

Gamificación

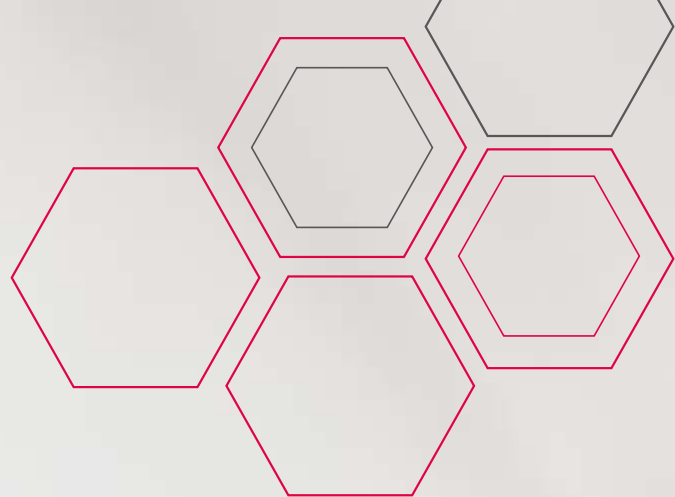
*¡Disfruto más, pero comprendo menos,
las noticias en video 360°!*

Juan Camilo Hernández Rodríguez y Víctor García Perdomo, profesores de la Facultad de Comunicación, investigan cómo las narrativas inmersivas pueden contribuir al futuro del periodismo, en una época de sobresaturación de información en la que la moneda de cambio es la atención de las audiencias.



**Explorando
el “nido vacío”:**
experiencias y
reflexiones
de parejas





La pandemia por COVID-19 dejó más de

15 millones de muertes a nivel global.

La Sabana, a través del Unisabana Center For Translational Science, desarrolla programas como CREDO Colombia 2024, que busca **fomentar la investigación y la prevención para evitar una segunda pandemia.**

[El dato]



Sumario

<p>¡Disfruto más, pero comprendo menos, las noticias en video 360°!</p> <p>Por: María Alejandra Vázquez Galvis, gestora de comunicaciones de la Facultad de Comunicación.</p>	 4
<p>Explorando el “nido vacío”: experiencias y reflexiones de parejas</p> <p>Por: Cristina Sánchez, redactora.</p>	 8
<p>Chiva</p> <p>Por: Gabriel Pineda, profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas.</p>	 12
<p>Programa CREDO, preparándonos para una potencial nueva pandemia</p> <p>Por: Mateo Ballén Sepúlveda, gestor de comunicaciones de la Facultad de Medicina.</p>	 14
<p>Campus cultural. Una exposición artística que trasciende el tiempo y el espacio</p> <p>Por: Alberto José Estrada, asesor del Campus Cultural.</p>	 18
<p>Generación entre rejas: factores que determinan la reincidencia delictiva entre los adolescentes colombianos</p> <p>Por: David Felipe Cuesta, gestor de comunicaciones de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento.</p>	 20
<p>Amas + Vida, una iniciativa para el automanejo de la diabetes</p> <p>Por: Yuri Johana Montaña, gestora de comunicaciones de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación.</p>	 24
<p>El triple impacto que generan las buenas empresas en el mundo</p> <p>Por el Instituto Forum.</p>	 29
<p>Un psicólogo que se abre paso en el fútbol español</p> <p>Por: Laura Camila Nieto Céspedes, practicante de Alumni.</p>	 32



Edición 1.740 • Marzo del 2024 • ISSN 2711-2993

Campus periódico hace parte del sistema de medios de comunicación institucional de la Universidad de La Sabana.

Dirección y Edición General

Maria del Pilar Vélez Robledo
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Anamaría Monroy Rodríguez

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana

Revisión de contenidos y corrección de estilo

Cristina Sánchez (Grafoscopio)
María Alejandra Gómez

Fotografía

Exprom studios
María del Carmen Guarín
Dirección de Comunicación Institucional

Contenidos audiovisuales

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
Grafoscopio

Diseño, ilustración y diagramación

Grafoscopio

Los recursos fotográficos y las ilustraciones de este periódico fueron elaborados por la Universidad de La Sabana para uso exclusivo de esta edición.

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 ©
2024 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.



Reconocimiento nacional del Círculo de Periodistas de Bogotá

¡Disfruto más, pero comprendo menos, las noticias en video 360°!

Juan Camilo Hernández Rodríguez y Víctor García Perdomo, profesores de la Facultad de Comunicación, investigan cómo las narrativas inmersivas, desarrolladas con tecnologías como la realidad virtual, el video 360 y la realidad aumentada, pueden contribuir al futuro del periodismo, mediante la mejora de la comprensión, el conocimiento, la credibilidad, la empatía, el compromiso emocional, el disfrute y la satisfacción de los acontecimientos informativos, en una época de sobresaturación de información en la que la moneda de cambio es la atención de las audiencias.

El artículo, titulado *¡Disfruto más, pero comprendo menos, las noticias en video 360°!*, recibió recientemente el reconocimiento nacional del Círculo de Periodistas de Bogotá (CPB) en la categoría de investigación académica. En 41 años de historia del premio CPB, esta es la primera vez que se abre la categoría de investigación académica, con el propósito de establecer un diálogo entre la industria periodística y la academia, que contribuya a mejorar uno de los campos de la comunicación más importantes para la democracia.



Un hallazgo clave del estudio es que el conocimiento de los acontecimientos periodísticos resulta más efectivo cuando las audiencias están expuestas a productos tradicionales elaborados en texto y fotografía, que cuando se exhibe el contenido en entornos inmersivos.

Víctor García Perdomo, director del Doctorado en Comunicación, aseguró que esta investigación, de carácter experimental, analiza el impacto cognitivo del video 360° y la realidad virtual en la audiencia, y “Busca abrirle caminos a la industria de medios, con el propósito de generar *engagement* (compromiso) y atención hacia las marcas y los contenidos informativos, que son dos de las cosas más importantes en ambientes digitales repletos de información”.

La investigación hace parte del trabajo doctoral de Juan Camilo Hernández, estudiante del Doctora-

do en Comunicación y director de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital, y del cual el profesor García es asesor. “El principal objetivo de este estudio es investigar los impactos cognitivos, afectivos y conductuales en las audiencias, tras la exposición a contenidos en video 360° con gafas de realidad virtual, frente a la observación que hacen los usuarios del mismo contenido en un especial multimedia, desde una pantalla de computador tradicional”, dijo el profesor Hernández.

El experimento

Para entender cómo la realidad virtual y el video 360° pueden estar al servicio del periodismo, los profesores expusieron a 29 jóvenes universitarios a contenidos inmersivos, con diferentes grados de profundidad, para observar su comportamiento frente a diversas variables, como la comprensión, el conocimiento, la credibilidad, la empatía, el compromiso emocional, el disfrute y la satisfacción y el interés de seguirse exponiendo a este tipo de productos informativos.

Los investigadores conformaron dos grupos: uno de control y uno experimental. El primer grupo vio un reportaje sobre los campos de concentración nazis, elaborado por el diario *El País* de España, en formato multimedia desde la pantalla de una computadora; el segundo equipo observó el mismo contenido con gafas de realidad virtual *Oculus Quest*. Tras la visualización, los participantes fueron consultados sobre varios aspectos relacionados con las ocho variables.



Encuentra aquí el reportaje:

Auschwitz, la lucha por preservar la memoria del horror - Reportaje 360° *El País Semanal*

Principales hallazgos

Una de las hipótesis planteadas por los profesores, con base en investigaciones previas, fue la posibilidad de que el grupo experimental expuesto al video 360° durante una sesión inmersiva comprendería en menor medida los contenidos o los acontecimientos periodísticos, que los jóvenes que hacían parte del grupo de control y estuvieron expuestos al especial multimedia.

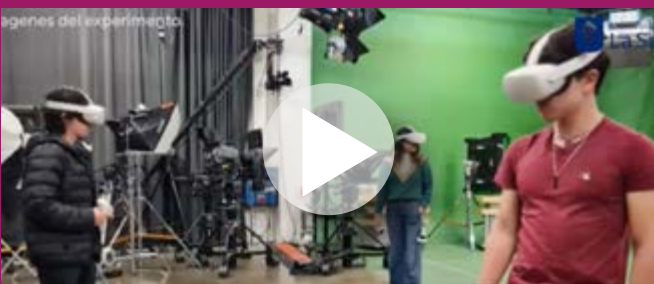
Los resultados corroboraron este supuesto sobre la comprensión, pues la audiencia entendió más fácil los contenidos periodísticos presentados y estructurados en textos y fotos sobre una pantalla de computador, que la historia contada en ambientes inmersivos con video 360°. Una probable explicación, según el profesor Hernández, es que “En el video de realidad virtual, la gente se concentra mucho más en la multiplicidad de elementos audiovisuales y espaciales y en los componentes emocionales, y pierde la atención sobre el contenido y la información pura y dura sobre el acontecimiento periodístico; estos son los efectos de lo que se denomina carga cognitiva”.

Así mismo, un hallazgo clave del estudio es que el conocimiento de los acontecimientos periodísticos resulta más efectivo cuando las audiencias están expuestas a productos tradicionales elaborados en texto y fotografía, que cuando se exhibe el contenido en entornos inmersivos. Eso significa que la retención y recordación de los hechos es mayor cuando las audiencias se exponen a formatos mediáticos, estructurados tradicionalmente y en lenguaje escrito.

Otra de las hipótesis principales a favor de las nuevas tecnologías y que se corroboró con el estudio fue que, ante una mayor profundidad en la inmersión o mayor exposición al video 360°, mayor sería el disfrute de las personas. En efecto, las narrativas inmersivas estimulan el placer en las audiencias, porque la realidad virtual genera la sensación de presencia o de “estar allí”, en el lugar del acontecimiento. “Estar inmerso en el escenario informativo, siendo testigo de lo que le está pasando a los protagonistas de los hechos periodísticos, hace que la gente experimente placer frente a la información, e incluso aprecie el gozo estético que le ofrece un producto en 360°”, añade Hernández.

En este mismo sentido, el grupo de estudiantes que vio la historia con gafas de realidad virtual reportó una mayor satisfacción con el contenido, frente a quienes vieron el especial multimedia. La satisfacción da cuenta de las expectativas cumplidas de los usuarios frente al uso y el consumo de un medio o tecnología.

En este video puedes profundizar en qué consistió la investigación y cuáles fueron sus resultados.
Haz clic aquí.



En busca de la empatía

Las variables de empatía y compromiso emocional no lograron resultados conclusivos. Los investigadores esperaban que el grupo experimental expuesto a video 360° con las gafas Oculus sintiera una mayor empatía y compromiso emocional hacia los protagonistas de la historia, precisamente por la cercanía y la inmersión que implica esta tecnología. Algunos estudios previos llaman a la realidad virtual una “máquina de la empatía y la emocionalidad”, precisamente por esa capacidad de acercar a la audiencia a la realidad del otro. Sin embargo, los resultados no fueron estadísticamente significativos con estas dos variables. En un próximo experimento de mayor dimensión y envergadura, en el que ajustarán la operacionalización de las variables, los profesores esperan encontrar resultados relevantes en estas dos áreas. “Frente a la empatía y el compromiso emocional, nos encontramos ante una ‘caja negra’ para el periodismo, pues no hay claridad todavía sobre su impacto desde la realidad virtual”, agrega el profesor Hernández.

En futuros estudios, los profesores también buscan encontrar más elementos de juicio que evidencien si la audiencia, luego de obtener una mayor

Conoce las habilidades que adquieren las personas si consumen noticias en realidad inmersiva o si lo hacen en formato multimedia clásico en una computadora.



satisfacción con los productos en formatos inmersivos, desea continuar exponiéndose a este tipo de tecnologías o si, incluso, recomendaría a otras personas consumir narrativas inmersivas de no ficción. Esto ofrecería muchas luces sobre la adopción futura entre las personas y la expansión en el mercado de tecnologías, como la realidad aumentada y la virtual.

Con la investigación, se busca corroborar la viabilidad de las narrativas inmersivas como una de las múltiples alternativas o soluciones para contrarrestar la apatía del público hacia las noticias, y recuperar el interés y la confianza en el periodismo y sus productos informativos. Asimismo, "Se pretende abordar la cuestión de cómo podemos fomentar un mayor compromiso, conexión emocional y empatía con las audiencias más jóvenes, a través de los contenidos periodísticos. Dichas audiencias son clave, de cara a la sostenibilidad futura de la profesión", dijo el profesor García.

Esta investigación también ofrece una mirada crítica y experimental sobre las tecnologías inmersivas (realidad virtual, video 360° y realidad aumentada), como herramientas para solucionar los problemas que se plantea el futuro del periodismo, en un campo que enfrenta constante disrupción.

El proyecto del profesor Hernández ganó en 2023 la convocatoria interna de la Universidad para el apoyo de tesis doctorales, y se ha desarrollado en



el marco del Grupo de Investigación en Periodismo (GIP) y del Research Center for Digital Technology and Society de la Facultad de Comunicación.

A la publicación galardonada por el CPB, le antecede otro artículo académico en el cual el profesor Hernández propone un modelo teórico, para el análisis científico holístico de una experiencia noticiosa en realidad virtual. Dicho modelo será el que los investigadores esperan validar empíricamente en un experimento de mayor envergadura en las próximas semanas, donde expondrán a los usuarios a un reportaje (inédito en su tipo) sobre los pueblos palafitos de Colombia, que mezcla el video 180° y la programación 3D, producido por el profesor Hernández y el también graduado y periodista de la Facultad de Comunicación, Alejandro Gómez Toro. 🌱



[Revive en este video la entrega del premio CPB.](#)

[Consulta aquí el estudio completo y sus conclusiones.](#)

[Conoce más del modelo, haciendo clic aquí.](#)

Contacta a nuestros investigadores
 Juan Camilo Hernández Rodríguez (juan.hernandez1@unisabana.edu.co) y
 Víctor García Perdomo (victor.garcia2@unisabana.edu.co),
 profesores de la Facultad de Comunicación.

Instituto de La Familia

Explorando el “nido vacío”: experiencias y reflexiones de parejas



Victoria Eugenia Cabrera García, doctora en Educación y Psicología de la Universidad de Navarra (España) y profesora del Instituto de La Familia, junto con Cheryl Andrea Morales Acevedo e Irma Beatriz Guarín Ortega, graduadas de la Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia, han lanzado un estudio revelador titulado “Experiencias maritales en la etapa del nido vacío: satisfacción e insatisfacción marital”. Este artículo, fruto de una investigación cualitativa, analiza el panorama de parejas colombianas que enfrentan la transición del “nido vacío”.

Las dinámicas familiares atraviesan distintas etapas a lo largo del ciclo de vida, demandando adaptaciones y reajustes para afrontar nuevos retos. Según la teoría del ciclo vital familiar, estas transiciones incluyen hitos como la formación de la familia, la crianza de los hijos y la vida marital durante el “nido vacío”.

En esta etapa, los padres viven la partida de sus hijos del hogar, una experiencia que puede generar tanto emociones positivas como negativas en la pareja. Se reconoce que esta transición puede impactar la satisfacción marital, con posibles consecuencias como una sensación de estar atrapados en la relación o incluso la contemplación del divorcio.

Motivadas por comprender los factores que contribuyen a la felicidad y estabilidad conyugal, especialmente en el período del “nido vacío”, Victoria Eugenia Cabrera García, doctora en Educación y Psicología de la Universidad de Navarra

(España) y profesora del Instituto de La Familia, junto con Cheryl Andrea Morales Acevedo e Irma Beatriz Guarín Ortega, graduadas de la Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia, llevaron a cabo una investigación exhaustiva.



Victoria Eugenia Cabrera García, doctora en Educación y Psicología de la Universidad de Navarra (España) y profesora del Instituto de La Familia.



“La investigación se centró en la estabilidad marital y en cómo mantenerla a partir de la comprensión de la satisfacción conyugal [...] Necesitábamos entender qué significa estar satisfecho, qué implica la satisfacción marital y cómo la perciben los participantes”, explicó la profesora Victoria respecto a la relación entre la satisfacción conyugal y la superación de la etapa del “nido vacío”. En ocasiones, los cónyuges se centran en la relación con sus hijos y en sacarlos adelante, y abandonan o dejan en un segundo plano la relación marital; esta debería ser una prioridad en las relaciones familiares. Entonces, cuando los hijos se van del

hogar, los padres sienten que la relación marital entra en crisis y piensan: ¿por qué sigo acá si mis hijos ya no están?, ¿lo que realmente nos une son nuestros hijos o el amor?

La metodología de investigación abarcó inicialmente un estudio cuantitativo para evaluar el nivel de satisfacción marital de los participantes. La muestra incluyó a 17 individuos, ocho hombres y nueve mujeres colombianos, con edades entre los 57 y los 72 años, quienes estaban atravesando la etapa del “nido vacío” en sus matrimonios, con seis parejas unidas por lo civil y 11 mediante rito religioso (diversas religiones).

La casa de una relación sólida



Los hallazgos del estudio cualitativo, que se hizo por medio de entrevistas, revelaron categorías de predictores que influían en la satisfacción o insatisfacción marital, fundamentales para superar la etapa del “nido vacío”:

1. Predictores de satisfacción marital:

Cultivar admiración y cariño



- ▶ Analizar a la pareja para encontrar razones de admiración y aprecio.
- ▶ Es importante expresar verbal o no verbalmente el afecto y el respeto, y hacerlo diariamente.

Acercarse emocionalmente al otro



- ▶ La comunicación y el acercamiento son cruciales para la satisfacción marital.
- ▶ La falta de reciprocidad en la atención puede causar insatisfacción en la relación, especialmente durante el “nido vacío”.

Manejar el conflicto de manera constructiva



- ▶ El conflicto es natural en las relaciones de pareja; la clave está en cómo se resuelve.
- ▶ Si los conflictos no se resuelven de fondo, solo se llevan a cabo actos de reparación sin abordar el problema subyacente.

Crear un sentido de trascendencia compartido



- ▶ Es importante construir una vida juntos, con un propósito y un significado compartidos.
- ▶ Se pueden crear rituales de conexión e identificación de objetivos compartidos y misiones de vida.

2. Predictores de divorcio o insatisfacción marital:

Fracaso en los intentos de reparación de la relación



- ▶ Los conflictos son naturales en las relaciones matrimoniales y deben ser enfrentados de manera adecuada para evitar el deterioro de la comunicación y los sentimientos heridos.
- ▶ El fracaso en los intentos de reparación puede conducir a la ruptura matrimonial, si no se abordan adecuadamente los conflictos.

Excitación fisiológica difusa durante los conflictos



- ▶ Durante los conflictos, la percepción de ser atacado emocionalmente puede desencadenar la producción de adrenalina, dificultando el procesamiento de la información.
- ▶ La etapa del “nido vacío” puede brindar a las mujeres insatisfechas la oportunidad de enfocarse más en sí mismas, liberadas de la responsabilidad de mantener una imagen frente a los hijos.

Contacta a nuestras investigadoras

Victoria Eugenia Cabrera García
(victoria.cabrera@unisabana.edu.co),
Cheryl Andrea Morales Acevedo
(cherylmoac@unisabana.edu.co)
e Irma Beatriz Guarín Ortega
(irmaquor@unisabana.edu.co).

Resistencia de los hombres a aceptar la influencia de sus esposas



- ▶ En una relación, es crucial poder aceptar la influencia del otro en ciertos aspectos.
- ▶ En matrimonios insatisfactorios, los hombres a menudo desatienden los consejos de sus esposas, contribuyendo a la sensación de falta de valoración y relevancia por parte de ellas.

Estos hallazgos resaltan la importancia de mantener una conexión emocional, resolver conflictos de manera positiva y cultivar un propósito compartido en la vida conyugal para superar los desafíos del “nido vacío”.

Conclusiones

El período del “nido vacío”, marcado por la partida de los hijos del hogar, afecta a las parejas de diferentes maneras. Las mujeres pueden experimentar sentimientos de tristeza y depresión, pero también ven la oportunidad de enfocarse en sí mismas y fortalecer la relación con sus parejas. Para algunos hombres, esta etapa significa liberarse de responsabilidades y ver el éxito de sus hijos. La satisfacción marital durante este período se relaciona con el conocimiento profundo de la pareja, el equilibrio de poder y la aceptación mutua.

“Así como las parejas se sientan a hablar con sus hijos para solucionar los problemas, también es importante que se centren en la relación de pareja. Sí es posible mantener matrimonios estables, pero, sobre todo, satisfechos. Si bien hay matrimonios que se mantienen juntos porque piensan que no hay otra salida y por el ‘qué dirán’, también es importante trabajar en el día a día, en la cotidianidad, en la vida ordinaria, por hacer feliz a la pareja y ser feliz también en el matrimonio de manera individual”, concluye la profesora Victoria. 📍



Consulta aquí el estudio completo y sus conclusiones.





CHIIVA

Cada dos años, la Organización Internacional para el Libro Infantil y Juvenil (IBBY, por sus siglas en inglés) y el jurado del premio Hans Christian Andersen de literatura infantil (algo así como el Premio Nobel de los libros para niños) publican un listado de los 20 títulos infantiles que, según ellos, “son tan importantes que ameritan traducirse a todos los idiomas para que todos los niños del mundo puedan leerlos”. En el último listado, que se dio a conocer en 2024, el séptimo libro es de un autor colombiano: *Chigüiro viaja en chiva*, de Ivar Da Coll.

Y me llama la atención la forma en que anunciaron el título del libro en inglés: ***Chigüiro travels by chiva***.

¡Imagínese el reto de traducir el término *chiva* a todos los idiomas del mundo!

Chigüiro viaja en chiva es lo que en la literatura infantil denominamos un *libro sin palabras*. Se trata de una narración que se cuenta por medio de ilustraciones y cuyas únicas palabras son las que le dan el nombre a la obra. En casos así, como también sucede con las obras de arte o las canciones y las películas, aquello que expresa el

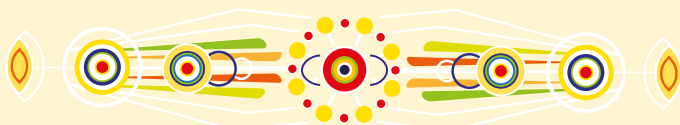
Por Gabriel Pineda,
profesor de la Facultad de
Filosofía y Ciencias Humanas.



título es fundamental para asimilar el sentido del relato. Pero ¿qué hacemos cuando el sentido del título depende de un colombianismo?

El lingüista cognitivo Ronald Langacker ha explicado que cuando referimos una palabra también “invocamos” el marco semántico que la envuelve. Esto significa que nuestra mente accede al esquema mental que necesitamos para comprender de qué estamos hablando.

Por ejemplo, si escuchamos la expresión: “*es que estoy atendiendo un chicharrón de última hora*”, los colombianos asumimos que quien la menciona es una persona que está tratando de resolver un problema y no que se encuentra frente a una criatura con forma de chicharrón que se sentó en una mesa y pidió un café (porque recuerde, “lo está atendiendo”). En este caso, el marco conceptual que envuelve al término chicharrón es metafórico: una situación difícil de digerir. Y viene acompañado de dimensiones como: *suceso imprevisto, urgencia, prioridad y riesgo considerable*, entre otras.



Quienes alguna vez viajamos en chiva sabemos que se trata de un transporte rural que carga el universo en sí mismo. De hecho, mi papá solía decir que “todo cabe en un chiva”, pero que lo único importante es que el conductor viaje cuerdo. La chiva lleva un cerdo atado en la escalera (porque tiene una escalera) de la plataforma posterior del vehículo; carga productos agrícolas en la parrilla (porque tiene parrilla); no tiene ventanas, pero sí puertas a media altura de cada una de las filas de asientos, que no son más que tablas acolchadas de dos metros de largo y 40 centímetros de ancho; recorre caminos escarpados a una velocidad insufriblemente lenta, mientras sus pasajeros pueden conversar, gritar, reír, beber, rezar, etc.

Y note usted que nunca le hablé del tipo de vehículo o el motor que usa. Eso no es lo importante. La *chiva* no es un tipo de vehículo, sino una manifestación cultural. Por eso no creemos que se nos describa el sentido del término en la definición de la Wikipedia: “un tipo de bus artesanal y rústico usado en las áreas rurales de Colombia, caracterizado por su pintura colorida de arabescos y figuras. La mayoría tiene una escalera que conduce a una percha de metal que se usa para llevar gente, ganado o mercancías”.

En su aventura, Chigüiro sube a la chiva con su flotador y su sombrero, acompaña al mono que conduce y recogen a la gallina que carga su canasto de huevos. La chiva se pincha cuando tropieza con una piedra. No hay llantas de repuesto, pero logran repararla usando el flotador de chigüiro y, como el viaje ya ha tardado demasiado, se comen los bananos que llevaba el mono en la plataforma. Es un retrato infantilizado de lo que pasa con las chivas en las carreteras

La internacionalización de *Chigüiro* **viaja en chiva** no solo eleva la obra de un ilustrador y cuentista colombiano de la literatura infantil, sino que reconoce y enaltece nuestra variedad lingüística y cultural con esa sola palabra.

rurales del país: viajes llenos de imprevistos, que se sabe cuándo empiezan, pero no cómo ni cuándo terminan. Vemos lo colombiano en los bananos, el camino empedrado, la chiva, el sombrero, el viaje a tierra caliente.

Por estas razones, *chiva* puede entrar en esa lista de términos intraducibles a otras lenguas o, mejor dicho, que no se pueden traducir con una sola palabra equivalente, puesto que cargan un concepto detrás. Es similar al *engagement* del mercadeo, que no se entiende solo como *compromiso*; el *culaccino* del italiano, que es esa marca que deja un vaso frío cuando se retira de la mesa o *tsunduko* del japonés, que denomina al conjunto de libros que compramos y están amontonados esperando a ser leídos. La internacionalización de *Chigüiro* **viaja en chiva** no solo eleva la obra de un ilustrador y cuentista colombiano de la literatura infantil, sino que reconoce y enaltece nuestra variedad lingüística y cultural con esa sola palabra.

Y no hemos hablado del término *chigüiro*.

Y no hemos acotado las diferencias entre una *chiva* y una *chiva rumbera*. 🍷

Contacta a nuestro investigador

Gabriel Pineda (luis.pineda@unisabana.edu.co).



¡El tiempo de actuar es ahora!

Programa CREDO, preparándonos para una potencial nueva pandemia

La iniciativa CREDO, que fue coordinada desde el Unisabana Center for Translational Science como un centro neurálgico para América Latina, tenía como objetivo fomentar la investigación médica y la creación de una infraestructura adecuada en naciones en desarrollo, con el propósito de prepararse para una eventual crisis de salud. Además, buscaba promover la formación de personal altamente especializado, capaz de abordar la crisis no solo desde una perspectiva clínica, sino también mediante la investigación científica.

Tras la pandemia por COVID-19, que dejó más de 15 millones de muertes a nivel global, secuelas en la salud de algunas personas y un impacto que permanece latente en la economía global, la sociedad debe prepararse para lo que sigue: una nueva pandemia que no se sabe ni cuándo ni cómo ocurrirá.

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó sobre una nueva posible pandemia, que será más mortífera que el COVID-19. El director general de la OMS, doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, pidió a los líderes mundiales una estrategia frente a estos desafíos que enfrentan los países y los sistemas de salud, haciendo un llamado a estar preparados para afrontar una enfermedad que afecte la salud de las personas.

La Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana, después de ver las consecuencias que generó la pandemia, ha venido uniendo esfuerzos para prepararse ante futuras enfermedades que pongan en riesgo la salud de las más de 7.8 billones de personas que habitan el planeta.

El Unisabana Center For Translational Science ha sido una de las iniciativas que, liderada por el doctor Luis Felipe Reyes, profesor asociado del Departamento de Enfermedades Infecciosas de la Universidad de La Sabana e investigador de la Universidad de Oxford, busca crear puentes entre distintas áreas del conocimiento para mejorar la salud de las poblaciones.

¿Qué es el Unisabana Center for Translational Science?

“Es el primer centro de investigación interdisciplinar traslacional y pionero en Latinoamérica, que nace como un proyecto de innovación de la Universidad para poder trabajar en pleno la investigación en las ciencias biomédicas, como una fuente autosostenible y de ingresos diversificados para la Universidad”, afirma Natalia Olaya, investigadora de enlace del Centro. Partiendo de lo anterior, una iniciativa para tomar conciencia de las alertas es liderada por el Unisabana Center For Translational Science, en asocio con el Internacional Severe Acute Respiratory and Emerging Infection Consortium (ISARIC) de la Universidad de Oxford. De esta alianza nació la iniciativa **Clinical Research During Outbreaks (CREDO) Colombia 2024**, como un frente de batalla para la preparación ante una potencial pandemia.

“CREDO fue diseñado por la OMS y la Universidad de Oxford como una estrategia para enseñar al personal de la salud cómo hacer investigación durante las pandemias”, afirma Reyes.

Este curso, dirigido a todo el personal de salud, se realizó por primera vez en Colombia este año, en la Universidad de La Sabana. Participó un grupo



Luis Felipe Reyes Velasco, director del Unisabana Center for Translational Science.

interdisciplinario de médicos de diversas especialidades, psicólogos, enfermeros, químicos farmacéuticos y otros expertos del personal de salud, así como también hubo presencia de invitados internacionales, como Gail Carlson, directora de Desarrollo de Redes en ISARIC; el doctor John Marshall, cirujano e investigador de la Universidad de Toronto; y Fernando Bozza, médico intensivista e investigador de la Fundación Osvaldo Cruz en Brasil.

“La ciencia traslacional busca comprender al paciente en su totalidad, integrando la investigación básica y aplicada. En este enfoque, se consideran tanto las necesidades del paciente como las de la comunidad, con el objetivo de encontrar soluciones para los problemas de salud específicos que enfrentan en su entorno”, afirma Natalia Olaya, gestora de investigación del Centro.

La iniciativa CREDO incluye varias fases: transiciones entre investigación básica, preclínica y clínica y la implementación hasta política pública, en las cuales se pueda beneficiar no solamente a los pacientes sino a la comunidad. Por lo tanto, desde la ciencia traslacional, se quiere demostrar su utilidad, diseminar los hallazgos y encontrar nuevos enfoques que puedan dar alternativas a problemáticas de la salud.

El Unisabana Center For Translational Science demuestra su compromiso con la preparación ante futuras pandemias, a través de iniciativas como el curso CREDO Colombia 2024. Al capacitar al personal de salud en investigación durante crisis sanitarias, el Unisabana Center no solo fortalece la respuesta ante emergencias, sino que también contribuye al avance del conocimiento científico y a la protección de la salud pública en Colombia y Latinoamérica.

Como una universidad de tercera generación U3G, el Unisabana Center For Translational Science busca la creación de un sistema abierto, integrado y autosostenible de investigación, innovación, transferencia y emprendimiento, que privilegie la investigación con impacto tangible real o potencial.

Ejes de investigación para futuras pandemias

Formación:

Hace referencia al diseño e implementación de estrategias de formación en ciencia traslacional, para la comunidad académica-científica.



Proyección social:

Se refiere a la creación de soluciones de impacto, identificando necesidades reales en salud que benefician a las comunidades locales.



Investigación:

Comprende la búsqueda y gestión de recursos, implementando una "hoja de ruta" para el desarrollo de proyectos innovadores y multidisciplinarios en ciencia traslacional. En esta etapa, se crean y transfieren conocimientos a partir de la integración de disciplinas, generando acuerdos de colaboración internacional con entidades de alto nivel.



Profundiza más en este tema, consultando los siguientes videos:

El doctor Fernando Bozza hizo parte de los investigadores invitados al curso CREDO Colombia, desarrollado por el Unisabana Center For Translational Science e ISARIC.



Doctor Fernando Bozza



Gail Carlson, *Director of Network Development* de ISARIC

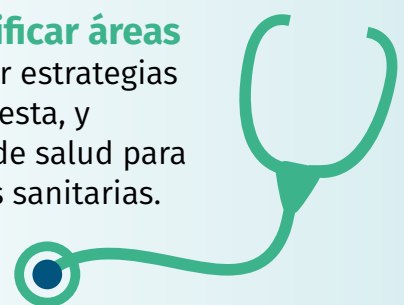
La iniciativa CREDO se realizó por primera vez en Latinoamérica en la Universidad de La Sabana. Gail Carlson, *Director of Network Development* de ISARIC, explicó cómo esta iniciativa buscó promover estrategias de investigación en salud y tratamiento a los pacientes y comunidades durante pandemias y brotes.

El rol del Unisabana Center For Translational Science en la preparación para futuras pandemias



Es un centro de excelencia dedicado a la investigación **traslacional**, que busca traducir los hallazgos científicos en soluciones prácticas para mejorar la salud pública.

Se enfoca en **identificar áreas de riesgo**, desarrollar estrategias de prevención y respuesta, y capacitar al personal de salud para enfrentar emergencias sanitarias.





El curso CREDO:

Brinda capacitación en investigación durante pandemias.



Está diseñado para profesionales de la salud, brindando herramientas y habilidades para llevar a cabo una investigación de manera ética, efectiva y oportuna durante crisis sanitarias.



El curso aborda temas como el diseño de estudios, la recolección de datos, la ética de la investigación y la comunicación de resultados en contextos de emergencia.



El impacto y alcance de CREDO: desde su lanzamiento, esta iniciativa ha capacitado a cientos de profesionales de la salud en Europa y África, y se realizó por primera vez en Colombia.




Los participantes de CREDO han contribuido significativamente a la generación de conocimiento y están mejor preparados para enfrentar futuras emergencias sanitarias.



En un mundo donde las pandemias pueden surgir en cualquier momento, la preparación es esencial para mitigar los impactos devastadores en la salud pública y la economía global. La reciente pandemia por COVID-19 ha dejado en claro la necesidad de estar preparados para enfrentar futuras amenazas, que podrían ser aún más mortíferas y difíciles de controlar. Ante este panorama, es fundamental que la sociedad y los sistemas de salud se preparen de manera proactiva y estratégica.

La Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana, consciente de la importancia de la preparación para futuras pandemias, ha liderado iniciativas innovadoras en colaboración con destacadas instituciones internacionales. A través del Unisabana Center For Translational Science, se han desarrollado programas como CREDO Colombia 2024, que buscan capacitar al personal de salud en investigación sobre crisis sanitarias. Estas iniciativas no solo fortalecen la respuesta ante emergencias, sino que también contribuyen al avance del conocimiento científico y la protección de la salud pública en Colombia y Latinoamérica.

“Es imperativo que los líderes mundiales, los sistemas de salud y la sociedad en su conjunto actúen con determinación y solidaridad para prepararse ante futuras pandemias. La investigación traslacional, la formación y la proyección social son pilares fundamentales en este proceso de preparación. Invito a todos a unirse a esta causa y a apoyar iniciativas que promuevan la preparación para pandemias, con el objetivo de construir un mundo más resiliente y saludable para las generaciones futuras. ¡El tiempo de actuar es ahora!”, concluye el doctor Reyes. 

Contacta a nuestro investigador

Luis Felipe Reyes Velasco (luis.reyes5@unisabana.edu.co).

Una exposición artística que trasciende el tiempo y el espacio

En el vibrante mundo del arte contemporáneo, la geometría se erige como una poderosa herramienta de expresión. En esta ocasión, el campus de la Universidad se enriquece con las esculturas del maestro Germán Botero, cuyas obras trascienden las limitaciones del metal para dar vida a composiciones geométricas que desafían la percepción y cautivan la imaginación.

La exposición, que enmarca la reciente instalación de la escultura *Orquídea* en el campus de La Sabana, nos invita a adentrarnos en un universo donde la geometría se convierte en un lenguaje propio, lleno de significado y simbolismo. Las esculturas de Botero, compuestas en lenguaje de torres y reiteraciones geométricas, nos transportan a un paisaje industrial donde la belleza se encuentra en la simplicidad de las formas y la precisión de las líneas.

El trabajo de Germán Botero se distingue por su habilidad para fusionar la solidez de los materiales, con una fina sensibilidad hacia una sutil geometría. A través de una exploración cúbica, el artista nos sumerge

en un mundo donde la línea domina sobre el plano, creando una sensación de movimiento y dinamismo que desafía la percepción del espacio.

Cada obra de Botero es un estudio en la intersección entre el arte y la arquitectura, donde la estructura se convierte en un medio para explorar conceptos más profundos sobre la naturaleza de la forma y el espacio. Sus esculturas, aunque arraigadas en una estética industrial, trascienden lo meramente funcional para convertirse en objetos de contemplación y reflexión. El reconocimiento internacional del maestro Botero es testimonio de su talento y capacidad para resonar con

Al adentrarnos en la exposición de Germán Botero, nos encontramos ante un diálogo entre forma y espacio, geometría y emoción. Contemplamos la belleza en la sencillez y en el ritmo, a través de la pureza de las formas geométricas.



audiencias de diferentes culturas y contextos. Con premios en el XXVII Salón Nacional de Artes visuales, o en lugares tan diversos como Seúl, China y Argentina, el artista ha dejado una marca indeleble en el mundo del arte contemporáneo.

Al adentrarnos en la exposición de Germán Botero, nos encontramos ante un diálogo entre forma y espacio, geometría y emoción. Contemplamos la belleza en la sencillez y en el ritmo, a través de la pureza de las formas geométricas.

Con la exposición de Germán Botero, el Campus Cultural de la Universidad de La Sabana hace una apuesta por trascender las barreras del tiempo y el espacio, para inspirar y conmover a aquellos que se atreven a sumergirse en su universo. Es un recordatorio de que, en un mundo cada vez más complejo, la belleza puede encontrarse en la simplicidad de una línea recta, en la armonía de una forma geométrica. 

Esta obra se puede apreciar en el primer piso del edificio Ad Portas y en las vitrinas ubicadas frente a Puente Madera.

Generación entre rejas



Los factores que determinan la reincidencia delictiva en los adolescentes colombianos

Alguna vez te has preguntado por qué los adolescentes reinciden en la delincuencia?, ¿sabías que hay factores que afectan sus comportamientos y conductas? Desde la Facultad, se han adelantado estudios al respecto a través de la investigación *Reincidencia delictiva en adolescentes colombianos: factores de riesgo y protectores relacionados*, donde Arcadio de Jesús Cardona Isaza, graduado de la Maestría en Psicología, y Ángela María Trujillo Cano, directora de Profesores e Investigación de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento, han llevado a cabo una investigación para examinar la influencia de los factores de riesgo y de protección a los que están expuestos los adolescentes desde temprana edad, y los cuales favorecen que se aumente o se incremente la posibilidad de que reincidan en actos delictivos.

Para lo anterior, es necesario entender el concepto de reincidencia, que se considera como la participación del individuo en nuevos actos delictivos. De acuerdo con la Corte Consti-

tucional, la reincidencia reviste especial importancia para el derecho penal, pues comporta una reacción social ante la insistencia en el delito de quien ha sido previamente condenado por otro u otras conductas punibles, que se materializa con una pena nueva.

Según Arcadio Cardona, “Los factores de riesgo son las condiciones de vida adversas y negativas que exponen a las personas, sobre todo a las más vulnerables, a diferentes situaciones, como la delincuencia, la prostitución, el uso de drogas, la falta de acceso a la educación o la falta de recursos económicos. Estas situaciones influyen en la conducta de los jóvenes, ya que cada persona construye su historia de acuerdo con sus experiencias”. Por otro lado, los factores protectores son las condiciones que permiten alterar esta configuración, como una mejor posición económica, una educación de calidad y una relación sana con la familia y la sociedad. Para intervenir en esta problemática, los expertos señalan que es necesario abordar todas las dimensiones de socialización del individuo,



Ángela María Trujillo Cano, directora de Profesores e Investigación de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento.



Arcadio de Jesús Cardona Isaza, graduado de la Maestría en Psicología.

lo cual incluye a la comunidad, la familia, la escuela y sus características como individuo.

Para llevar a cabo esta investigación, se obtuvo una muestra de 646 adolescentes entre los 14 y los 19 años de diferentes departamentos y regiones del Colombia, quienes se encontraban judicializados y cumpliendo sanciones legales. Se aplicó un cuestionario validado para la población colombiana, el cual permite evaluar los factores de riesgo y de protección, y las conductas relacionadas con el uso de drogas, la violencia, los comportamientos antisociales y la delincuencia. Además, se les proporcionó a los investigadores criterios legales e información de los profesionales que atendían los casos, para evaluar la reincidencia de los jóvenes.

Este instrumento se basó en el modelo de desarrollo social que explica la conducta antisocial o prosocial, en función de las interacciones, las oportunidades y las recompensas a las que se expone la persona y que pueden ser protectoras o de riesgo.

Así, las conductas antisociales aumentan en la medida en que existen mayores oportunidades y se obtienen recompensas por actos antisociales, y cuando en los diversos ámbitos de socialización, como la comunidad, la escuela o la familia, existen actitudes favorables que refuerzan las conductas. De este modo, la conducta antisocial se analiza a través de cuatro conceptos principales:

- **Interacción:** hace referencia a que un joven o adolescente se está moviendo en un círculo social prosocial o antisocial.
- **Actitudes:** se refiere a que, tanto la comunidad o la familia, aprueban, corrigen o reprochan conductas, como el uso de drogas y las conductas antisociales.
- **Oportunidades:** qué tanta oportunidad tiene un joven de tener comportamientos antisociales o prosociales.
- **Recompensa:** qué tanto gana un joven cuando participa en actividades prosociales o antisociales, que terminan generando un reconocimiento social entre su círculo de amigos, la familia o la cultura de referencia.

Teniendo en cuenta lo anterior, los factores que influyen en la reincidencia delictiva son múltiples y esto nos puede ayudar a tener una idea de generar objetivos de intervención de las personas que están judicializadas, para que no vuelvan a reincidir. De acuerdo con Ángela Trujillo, “Hay que trabajar más allá de lo que es el castigo por el crimen, debe haber un trabajo en el que se intervenga a la familia y la comunidad le brinde oportunidades al joven para no reincidir. Es necesario hacer una intervención macro para modificar la situación del joven y fortalecer los factores protectores”.

“Hay que trabajar más allá de lo que es el castigo por el crimen, debe haber un trabajo que intervenga a la familia y en el que la comunidad le brinde oportunidades al joven para no reincidir. Es necesario hacer una intervención macro para modificar la situación del joven y fortalecer los factores protectores”.



De igual manera, “Es importante comprender que en Colombia el Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes debe mejorar su infraestructura y las intervenciones; y, sobre todo, contar con el personal necesario y capacitado para atender las situaciones de delincuencia. El Estado debe garantizar los recursos necesarios para que los jóvenes tengan acceso a una educación de calidad, oportunidades laborales, procesos de reinserción sólidos y una vida digna, alejándolos de los factores de riesgo”, anota Arcadio Cardona.

Sin embargo, es un trabajo conjunto en el que la academia, mediante investigaciones, pueda generar estrategias y alternativas para abordar la problemática; el Gobierno debe tener y establecer políticas claras y programas de intervención juvenil adaptadas a la realidad; y la familia debe favorecer el desarrollo de competencias sociales adecuadas en la juventud.

Más allá de las palabras, es crucial implementar medidas efectivas que brinden apoyo a nivel comunitario, fortalezcan los lazos familiares y ofrezcan oportunidades educativas y recreativas, para construir un futuro donde la reincidencia deje de ser una sombra constante y se abran horizontes de esperanza y oportunidades para la juventud colombiana. Desde la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento, se busca que esta investigación y los trabajos futuros tengan un impacto tangible en la sociedad, haciendo el trabajo de investigación de la mejor manera y permitiendo que los profesionales logren orientaciones claras para hacer las intervenciones más efectivas.



Consulta aquí el estudio completo y sus conclusiones.



Contacta a nuestros investigadores

Arcadio de Jesús Cardona Isaza (arcadio.cardona@unisabana.edu.co), graduado de la Maestría en Psicología, y Ángela María Trujillo Cano (angela.trujillo@unisabana.edu.co), directora de Profesores e Investigación de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento.

Entendamos un poco más de la situación conociendo la historia de Juan:

Juan es un adolescente de casi 18 años que ha tenido un historial complicado con el Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes. Ha sido ingresado tres veces y actualmente se encuentra en una institución de medio semicerrado debido a delitos contra la propiedad. Sin embargo, su comportamiento dentro de la institución es problemático; constantemente se ve envuelto en conflictos con sus compañeros y desafía las reglas, llegando incluso a agredir a otros y a provocar situaciones tensas en el grupo de convivencia.



El equipo interdisciplinario que trabaja con él entiende que sus comportamientos tienen raíces en un pasado traumático: su padre era alcohólico y lo maltrataba, y su madre lo abandonó para estar con otra pareja. Juan ha estado en diversos hogares y centros de protección, y ha desarrollado una adicción a las drogas desde muy joven.

Su adicción lo lleva a comportamientos aún más violentos cuando experimenta ansiedad por la abstinencia.



El futuro de Juan es incierto. A pesar de recibir ayuda de un equipo interdisciplinario para desarrollar un proyecto de vida, las metas que propone son difíciles de alcanzar debido a su historial de expulsiones escolares. Quiere aprender una habilidad que le permita trabajar, pero el centro carece de talleres ocupacionales e instructores capacitados.



A pesar de los esfuerzos del personal para ayudarlo a controlarse, a menudo fracasa. Además, enfrenta dificultades académicas y carece de una visión clara para su futuro. Aunque el equipo interdisciplinario intenta trabajar con su madre para mejorar su relación, ella no coopera, lo que aumenta la sensación de abandono de Juan.

En este contexto, Juan planea escaparse durante una cita médica programada, aprovechando la oportunidad para evadir la supervisión del personal. Sus únicos lazos afectivos y de apoyo provienen de amigos involucrados en el mundo de las drogas, quienes lo han acogido en el pasado y lo ayudarían a escapar de nuevo. Juan se siente leal a ellos y confía en que le brindarán el apoyo que necesita.



La historia de Juan es la de un adolescente con un historial complicado, marcado por el abandono, el abuso, la adicción y la falta de perspectivas para el futuro, cuyo único consuelo parece provenir de un entorno poco saludable y peligroso.



Después del intento de fuga, Juan es convencido por la enfermera para volver al centro. A pesar de los esfuerzos del equipo interdisciplinario, Juan sigue luchando con sus problemas subyacentes. Continúa mostrando resistencia al tratamiento y se niega a participar activamente en su rehabilitación.





Una enfermedad que aumenta en los países de bajos y medianos ingresos

Amas + Vida,

una iniciativa para el automanejo de la diabetes

Un equipo interdisciplinario de investigadores de la Universidad de La Sabana y la Clínica Universidad de La Sabana diseñó la intervención Amas + Vida, para el automanejo de la condición de diabetes. Esta iniciativa consiste en un proceso educativo centrado en la persona, por medio del cual adquiere conocimiento de su enfermedad crónica, fortaleciendo sus habilidades y destrezas en el autocuidado, y controlando la enfermedad y la toma de decisiones.

En la actualidad, tres de cada cuatro adultos con diabetes viven en países de medianos y bajos ingresos, según cifras arrojadas por la Federación Internacional de Diabetes (FID). Colombia no es un país ajeno a esta situación. La FID calculó que la población con diabetes va en aumento; en 2021, **3.443.600** personas padecían esta enfermedad y se prevé que, para 2045, esta cifra aumente a **5.014.200**.

La prevención y el tratamiento de la diabetes se enfocan en modificar el estilo de vida y la adherencia al tratamiento farmacológico. Sin embargo, para las personas con esta enfermedad no es sencillo adaptarse a dichos cambios, debido a factores como el nivel educativo, socioeconómico y los valores culturales.



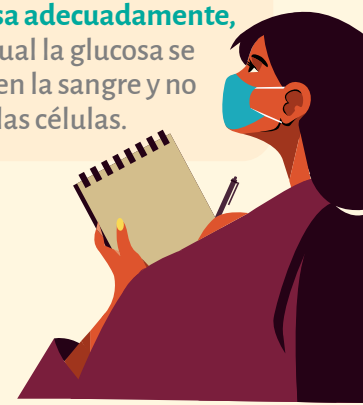
La diabetes es una enfermedad

que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, conocido como azúcar en la sangre, es más alto de lo normal.

La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos.

La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía.

Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente, por lo cual la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células.





De izquierda a derecha: María Paula Deaza, jefe del Departamento de Ciencia, Cultura y Artes de la Alimentación de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas; Indira Rodríguez, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación; María Elisa Moreno, directora de especializaciones y maestrías y del programa de doctorado de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación; y Annamaria Filomena Ambrosio, profesora del Departamento de Ciencia, Cultura y Artes de la Alimentación. En la investigación, también participaron los graduados de la Maestría en Enfermería: Óscar Mauricio Casas, José Camilo Segura y Juan David Gil.



Luz Indira Sotelo Díaz,
directora general de Investigación.



Mira este video para saber cómo funciona la insulina en el cuerpo

Para facilitar la apropiación de la enfermedad, un equipo interdisciplinario de investigadores de la Universidad de La Sabana y de la Clínica Universidad de La Sabana, integrado por enfermeros, fisioterapeutas, gastrónomos e ingenieros de alimentos, asesorados por la doctora Ana María Palacios, profesora de Southwestern University, y la nutricionista Angélica Pachón, diseñaron la intervención Amas + Vida para el automanejo de la condición de salud. Esta iniciativa consiste en un proceso educativo centrado en la persona, por medio del cual adquiere conocimiento de su enfermedad crónica, fortaleciendo sus habilidades y destrezas en el autocuidado, y controlando la enfermedad y la toma de decisiones.

La intervención se desarrolló en tres fases: una primera etapa cualitativa, con 17 participantes, quienes describieron el significado, las creencias y las prácticas de cuidado que tienen las personas con DM2 residentes de la región Sabana Centro, desde una perspectiva cultural.

Con base en los resultados del estudio cualitativo, se adaptaron los protocolos establecidos por la FID para el manejo de la diabetes mellitus II y se diseñó la intervención educativa Amas + Vida, que comprende cinco núcleos de interés:

1. Salud y tratamiento farmacológico

Tratamiento de la diabetes

El tratamiento farmacológico y los cambios en el estilo de vida son clave para controlar la diabetes y evitar complicaciones asociadas a la enfermedad.

Tratamiento farmacológico:

Los medicamentos de elección para el tratamiento de la diabetes son los hipoglicemiantes orales y las insulinas.



2. Actividad física



Haz clic aquí para conocer el video sobre actividad física



3. Alimentación consciente y saludable

¿Que es el hambre?

Son señales que produce nuestro cuerpo para avisarnos cuándo debemos comer, es decir, cuándo tenemos hambre, cuándo tenemos sed, y cuándo debemos parar de comer.

Estas señales se producen en distintos lugares de nuestro cuerpo: el cerebro, el tejido adiposo (las células de grasa), el hígado, el páncreas, el estómago y los intestinos. Están reguladas por la cantidad de comida que ingerimos, el tiempo que nos demoramos comiendo (la rapidez con la que comemos), el tipo de comidas que elegimos y la cantidad de comida que terminamos comiendo.

Haz clic aquí para conocer el video sobre el hambre

Niveles de hambre

Hay varios niveles de hambre. Pero, para este caso, vamos a resumirlos en cuatro niveles.

Nivel 1

Es cuando no tengo hambre. Acabo de comer, y me siento lleno.

Nivel 2

Es cuando comienzo a planear qué voy a comer.

Nivel 3

Es cuando ya tengo hambre. Estoy comenzando a sentir algunos de los síntomas, pero no son muy fuertes.

Nivel 4

Los síntomas de hambre están bastante pronunciados, comienzo a temblar, sentir sudoración, falta de concentración y baja energía.





Haz clic en los íconos para ver los videos



Cuidados por complicaciones de la diabetes

4.

Debido a la diabetes, hay que tener ciertos cuidados con otras partes del cuerpo:



Pie diabético



Cuidado de la piel



Cuidado de los ojos

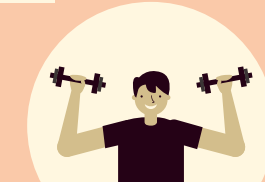


Cuidado de los dientes

Ejercicios recomendados



Bicicleta



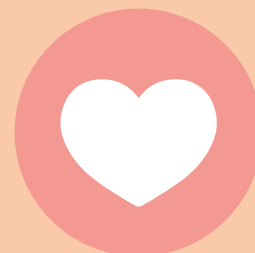
Hombros



Salto



Trote



Afrontamiento

5.

Ser diagnosticado con diabetes no es fácil porque afecta la cotidianidad de las personas, incluso las relaciones familiares. Afrontar la diabetes consiste en asumir la realidad, aceptar que se tiene una condición de salud que es controlable y aprender a manejarla para mantener una buena calidad de vida, reduciendo el riesgo de complicaciones.

Haz clic aquí para profundizar en cómo se puede afrontar la diabetes.

La investigadora Indira Rodríguez, profesora del programa de Fisioterapia, enfatiza en la importancia del abordaje interdisciplinar del personal de salud y la adecuada prescripción del ejercicio para la diabetes: “La acción del sistema metabólico durante la realización del ejercicio puede generar un impacto positivo en el organismo, lo cual se refleja en la disminución de la toma de medicamentos de control de la enfermedad, la normalización del nivel de insulina en sangre y la mejora de la condición de salud mental. Es fundamental que la actividad física esté mediada por el autoconocimiento y el automanejo, para que la persona tome las decisiones adecuadas en términos de tiempo, intensidad y frecuencia de la práctica de actividad física”.

La intervención se diseñó para desarrollarla con personas que tienen diabetes en sesiones presenciales, con el apoyo de materiales en audio y video que fueron recopilados en esta cartilla.


En la tercera fase, para evaluar la eficacia preliminar de la intervención, se realizó un estudio piloto aleatorio, con

Amas + Vida consiste en un proceso educativo centrado en la persona, por medio del cual adquiere conocimiento de su enfermedad crónica, fortaleciendo sus habilidades y destrezas en el autocuidado, y controlando la enfermedad y la toma de decisiones.

dos grupos paralelos: un grupo de intervención compuesto por 47 personas y uno de comparación compuesto por 48, quienes estaban vinculadas a programas de atención al paciente con enfermedades crónicas, de tres instituciones de dos municipios de la región Sabana Centro. El grupo de intervención recibió la intervención Amas + Vida y, el de comparación, recibió el cuidado convencional de los programas institucionales.

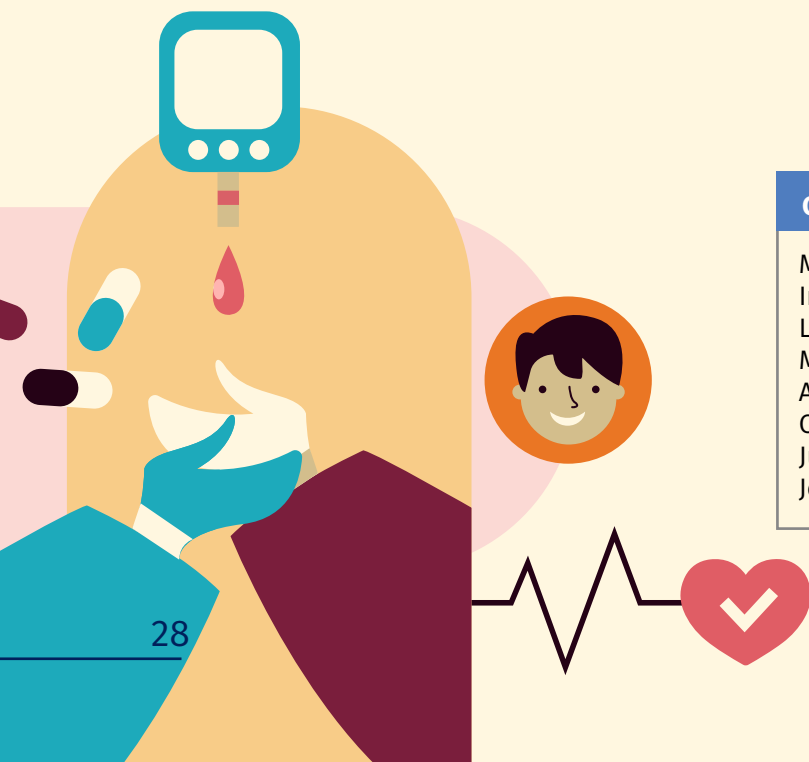
Los resultados de esta fase mostraron un impacto positivo en el sistema de atención para el paciente crónico, específicamente en el principio de no maleficencia, pues, durante las mediciones, los profesionales dieron una respuesta óptima a las inquietudes de los sujetos relacionadas con el cuidado de su salud, sirviendo como una guía para el desarrollo de la autonomía de los pacientes en su condición de salud.

De igual modo, los investigadores comprobaron que intervenciones como Amas + Vida muestran una eficacia en la disminución de los niveles de azúcar en sangre arrojados en la prueba de hemoglobina A1C, y aumentan el nivel de conocimiento y automanejo de la DM2.

Es importante resaltar que los resultados del automanejo pueden reducir gastos para el sistema de salud asociados con esta enfermedad, los cuales, para 2021, fueron de 7.374,3 millones de dólares, según la FID. 



Consulta aquí la cartilla.



Contacta a nuestros investigadores

María Elisa Moreno Fergusson (mariae.moreno@unisabana.edu.co),
Indira Enith Rodriguez Prieto (indira.rodriguez@unisabana.edu.co),
Luz Indira Sotelo Díaz (indira.sotelo@unisabana.edu.co),
María Paula Deaza Fernández (maria.deaza@unisabana.edu.co),
Annamaria Filomena Ambrosio (anna.filomena@unisabana.edu.co),
Oscar Mauricio Casas Correa (oscar.casas@unisabana.edu.co),
Juan David Gil Giraldo (juangilgir@unisabana.edu.co) y
José Camilo Segura Cortés (joseseco@unisabana.edu.co).



Esta imagen fue generada con inteligencia artificial

Los consumidores buscan la transparencia y la ética del negocio

El triple impacto que generan las buenas empresas en el mundo

El propósito superior de las instituciones privadas se basa en la solución de problemáticas ambientales y sociales, desde su esquema moral de gobernanza.

La Dirección de Estudiantes y Profesores del Instituto Forum realizó el “XXXIII Sesión del Fórum de Ética y Responsabilidad Social y Empresarial”, teniendo como invitada a Adriana Velásquez, magíster en Administración de Empresas de la Universidad Camilo José Cela de Barcelona y, actualmente, directora de Sostenibilidad y Sociedad de Alquería. Velásquez establece el compromiso socioambiental como una estrategia corporativa para incentivar el progreso de la industria.

“Generar una cadena de valor desde un inicio significa idear un propósito superior, en el que las instituciones privadas aporten soluciones a una dificultad del ecosistema”, comenta Velásquez. Igualmente, añade que crear un modelo de negocio enmarcado dentro de un equilibrio económico, social y ambiental es la clave de las empresas exitosas.

Para alcanzar este triple impacto: ambiental, social y económico, las compañías privadas se certifican como tipo B. Velásquez afirma que “Las empresas B no necesariamente nacen con el propósito de alcanzar altos estándares de responsabilidad social y tampoco pretenden simplemente lucrarse, sino que, con el tiempo, comprenden su existencia en el mundo para revertir las deficiencias dentro del ámbito en el que cooperan”.

Muchas de estas entidades producen alimentos de la canasta familiar, de modo que se ocupan de disminuir los choques negativos que ocasionan sus principales proveedores al medioambiente y para los cuales “buscan soluciones correctas”, menciona Velásquez. Alquería es un ejemplo de empresa B”, pues lleva a cabo el plan “Alquealiados”, por medio del cual educa a los campesinos en temas de sostenibilidad y efectos del CO2 en la fauna y flora, con el fin de que se aumente el interés colectivo en el entorno.

Pilares del triunfo en las empresas B

Haz clic en los botones para ampliar la información




Aunque las empresas B no son las mejores del mundo, y tampoco esperan serlo, su determinación y desempeño socioambiental las destaca frente a los clientes y colaboradores. “No habrá personas que compren a entidades que sean cuestionadas a nivel moral, de gobernabilidad y de producto. Las compañías que no tengan un marco de sostenibilidad no tendrán ni accionistas que inviertan ni empleados que quieran laborar allí”, dice Velásquez. Los consumidores son exigentes frente a la moral del negocio y el esquema de gobernanza.

Por esto, Velásquez expone ciertos retos que tienen las instituciones que aún no se catalogan como B y hace un llamado a instaurar políticas que permitan el triple impacto. Por un lado, “El propósito social y ambiental debe ser acogido por todo el gobierno corporativo”, que incluye a todas las juntas directivas, funcionarios administrativos y comerciales, y a los proveedores de la entidad, comenta Velásquez.

Además de esto, se debe “Ampliar la continuidad del negocio, en la que, a pesar de la coyuntura internacional colmada de escenarios inflacionarios, circunstancias geopolíticas e incertidumbres, las corporaciones sean más resilientes y creen normas sólidas de mandato ético”, expone.

Por otra parte, “Un compromiso importante es impulsar a los jóvenes a insertarse en el trabajo del campo, que es la base del desarrollo económico en nuestro país”. A través de convenios con instituciones educativas, se invita a niños y adolescentes para que sean formados en servicios agropecuarios. “Esto ayudaría a decrecer las huellas de carbono en la capa de ozono y aumentaría la producción de sus fincas. Ellos son los encargados de dar larga vida al planeta”.

De igual forma, Velásquez afirma que “Las empresas dependen de sus trabajadores, aliados y el entorno laboral que se fomenta”, por lo cual, uno de los desafíos más grandes es establecer un balance entre la productividad y los ingresos de la institución. “Sin ambiente no hay sociedad y mucho menos oficio. No hay organizaciones exitosas con sociedades fallidas”, añade.

“Los compradores valoran más la ética detrás del negocio que la calidad de los bienes. Valoran que trabajemos por la transparencia y por hacer las cosas mejor”, concluye Velásquez. Los clientes se enfocan en el modelo de impacto de la compañía y en el diferencial que se puede implementar frente a la competencia en el mercado. 

¿Cómo convertirse en una empresa B?

Gestionando actividades



- ▶ Usando la estrategia del triple impacto, con el fin de que las empresas B incentiven un modelo de negocio sostenible con una economía amigable con el medioambiente y ofrezcan productos menos contaminantes.

Gestionando una cultura ciudadana



- ▶ Y una conciencia amigable en los consumidores, para que las empresas desarrollen aptitudes y lleguen al triple impacto.

Estudiando y calificando las acciones



- ▶ Que toman las empresas pequeñas, medianas y grandes dentro de su plan de negocio, para que vayan a la vanguardia con las necesidades de la demanda y las presiones del mercado.

Estableciendo un propósito superior



- ▶ Para buscar soluciones a problemáticas medioambientales, como los desastres naturales o la emisión de gases tóxicos. Idear alternativas ante dificultades sociales, como la desigualdad o las pocas posibilidades de tener una buena calidad de vida.

Ejerciendo una gobernanza justa



- ▶ Para la administración de los recursos materiales, humanos y financieros, que promuevan la responsabilidad, la ética y la transparencia, frente a los consumidores, accionistas, emprendedores y empleados.

Esta imagen fue generada con inteligencia artificial



Un psicólogo que se abre paso en el fútbol español

Federico Acuña es graduado del programa de Psicología y actualmente se encuentra en España, en donde ha trabajado con reconocidos equipos de fútbol.

Cuando hablamos de pasión, todo fluye; así fue como Federico logró combinar sus dos grandes pasiones: el fútbol y la psicología. Su inicio se remonta a cuando tenía 14 años y su talento lo llevó a participar en convocatorias de la Selección Colombia Sub15. Sin embargo, un par de eventos desafortunados, como unas lesiones y bastantes cirugías, lo llevaron a dar un paso atrás; aun así, nunca estuvo en sus planes dejar este deporte a un lado. Entre las alternativas para su futuro, intentó adentrarse en el campo del periodismo y la medicina; finalmente, lo que más llamó su atención fue la psicología.

Al día siguiente de graduarse como psicólogo, ya estaba tomando un avión hacia Alemania. En ese momento, Federico tenía claro que el mejor continente para desempeñarse sería Europa. Sin descartar su sueño y en busca de oportunidades, buscó obtener su primera licencia UEFA (Unión de Federaciones Europea de Fútbol). Tras regresar a Colombia, su destino ya estaba escrito; dictó una conferencia en la que participaron algunos médicos expertos de la primera división de España, lo cual coincidió con la casualidad de que estaban buscando un psicólogo. Así inició esta travesía. Su primera experiencia fue con el equipo Getafe CF, ese

primer encuentro le despertó aún más la necesidad de entender cómo relacionar su carrera como psicólogo con este deporte. Para Federico, nutrir su conocimiento fue un privilegio que siempre pudo darse. Estando en Madrid, realizó un máster en psicología y *coaching* deportivo, y otro en dirección, análisis y metodología del entrenamiento en fútbol. Actualmente, es entrenador UEFA y se encuentra cursando un tercer máster en alto rendimiento.


En su desempeño, hay tres factores que le facilitan su labor:


1. En un principio, la gestión, “El cómo hablar con un futbolista, cómo conocerlo, qué es correcto conversar o de qué manera lograr que rinda bien”, afirma Federico.
2. En segundo lugar, el desarrollo técnico-táctico del juego; entender le permite diseñar con mayor facilidad las sesiones por partido.
3. Y, por último, la educación a través del deporte. Comprender cómo se desarrolla un niño que tiene 8 años hasta que tiene 23, la edad apta para salir al campo profesional, le permite adecuar los entrenamientos y procesos a cada grupo de edad.

“Como metas te puedo hablar de un objetivo y un sueño. El sueño es que sería muy épico trabajar con un equipo como el Manchester United, al cual he seguido toda la vida. Y, a nivel de objetivos, continuar aprendiendo y mejorando en lo que amo hacer”, reflexiona el graduado. Teniendo en cuenta que la temporada pasada estuvo alejado del campo, dedicando la mayor parte de su tiempo al máster, este año regresó con más convicción y, actualmente, se desempeña como analista de rendimiento en uno de los equipos de cantera del Atlético de Madrid.

Este camino no ha sido fácil, pues desde un inicio tuvo que afrontar varios retos: “Todos los que te puedas imaginar, retos como abrir la primera práctica de deporte en la Universidad, venir a otro país, estar lejos de tu familia, tener otro tipo de trabajos para lograr tu libertad financiera; retos personales que se convierten en una prueba para que te des cuenta de si realmen-

te estás haciendo lo que quieres”, comenta Federico. En cuanto a los retos laborales, uno de los más importante ha sido sin duda convencer y comprender estrategias para persuadir a los jugadores e incluso a los entrenadores. Su experiencia en el exterior le ha permitido entender que la cultura de trabajo en Europa es en equipo, “Todos tenemos algo por aportar y todos merecemos nuestro momento en el centro del escenario para hacer mejor al equipo”.

La Universidad de La Sabana le aportó a Federico a nivel de calidad educativa, incluso en esos retos donde tuvo que enfrentarse a la realidad de que la psicología del deporte no es común. Sin embargo, La Sabana le brindó las herramientas necesarias para convencerse a sí mismo de intentarlo. El sello Sabana que logra resaltar es la empatía, escuchar y entender al otro. Además, la confianza de sus profesores, compañeros y colegas la refleja ahora frente a personas que pertenecen a la máxima categoría del sistema de ligas de fútbol en España. 



“Como metas te puedo hablar de un objetivo y un sueño. El sueño es que sería muy épico trabajar con un equipo como el Manchester United, al cual he seguido toda la vida. Y, a nivel de objetivos, continuar aprendiendo y mejorando en lo que amo hacer”.

Campus

Unisabana



Descarga la versión en PDF