos rituales de interacción y socialización —como asistir al colegio, compartir con los compañeros a partir de bases como la empatía y el reconocimiento del otro—, acentuando la relevancia del papel de las instituciones y los sistemas educativos.

**Toda reflexión sobre el regreso a las aulas y las condiciones de la salud mental debe contemplar la violencia estructural que sigue presente en nuestros territorios y regiones. Esta complejiza más la situación.**

El “III Simposio de Infancia y Adolescencia: Salud Mental e Impacto del Regreso a las Aulas”, el cual contó con investigaciones y con la participación de diferentes expertos nacionales e internacionales, permitió esbozar los primeros efectos con relación al impacto de la pandemia. Uno de ellos, y quizá uno de los más relevantes, es la alteración en los rituales de socialización y de aprendizaje, lo cual ha desacelerado el desarrollo socioemocional de niños, niñas y adolescentes, como consecuencia del cierre de las instituciones educativas.

Esto se manifiesta en los estados de ansiedad, depresión, consumo de sustancias psicoactivas y exposición a situaciones de maltrato intrafamiliar.

La psicología cuenta con profundos andamiajes teóricos para entender las naturalezas de los rituales mencionados y, por ende, puede construir nuevos marcos interpretativos que orienten y permitan reconfigurar los mecanismos de socialización de niños y niñas. Allí, se debe aceptar el sufrimiento que ha generado la pandemia, con el fin de no minimizarlo y de traducirlo en apoyos cotidianos. Así, se promueve el desarrollo integral de los niños, y las instituciones educativas se reafirman como espacios seguros que favorecen la prevención y la promoción de salud mental.




María Belén García Martín, jefe del Departamento de Evaluación e Intervención Psicológica.



Colombia afronta realidades encontradas en el retorno a la presencialidad. Debemos resaltar los esfuerzos institucionales del Ministerio de Educación Nacional; pero, sin duda, la tarea está pendiente para más de cuatro millones de niños que aún no han podido regresar a las aulas, por diversas razones. Toda reflexión sobre el regreso a las aulas y las condiciones de la salud mental debe contemplar la violencia estructural que sigue presente en nuestros territorios y regiones. Esta complejiza más la situación. Frente a esto, debemos enfatizar en la promoción de políticas públicas integrales e intersectoriales.

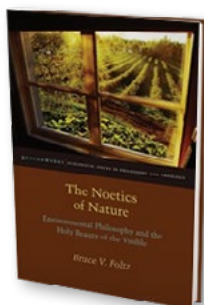
Constanza Alarcón Párraga, viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media.



La pregunta es cómo avanzar en esta materia. Para el retorno al salón de clases, se debe reconocer la formación emocional como un escenario primordial y protagónico de los niños, en el cual se impulsen las iniciativas sobre la transmisión de valores, rituales e interacciones que promuevan lazos de empatía y solidaridad. 

# Ten en cuenta

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

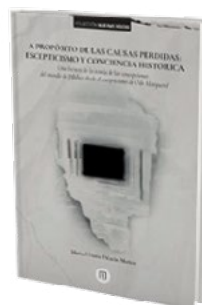


*The Noetics of Nature:  
Environmental Philosophy and  
the Holy Beauty of the Visible*

**Autor:** Bruce V. Foltz

**Ubicación:** segundo piso

**Código:** 113 F67lt Ej.1



*A propósito de las causas  
perdidas: escepticismo y  
conciencia histórica*

**Autor:** Manuel Darío Palacio  
Muñoz

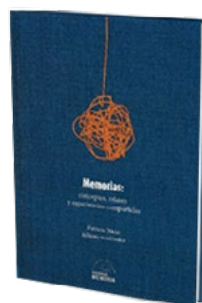
Libro electrónico - Base de  
datos UniAndes



*Hacia una teología  
desde la realidad de las  
migraciones: método y  
desafíos*

**Autor:** Gioacchino  
Campese

Libro electrónico - eBook  
Academic Collection  
(EBSCOhost)



*Memorias: conceptos,  
relatos y experiencias  
compartidas*

**Autora:** Patricia Nieto

**Ubicación:** segundo piso

**Código:** 303.6 M533m  
2020 Ej.1



*Adentro vida en Bogotá*

**Autor:** Lorenzo Morales  
Regueros

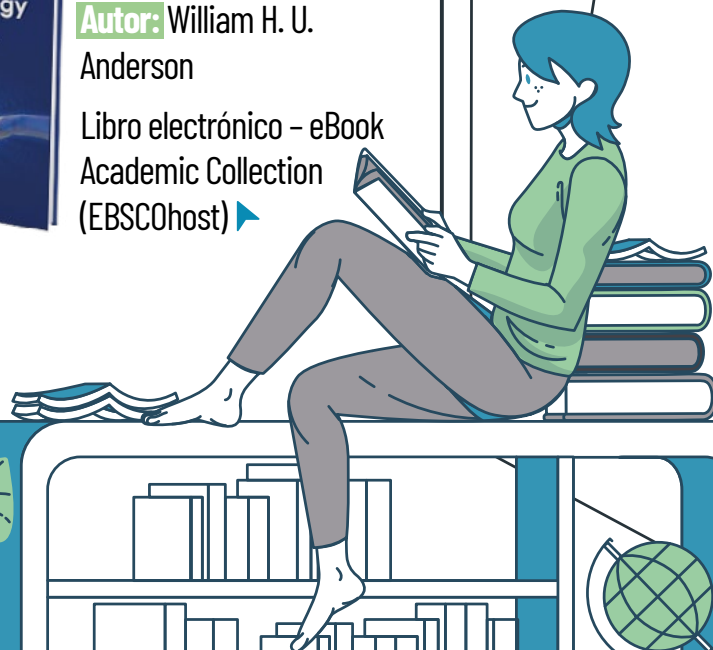
Libro electrónico - Base  
de datos UniAndes



*Technology and Theology*

**Autor:** William H. U.  
Anderson

Libro electrónico - eBook  
Academic Collection  
(EBSCOhost)

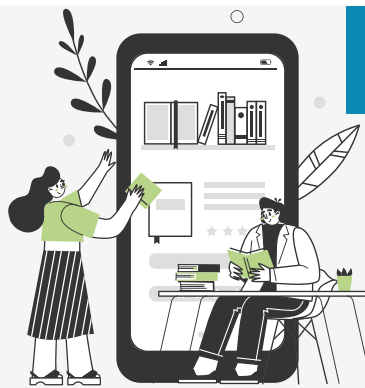


# Consulta la estantería electrónica

Haz clic en el libro de tu interés

- ▶ *The Oxford Handbook of Comparative Institutional Analysis*
- ▶ *Cosas que nadie sabe*
- ▶ *Histología*
- ▶ *Bases biomecánicas del sistema musculoesquelético*
- ▶ *Química orgánica*
- ▶ *Bullying: Brilliant Ideas for Keeping Your Child Safe and Happy*

## Bibliorrecomendado



¿Sabías que la Biblioteca cuenta con un servicio encargado de solucionar tus inquietudes?

**¡Te presentamos "Pregúntale al bibliotecario"!**

Encuétralo en nuestra página web.

**¡Ingresa ya!**



# Correo electrónico certificado



**A partir de septiembre**, la Unidad de Gestión Documental inicia la prestación del servicio de envío de correos electrónicos certificados.



Envía comunicaciones **en pocos minutos y con pruebas** de entrega inmediatas.



Este servicio permitirá enviar correos electrónicos certificados, **con la misma validez jurídica y probatoria** de un correo físico.

Para más información, comunícate con la Oficina de Correspondencia a las extensiones **32510 - 32552** o al correo [correspondencia@unisabana.edu.co](mailto:correspondencia@unisabana.edu.co)

# Nuestro sello

## Reconocimientos por servicios prestados

**Víctor García Perdomo**



**Director de  
Doctorado**

**Facultad de  
Comunicación**

**15 años de servicios  
prestados**

🗨️ Llegué a la Facultad de Comunicación como profesor de Cátedra a principios de 2006 para dictar una clase de escritura de noticias en Internet. Había regresado a Colombia después de vivir nueve años en Estados Unidos, seis de ellos como editor de contenidos en Univisión Online. Mi experiencia como periodista era amplia, pero mi entrenamiento como profesor resultaba todavía muy incipiente. Solo había tenido un contacto tangencial con estudiantes como asistente de un profesor en la Universidad de Texas en Austin, cuando cursaba mi maestría en Estudios Latinoamericanos, a finales de los años 90.

En La Sabana, me abrieron las puertas con gran generosidad, en una etapa crítica de transición personal y profesional. Gracias a la guía de mis directores y compañeros de la Facultad de Comunicación, pude ganar habilidades y experiencia en la enseñanza. En julio de 2008, tras dos años como catedrático de la Universidad y cuando ejercía el cargo de director de Terra TV para Telefónica, la Facultad me contrató como profesor de Planta y me encargó la dirección del área de Periodismo. Después de más de una década como periodista, les

dije adiós definitivamente a las salas de redacción y comencé a trabajar con pasión en mi compromiso académico. El campus y la gente me daban una tranquilidad enorme.

En 2013, la Facultad y la Universidad me apoyaron en mi aplicación a la beca Fulbright Colombia para hacer mi doctorado en la Universidad de Texas (Estados Unidos), acompañado de mi familia. El respaldo de la Universidad fue clave para adquirir la beca, asegurar los recursos adicionales y realizar la transición que me llevó a convertirme en Ph. D. e investigador académico. Fue una apuesta generosa de la que estaré siempre agradecido.

Han pasado ya 15 años desde ese primer trabajo como catedrático. Algo que comenzó tímidamente con una clase en 2006 se ha transformado en mi proyecto de vida. Este proceso de crecimiento y transformación no habría sido posible sin el apoyo incondicional del liderazgo de la Universidad y la Facultad, a través de estos años. Lo que más me gusta de esta Institución es que apuesta por el proyecto de las personas, teniendo en cuenta sus familias, y hace, al mismo tiempo, que las personas vivan sus carreras y aspiraciones a través del espíritu institucional, que siempre orienta a hacer bien el trabajo y a perfeccionarse como ser humano.

Puedo decir con orgullo que la Universidad y la red de colegas y amigos que me rodean me han transformado durante estos años de trabajo y me han fortalecido como profesional y persona. Por eso, a pesar de los grandes retos que encara la Universidad, tengo confianza en el futuro por el tejido y el espíritu humano institucional que nos sostienen en el tiempo. 🗨️🗨️🗨️





Conoce lo que la  
**Zona Laboral**  
 tiene para ti

Haz clic **aquí.**

Unisabana   
 il Medios  
 Facultad de Comunicación

## Labrapalabra, un podcast para descubrir la magia del lenguaje

Unisabana Radio estrena el nuevo *podcast* del profesor Jairo Valderrama, de la Facultad de Comunicación, quien es un referente en la investigación sobre el lenguaje. En su primer capítulo, habla sobre los mitos en torno a la acentuación.

**Escúchalo en** [www.unisabanamedios.com/labrapalabra](http://www.unisabanamedios.com/labrapalabra)

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  
 Anamaría Monroy Rodríguez

**Gestión de contenidos**

Gestores de Comunicación de

la Universidad de La Sabana

**Corrección de estilo**

Jairo Valderrama Valderrama  
 Cristina Sánchez (Grafoscopio)

**Fotografía**

Dirección de Comunicación Institucional

**Contenidos audiovisuales**

Laura María Pazmiño

**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<sup>®</sup>

Periódico Universidad de La Sabana