Entre comillas

"Los profesores irremplazables crean e inspiran experiencias únicas de aprendizaje".
PHILL MILLER, TEDxUnisabana

Edición 1.343 **Semana del 31 de mayo al 3 de junio del 2016** **ISSN 2256-2397**

Universidad de La Sabana

Campus Empleados

SER LÍDER, UN DESAFÍO QUE INVITA A SERVIR

Artículo del Instituto de La Familia

Nace, pero sobre todo se hace, trabajando y desarrollando las capacidades y los talentos, con esfuerzo e ilusión. El líder no solo manda, inspira. ¿Usted lo es?

El líder es una persona con vocación de servicio y entrega. Sin estas dos cualidades, es prácticamente imposible llegar a ser un líder de verdad. Una persona puede empujar, mandar, dirigir, pero, si no tiene espíritu de servicio, nunca sabrá cómo llegar al corazón ni al comportamiento de quienes lo rodean. Ser líder es distinto a ser famoso.

Pág. 4

SER SABANA ES + 2
+ ACADEMIA 5
+ DOCENCIA 9
+ FAMILIA 10
+ BIENESTAR 11

BECAS DEL DAAD PARA INVESTIGADORES Y DOCENTES COLOMBIANOS

Alemania te ofrece becas para que tengas la oportunidad de realizar estancias de investigación y docencia.

DAAD
Deutscher Akademischer Austausch Dienst
Servicio Alemán de Intercambio Académico

Pág. 8

"LA SABANA ESTÁ LLENA DE AMISTAD, SERVICIO Y RESPETO POR LOS DEMÁS": LUCILA PERILLA

A Lucila Perilla Vacca se le suele ver en la Biblioteca Octavio Arizmendi Posada de la Universidad recibiendo a los estudiantes, profesores y empleados con amabilidad y respeto. A primera vista, se podría afirmar que la labor de Perilla consiste, principalmente, en cuidar las instalaciones de la Biblioteca, las cuales albergan más de 80.000 libros y acogen diariamente a la comunidad universitaria. Sin embargo, para ella, ser guardia de seguridad en La Sabana significa mucho más.

Pág. 2

NUEVA DIRECTORA CENTRAL DE ESTUDIANTES

La Comisión de Asuntos Generales del Consejo Superior en el Acta 1.541 del 19 de mayo del 2016 aprobó el nombramiento de Edna Liliana Hurtado Mejía como Directora Central de Estudiantes a partir del 1ero de junio del 2016, en reemplazo de Ana María Gordillo Beltrán, quien emprenderá un nuevo proyecto personal fuera del país.

Pág. 3

COLUMNA Columnistas invitadas

Martha Lucía Acosta Otálora
María Elisa Moreno Fergusson

CUANDO LA VIDA CAMBIA Y TE VES ENFRENTADO A SUPERAR BARRERAS

Un día vas por la calle caminando a las 3:00 a. m. La rumba estuvo buenísima, vas con tus tragos, distraído, conversando con tus amigos y de repente… te despiertas en un hospital con un dolor muy fuerte en la espalda; no puedes moverte, percibes tu cuerpo diferente. Tu familia está muy preocupada. No sabes que te pasó, pero, en ese instante que no recuerdas, tu vida definitivamente cambió.

Esto le ocurrió a un joven de 22 años que participó en una investigación cualitativa de una de las autoras de este artículo. Este no es un caso aislado. Situaciones como esta, en las que las personas quedan con una discapacidad, son frecuentes debido a accidentes de tránsito, deportivos, recreativos o laborales, heridas con armas de fuego o problemas de salud.

Las personas con discapacidad tienen que afrontar cambios en su cuerpo y su corporalidad, es decir, en la forma como viven e interactúan con su cuerpo que ha cambiado; deben aprender una "nueva manera" de relacionarse y de realizar las actividades diarias; por ejemplo, cuando deben aprender a vivir con una silla de ruedas.

Tal vez las barreras más conocidas son las físicas: todos aquellos obstáculos que impiden o dificultan el acceso y el uso de los espacios en condiciones de igualdad. También hay otras barreras: las actitudinales, las comunicativas y las personales, descritas en la Ley 1.618 del 2013, pero su cumplimiento está lejos de ser una realidad en nuestro país.

A continuación presentamos algunos relatos que ilustran las barreras que deben superar las personas con discapacidad, con lo cual esperamos sensibilizar a los lectores y motivarlos para que, entre todos, generemos cambios en nuestra actitud que promuevan el respeto y faciliten la participación de estas personas en la sociedad.

"Las personas con discapacidad tienen que afrontar cambios en su cuerpo (…) deben aprender una 'nueva manera' de relacionarse y de realizar las actividades diarias"

"Una de las dificultades que debe enfrentar una persona que queda con una discapacidad son las barreras arquitectónicas: que en la casa no hay espacio, que la entrada al baño es muy angosta, que ya no puede subir al segundo piso, ni a su cuarto, que todas las cosas son un problema... Al salir a la calle, los andenes no tienen rampas o estas no sirven, o son muy inclinadas. Además, en muchos lugares faltan baños. En los parqueaderos, las personas ocupan los lugares azules, porque no son conscientes de que para una persona como yo es indispensable contar con un espacio suficiente para la silla de ruedas y poderse bajar del carro sin ayuda; de lo contrario, queda uno como un pájaro en una jaula, preso, sin poder hacer nada".

Lea la columna completa escaneando el siguiente QR:

"LA SABANA ESTÁ LLENA DE AMISTAD, SERVICIO Y RESPETO POR LOS DEMÁS": LUCILA PERILLA

Viene de portada

"Pienso que nuestra labor consiste en atender a las personas de la Universidad, brindándoles respeto y cariño y cuidando su bienestar. Nosotros nos encargamos de la seguridad de las instalaciones, pero también de que las personas se sientan alegres y a salvo", expresó Perilla, para quien lo más relevante de ser guardia es "el servicio a los demás".

Hace 11 años, cuando Perilla comenzó a trabajar en las instalaciones del campus, se encontró con un ambiente laboral de "paz y amabilidad" que la ha animado a mejorar diariamente en su trabajo, razón por la cual es reconocida por la Jefatura de Mantenimiento y Seguridad como una eficaz guardia de seguridad y una persona ejemplar.

Cuando se le pregunta a Perilla qué es lo que más le gusta de trabajar en La Sabana, ella responde: "Lo mejor es estar en interacción con los estudiantes, profesores y empleados, porque el trato con ellos es agradable, alegre, tranquilo y espontaneo, sin dejar a un lado el compromiso y la responsabilidad laboral".

"Nosotros nos encargamos de la seguridad de las instalaciones, pero también de que las personas se sientan alegres y a salvo"

Junto con Perilla, más de 40 guardias de seguridad protegen nuestro campus, atendiendo a los estudiantes, profesores y administrativos, todo ello con la finalidad de cuidar la integridad de las personas que conforman la comunidad universitaria, mientras realizan sus actividades laborales y académicas. Perilla una mujer motivada y comprometida con su trabajo concluye: "La Universidad es muy bonita y está llena de amistad, servicio y respeto por los demás".

Universidad de La Sabana

Dirección General
Comisión de Comunicación Institucional
Dirección de Publicación
Cristina Macías Echavarría
Edición General
Cristina Macías Echavarría
Nathaly Salamanca Chivatá
Coordinación Editorial
Nathaly Salamanca Chivatá

Corrección de Estilo
Jairo Enrique Valderrama
Osmar Peña Martínez
Sabina Ojeda
Contenidos
Cristian Peralta Roldán
Líderes de Comunicación Unisabana
Dirección de Comunicación Institucional

Fotografía
María del Carmen Guarín
Líderes de Comunicación Unisabana
Archivo Universidad de La Sabana
Edición de Contenidos Audiovisuales
Andrés Mauricio Galindo
Hipertexto Ltda.
Diseño, diagramación e impresión:
Hipertexto Ltda.
www.hipertexto.com.co

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 © 2016 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.

Viene de portada

NUEVA DIRECTORA CENTRAL DE ESTUDIANTES

Edna Liliana Hurtado es magíster en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional (2011) y profesional en Psicología de la Universidad de La Sabana (2006). Desde 2014 y hasta el próximo 1ero de junio ocupa el cargo de directora de programa de Psicología. Durante su gestión en esta facultad se adelantaron varios procesos de desarrollo curricular del programa de Psicología, dentro de los cuales se resaltan la reestructuración de las áreas académicas, la modificación del plan de estudios orientada a la incorporación del Core Currículo y la flexibilidad curricular, así como el inicio del proceso de autoevaluación con miras a la renovación de la acreditación del programa.

Además de su cargo actual, a su trayectoria en La Sabana se suman los cargos de directora de Estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas (2012-2013) y psicóloga educativa de la Dirección Central de Estudiantes (2010-2012).

Durante su gestión en la Universidad de La Sabana, primero como jefe de Asesoría Académica (2010) y posteriormente como directora central de Estudiantes (2014-2016), son importantes los logros que Ana María deja como legado para esta Dirección y para la Universidad:

- Consolidó la Asesoría Académica como estrategia de formación y acompañamiento, llegando a una cobertura del 37% de los estudiantes a través del modelo: Asesoría por Modalidades.

Edna Liliana Hurtado Mejía, nueva directora central de estudiantes.

- Articuló la Dirección con las distintas unidades y facultades para gestionar y llevar a cabo con éxito los siguientes proyectos:
  - Programa Ser Pilo Paga.
  - Aprobación del Plan de Desarrollo de la Dirección hasta el 2019.
  - Reforma del Reglamento de Estudiantes puntualmente en el régimen académico y disciplinario.
  - Participó en la elaboración del factor estudiantes del documento de acreditación en conjunto con la Dirección de Planeación, con miras a la reacreditación institucional.
  - Aprobación del CREA - Centro de Recursos para el Éxito Académico.
  - Consolidación de la Dirección Central de Estudiantes, generando proyectos académicos extracurriculares que impactan a más de 4.000 estudiantes por semestre.
  - Aprobación del plan institucional para el éxito académico al 2019.
  - Participación en la consolidación del perfil de las Direcciones de Estudiantes en el marco del proyecto Reuna.
  - Construcción, junto a la Dirección de Docencia, del programa Semillero de Profesores (PSP).

La Universidad de La Sabana agradece la gestión y el legado de Ana María Gordillo y le desea éxitos en sus nuevos proyectos que, aunque la llevan lejos del país, la mantendrán siempre cerca de La Sabana por la huella que ha dejado en nuestra comunidad universitaria. Al tiempo, damos la bienvenida a Edna Liliana Hurtado, a quien deseamos lo mejor en este nuevo cargo y donde evidenciará sus altas cualidades profesionales y personales.

RESPETEMOS LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO

La Jefatura de Prevención y Salud, desde Bienestar Universitario, invita a toda la comunidad a la Semana de Prevención de Consumo de Cigarrillo, promoviendo el respeto a los espacios libres de humo.

Del 31 de mayo al 3 de junio queremos que sea parte de esta campaña. Cada vez que vea a alguien fumar en un espacio libre de humo, muéstrele el letrero de prohibido fumar. Así, poco a poco, todos pondremos de nuestra parte para “respirar un aire más puro”.

COLUMNA Letras de Campus

Jairo Valderrama
Facultad de Comunicación
jairo.valderrama@unisabana.edu.co

"DIETARY CHUNCHULLO"

¿Habrá quien piense que un producto es más durable, de más reputación o más cómodo porque este se venda en un almacén donde diga "sale", y no "oferta", "ganga", "descuento", "promoción" o "rebaja"? ¿Habrá todavía ingenuos que caigan en la trampa de suponer que un "ice cream" es más delicioso que un tradicional "helado"? ¿Acaso el "cheesecake" contiene menos grasa y azúcar que la "torta", el "pastel" o el "ponqué", así sean de "queso"? ¿Una "pola" idiotiza menos o más que una "beer"?

Con frecuencia, la ignorancia se disfraza de apariencias y acaba por envolverse en la ridiculez. Entonces, resulta más notoria. ¿Qué opinión nos llevamos de quienes tararean cualquier cantidad de sílabas incoherentes al escuchar una canción en otra lengua y ni siquiera dominan la propia? Y como dice un apreciado profesor: "Y no ladran porque mi Dios es muy grande".

Contra este asunto, el uso propagadísimo de anglicismos, viene trabajando la Real Academia Española, apoyada ahora en un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, el cual enfatiza en cómo la publicidad (para hispanoparlantes) está invadida por términos del inglés. Aclaro, de una vez, que el dominio, no de una, sino de varias lenguas, amplía inmensamente el acceso al conocimiento y al intercambio de ideas. Por supuesto que leer, escuchar, hablar y escribir en la mayor cantidad posible de lenguas aumenta la panorámica de la realidad; esas acciones permiten ahondar en perspectivas diversas, variadas y siempre enriquecedoras. Sin embargo, un asunto es ese camino al conocimiento, y otro, muy distinto, es la aplicación esnobista, chabacana y revuelta de los términos de una y otra lengua.

Ese esnobismo en los futbolistas es muy simpático, sobre todo cuando el políglota narrador deportivo de Radio Fritanga le pregunta: "¿Hay gasolina suficiente para afrontar los "playoff"?". ¿Por qué deja a un lado "eliminatorias", "torneo final", o simplemente "finales"? Y sin contar la expresión del futbolista que, con la boca abierta, casi de manera segura ignora la equivalencia del anglicismo, y solo responde con originalidad: "Estamos para grandes cosas, todos los rivales son difíciles, nadie te regala nada [a él, claro], hay que seguir trabajando, hay que mantener la humildad…". Quizás, eso explique la riqueza discursiva de las nuevas generaciones, porque también el "manager" ayuda en eso.

En los almuerzos, aparecen todos los días las "chips", las manzanas con pies ("pie" de manzana. ¿Degeneración de las especies?), el "hot dog", el "beef", la "hamburguer" o el "steak". Para la música variada, se usa "crossover", y quien se encarga de reproducir esos sonidos es un "disk jockey", así como el jinete pasó a ser "jockey".

Siempre que alguien desea o anuncia un descanso, una pausa, un receso o un intermedio, acude a un "break". La felicidad artificial de algunos se incrementa cuando se enteran de que cuentan con 50.000 "followers", en vez de "seguidores", y suponen con inocencia que son sus amigos. Dentro de los atuendos, abundan el "top", los "boxers", el "body" y hasta el "sleeping".

De parecida manera, una prueba actoral puede dar la oportunidad de trabajar en Hollywood y ganar un Premio Óscar si se llama "casting"; las estrategias comerciales son favorables si se acude al "marketing" y no al "mercadeo", y si se distribuyen "stickers", porque "calcomanía" o "adhesivo" suenan y se ven muy tercermundistas.

La realidad (ya lo hemos dicho) no se modifica porque se la designe de manera distinta con las palabras. Una revisión o un registro son eso, aunque les digan "check-in"; el "ketchup" es solo "salsa de tomate". Y hay torpes que tradujeron "car wash" como "autolavado", como si cada quien llegara para lavarse por sí mismo. Y tan fácil que es "lavadero de carros" o "… de automóviles".

En los medios de comunicación que se centran más en las acciones lucrativas que informativas o educativas, pululan los "thrillers", el "hobby", el "doping" y el "performance", y quedaron relegados las novelas (o películas) de misterio o suspenso, la afición (o el pasatiempo), el dopaje y el rendimiento.

Estos son solo indicios de cómo la apariencia sigue sustituyendo a la esencia.

Con vuestro permiso.

SER LÍDER, UN DESAFÍO QUE INVITA A SERVIR

Viene de portada

Hoy vivimos rodeados de programas sobre la vida amorosa de gente sin prestigio. Están de moda y tienen gran audiencia. Estimulan el morbo, sin buscar la actitud sana, coherente y verdadera del ser humano.

Ser líder significa saber gobernarse a sí mismo y no es tarea fácil. Decía Lao Tse: "Aquel que conquista a los demás es poderoso, aquel que se conquista a sí mismo es invencible". El dominio de uno mismo es complejo, arduo, debido a que la vida es incierta, cambiante, fluctuante... No tenemos seguridad de apenas nada y buscamos la respuesta a preguntas que en muchas ocasiones no tienen solución. Los que triunfan son aquellos que no sólo buscan esas respuestas a los interrogantes de la vida, sino que sueñan, disfrutan de la experiencia con una visión positiva e ilusionante.

Son capaces de transmitir ese entusiasmo. Todos buscamos el éxito de alguna u otra manera. Para lograrlo, hay que comenzar por definirlo. ¡No dejar que los demás definan nuestro éxito! Porque así uno acaba persiguiendo los sueños de otros.

No hay líder sin humildad. La humildad nos mantiene con los pies en la tierra, sin creernos nada, sin pensar que somos superiores a otros. Al revés, el líder humilde posee la capacidad de escuchar a los demás, de aprender de los que le rodean y, sobre todo, de compartir. Es capaz de poner en común conocimientos, sabiduría, experiencias, sin miedo a perder el protagonismo o liderazgo. El talento llama al talento, hace crecer lo bueno a su alrededor. En cambio, el mediocre invita a la mediocridad.

El buen líder es auténtico, es decir, existe una buena relación entre lo que piensa, dice y hace. Su conducta es ejemplar y es capaz de arrastrar a los que lo rodean hacia lo mejor. Las palabras ayudan, pero es sobre todo el ejemplo lo que une los corazones y las cabezas para lograr una meta común. El líder ayuda a otros a desplegar su verdadero ser, sus posibles talentos y capacidades.

El liderazgo es una llamada a saber cómo somos, cómo reaccionamos, cómo sentimos y cómo nos relacionamos con otros. Los que lideran con valentía, autenticidad y coherencia crean un ambiente de ilusión y crecimiento a su alrededor. Saben llamar al cambio, a la revolución interior.

El líder ayuda a los demás a alcanzar una altura que en ocasiones ni ellos mismos pensaron alcanzar. Abre la mente a nuevos horizontes de crecimiento y desarrollo interior. El líder no solo manda, sino que inspira. El liderazgo es una manera de ser y una manera de tratar a los demás.

El buen líder es auténtico, es decir, existe una buena relación entre lo que piensa, dice y hace

Texto adaptado de la columna Apuntes de Familia, edición 24.

Alta tecnología en la Universidad de La Sabana

IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE ALERTA DE TORMENTAS ELÉCTRICAS EN EL CAMPUS

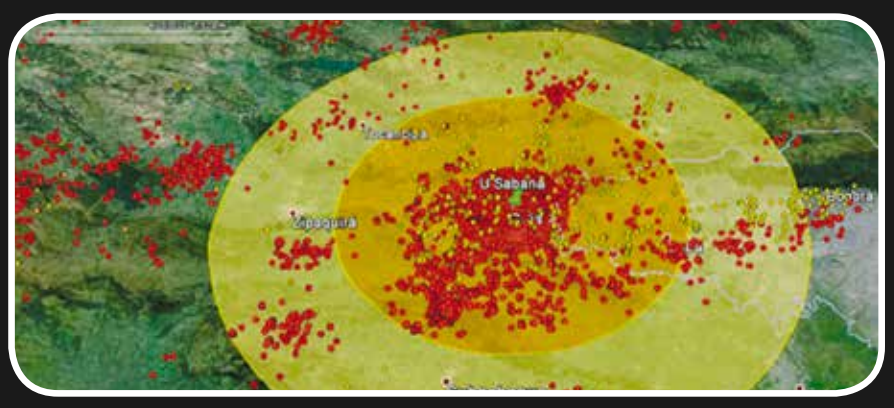
Sistema de alerta de tormentas eléctricas

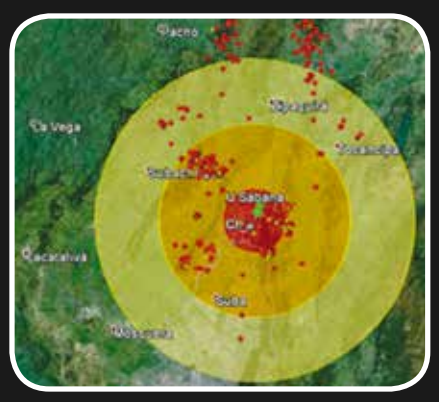
¿QUÉ ES UN RAYO?

El rayo es una poderosa descarga natural de electricidad estática, producida durante una tormenta eléctrica, que genera un "pulso electromagnético". La descarga eléctrica precipitada del rayo es acompañada por la emisión de luz (el relámpago), causada por el paso de corriente eléctrica que ioniza las moléculas de aire, y por el sonido del trueno, desarrollado por la onda de choque. La electricidad (corriente eléctrica) que pasa a través de la atmósfera calienta y expande rápidamente el aire, produciendo el ruido característico del trueno.

SITUACIÓN:

- Colombia tiene una alta actividad de rayos, con datos de hasta 60 rayos/km^2-año.
- En la Universidad de La Sabana, esta frecuencia es superior a 7 rayos/km^2-año.
- El campus de Chía es un área de riesgo, debido a la exposición continua de personas al aire libre.
- Es fundamental realizar comportamientos seguros ante tormentas eléctricas, por parte de la comunidad universitaria, para prevenir incidentes.





Así es el comportamiento normal de una tormenta eléctrica sobre el área conexa de nuestra Universidad (puntos rojos, puntos amarillos).

Una vista con más detalle de dicha tormenta, ocurrida el 23 de octubre del 2013.

EL FENÓMENO DE LOS RAYOS EN COLOMBIA

En la zona tropical y subtropical del planeta se presentan cada año 24 mil muertes y 24 mil heridos por rayos (Mary Ann Cooper, Lightning Injuries). La alta tasa de muertes se debe a varios factores:

- Falta de sistemas de información oportuna.
- Falta de programas de prevención.
- Falta de educación pública en relación con el fenómeno y los riesgos.
- Deficiencia en la construcción e instalaciones de las viviendas.

Entre 2010 y 2013, los medios de comunicación reportaron 119 muertos y 291 heridos por rayos en Colombia, para un total de 410 casos. No obstante, se cree que el porcentaje de casos reportado en los medios es muy bajo.

En Colombia, se calculan cerca de 100 casos de muertes por rayos al año. Si se considera que por cada muerte hay nueve heridos, el número de afectados puede rondar los 1.000.

Las investigaciones de las últimas décadas sobre lesiones y muertes relacionadas con fenómenos atmosféricos en el mundo indican que los rayos han sido consistentemente la tercera causa de muerte y la segunda causa de lesiones, superada solamente por las inundaciones. Se calcula que en regiones tropicales y subtropicales, donde la actividad de rayos es mayor que en zonas templadas, el número total anual de muertos por rayos es alrededor de 24 mil, y los heridos, cerca de 240 mil.

La protección contra rayos es un asunto de vital importancia para la seguridad de los seres vivos y el adecuado funcionamiento de los dispositivos eléctricos y electrónicos, en especial en un país como Colombia, ubicado en la zona tropical terrestre, donde se presentan la mayor actividad de rayos del mundo y por lo cual es mayor el riesgo de ser alcanzado por un rayo entre las personas que trabajan, juegan, caminan o permanecen al aire libre durante una tormenta eléctrica, principalmente en la zona central colombiana (Antioquia, Cundinamarca, Boyacá, Santander, Caldas, Quindío, Risaralda, Valle y los Llanos Orientales).

¿CUÁNDO OCURREN LOS RAYOS?

La actividad de rayos en la sabana de Bogotá se presenta con mayor frecuencia durante dos temporadas: los meses de abril-mayo y octubre-noviembre, entre la 1:00 p. m. y las 4:00 p. m.

El riesgo de ser alcanzado por un rayo es mayor entre las personas que trabajan, juegan, caminan o permanecen al aire libre durante una tormenta eléctrica.

No existen en el mundo medios para evitar los rayos ni sistemas tecnológicos de protección 100% eficaces, pero hay recomendaciones que ofrecen seguridad a las personas.

GUÍA DE ALERTAS Y PREVENCIÓN CONTRA RAYOS EN LA SABANA

El Comité de Emergencias de la Universidad ha diseñado la siguiente guía para promover los comportamientos seguros en caso de una tormenta eléctrica dentro de la Institución.

La Dirección Administrativa gestionó la instalación de aproximadamente 250 pararrayos, distribuidos para proteger de las descargas atmosféricas eléctricas a personas, equipos e instalaciones, aunque ello no constituye el 100% de seguridad.

Con esta base y aunque los pararrayos ayudan a controlar el riesgo, es importante realizar actos y comportamientos seguros para proteger las vidas de las personas, motivo por el cual se ha contratado el suministro de alertas tempranas, generado en Colombia por el sistema LINET, con la empresa Keraunos S.A.S.

Este sistema identifica satelitalmente el riesgo de tormentas eléctricas sobre el campus y envía un mensaje de alerta con distintos niveles de riesgo al Comité de Emergencias, el cual será replicado a toda la comunidad universitaria por medio de *Campus* boletín virtual, carteleras digitales y redes sociales.

Los niveles de riesgo y las acciones que deben realizarse a partir de la fecha por parte de toda la comunidad universitaria son los siguientes:

Nivel	Color	Riesgo	Distancia de la tormenta	Acciones
0	Verde	No hay riesgo de presencia de rayos en el campus	Más de 40 km	Desarrollar normalmente las actividades.
1	Amarillo	Formación lejana de tormentas eléctricas	20 a 40 km	Identificar un sitio seguro.
2	Naranja	Formación cercana de tormentas eléctricas	10 a 20 km	Suspender las actividades deportivas, los trabajos y las obras que se desarrollen al aire libre. Dirigirse a un sitio seguro.
3	Rojo	Tormenta eléctrica sobre el campus	0 a 10 km	Evitar cualquier desplazamiento en las áreas abiertas del campus. Mantenerse en un sitio seguro.

Sistema de alerta de tormentas eléctricas

RECOMENDACIONES:

Con el ánimo de mitigar los riesgos por impactos de rayos, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones adicionales:

1. A menos que sea absolutamente necesario, no salga ni permanezca a la intemperie durante una tormenta eléctrica.
2. Busque refugio en el interior de las edificaciones del campus o de vehículos metálicos cerrados.
3. No realice ninguna actividad deportiva ni se desplace en bicicleta.

LUGARES SEGUROS:

- El interior de las edificaciones
- Los vehículos cerrados
- Los contenedores metálicos

LUGARES INSEGUROS:

- Zonas deportivas
- Árboles aislados
- Senderos peatonales
- Carpas temporales
- Terrazas

Mayor información: Edwin Roberto González
Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo
Edwin.gonzalez@unisabana.edu.co

Bibliografía: Guía de protección contra rayos. Universidad de La Sabana 2014.
www.keraunos.co
Norma Técnica Colombiana NTC 4552, "Protección contrarayos"
Norma Técnica Colombiana NTC 4552, Anexo B "Cartilla de seguridad personal"

Segunda versión del TEDxUniSabana

MÁS DE 3.000 INTERNAUTAS CONECTADOS

El planteamiento central del evento fue "Creando puentes no comunes" para exponer ideas con el poder de transformar la sociedad, incentivando la conceptualización de pensamientos.

El lunes 23 de mayo, se desarrolló la segunda versión del TEDxUniSabana, evento que contó con la participación de nueve conferencistas regionales y extranjeros. El planteamiento central del evento fue "Creando puentes no comunes", y se expusieron ideas con el poder de transformar la sociedad, incentivando la conceptualización de pensamientos. La temática principal fue el *big data* aplicado a la educación.

El TEDx contó con la asistencia del rector, Obdulio Velásquez Posada, algunos vicerrectores, directivos, decanos y representantes de empresas como Telefónica Educación Digital, *El Tiempo* y BlackBoard.inc. De igual manera, los internautas siguieron y participaron en el evento a través del *hashtag #TEDxUniSabana*, que recibió 700 interacciones en Twitter; y en el *streaming* se congregaron más de 3.000 personas.

"TEDxUniSabana ha resultado todo un éxito. Ideas inspiradoras se han compartido con la comunidad universitaria presente que estuvo muy conectada a través de redes sociales, para aprender y conocer a personajes e iniciativas que realmente pueden aportarnos en nuestro trabajo diario", aseguró el rector.

Una de las principales conclusiones del evento es la invitación a explotar la creatividad al máximo y las ganas de mover al mundo en torno a una idea, buscando no solamente un cambio social sino una transformación en la mentalidad de las personas, de hacer posible lo que, a veces, creemos imposible.

PRIMER DIPLOMADO EN *COACHING* FAMILIAR EN COLOMBIA

El Instituto de La Familia, de la Universidad de La Sabana, es la primera unidad académica del país que incluye dentro de sus programas de formación el Diplomado en Coaching Familiar en alianza con el Instituto de Resiliencia y Desarrollo Emocional de España, Iryde.

El objetivo principal de este nuevo programa es brindarle, a los participantes, diferentes herramientas para vivir la experiencia del cambio en la familia y disfrutar de relaciones de mayor calidad.

Este diplomado va dirigido a profesionales de diferentes disciplinas y a sus familias para que, a través de los conocimientos, contribuyan con el desarrollo personal y familiar; así mismo, obtendrán su certificación por parte del Instituto de La Familia y del Instituto de Resiliencia y Desarrollo Emocional de España, Iryde.

El programa se inicia el 28 de julio del 2016 y tiene una duración de 315 horas con modalidad semipresencial.

Las inscripciones se encuentran abiertas en la página de Educación Continua de la Universidad de La Sabana o comunicándose con el Instituto de La Familia a las extensiones 43101 y 43010.

Especialización en Gerencia Estratégica de Marca

¡LA MARCA SE IMPONE!

El 18 de mayo, en el hotel Cosmos 100, desde las 6:15 p. m. y con la asistencia de aproximadamente 250 personas, se realizó el lanzamiento de la Especialización en Gerencia Estratégica de Marca que oferta la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana.

El evento se inició con las palabras del rector, Obdulio Velásquez Posada, y del director general de Posgrados de la Eicea y del Instituto Forum, Jorge David Páez Monroy. Acto seguido, se realizó un panel de expertos en marca, quienes comentaron sus experiencias en empresas reconocidas y contestaros a las preguntas del público asistente. El momento más esperado fue la conferencia del *chairman* creativo para DDB Américas, Juan Carlos Ortiz, llamada "La cuarta revolución creativa", la cual mantuvo cautiva la atención de los participantes de principio a fin.

La Especialización en Gerencia Estratégica de Marca se inicia el próximo 29 de julio.

Para mayor información consulte el siguiente código QR:

NOTAS DE BIBLIOTECA

Diálogos en la biblioteca
PROGRAMACIÓN JUNIO 2016

- Viernes 3 de junio, de 4:00 p. m. a 6:00 p. m.: XXVIII Velada literaria de lectura en voz alta. Especial: Microrrelatos y cuentos cortos. Lugar: Sala de Promoción de Lectura, 1er piso, Biblioteca.
- Viernes 10 de junio, de 12:30 p. m. a 2:00 p. m.: 11era sesión del Club de lectura para el personal administrativo. Libro: *El fusil de mi padre* (PL 891.597 S163f), de Hiner Saleem (literatura kurda). Lugar: Sala de Promoción de Lectura, 1er piso, Biblioteca.
- Viernes 17 de junio, de 12:00 m. a 2:00 p. m.: 39na sesión del Club de lectura de profesores. Libro: *La mujer de mi vida* (PL 891.4436 B743m), de Buddhadeva Bose (literatura bengalí). Lugar: Sala de Juntas, 1er piso, Biblioteca.

Nota: la Biblioteca Octavio Arizmendi Posada recuerda a sus usuarios que durante el mes de julio solo habrá club de lectura en la Clínica. El resto de las actividades de promoción de lectura se retoman en la Biblioteca, en agosto.

ASÍ SE VIVIÓ LA CONMEMORACIÓN DEL IV CENTENARIO DE LA MUERTE DE CERVANTES Y SHAKESPEARE...

En abril se conmemoraron los 400 años del fallecimiento de dos grandes escritores: William Shakespeare, el famoso bardo inglés, y Miguel de Cervantes Saavedra, insigne autor de *El Quijote*. Para honrar su memoria y la contribución a la literatura universal, la Biblioteca Octavio Arizmendi Posada organizó una serie de actividades para compartir con la comunidad universitaria.

Durante el mes de abril se seleccionó una de las grandes obras de cada uno de estos dos autores, para exponerlas en diversos espacios de la Biblioteca. Los visitantes apreciaron algunas de las ediciones más curiosas de *El Quijote* y de títulos como *Macbeth, Romeo y Julieta*, *Hamlet*, *El rey Lear*, etc. La exposición se organizó en diversos puntos, ambientando el trabajo y el estudio, y recordando a los usuarios que los clásicos de la literatura están siempre a su disposición.

Por su parte, los profesores Mónica Montes y Ricardo Visbal, de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas, ofrecieron una conferencia como parte del ciclo de charlas "Historia e historias". El diálogo entre los dos profesores abordó cuatro siglos de andanzas, fantasías y realismo, resaltando el vínculo literario entre Cervantes y Shakespeare. Ambos autores abordaron en su obra temas universales, pero de maneras tan novedosas que transformaron los cánones artísticos de su tiempo.

Finalmente, estudiantes y profesores de varias facultades de la Universidad, así como algunos administrativos de la Biblioteca, se reunieron el 22 de abril para compartir tres horas de lectura ininterrumpida de algunas de las obras más representativas de Cervantes y de Shakespeare. A través de las voces de los lectores se escucharon pasajes románticos, poesías existenciales, discursos heroicos y pasajes cómicos de los dos celebrados escritores.

LA RUTA DE LA SALUD EMOCIONAL

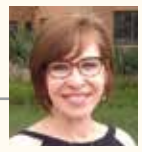
El programa "Ruta de la Salud Emocional" tiene como objetivo promover las estrategias para afrontar enfermedades, incrementando así la salud emocional en la comunidad.

Durante este semestre el programa realizó su primera parada, promoviendo alternativas y consejos para manejar el estrés y las relaciones interpersonales. Logramos beneficiar a estos estudiantes:

- **590** estudiantes pertenecientes al VIU
- **81** estudiantes pertenecientes al PTB (Dirección Central)
- **22** estudiantes de posgrado de Maestrías

Para un total de 693 estudiantes que ahora tienen un mejor manejo de su salud emocional.

Anne Marie Zwerg



LA IMPORTANCIA DE UNA VISIÓN GLOBAL EN LA GERENCIA INTERNACIONAL

Campus se entrevistó con Anne Marie Zwerg, directora de la nueva Maestría en Gerencia Internacional que ofrece la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas y que tendrá su inicio de clases en el segundo semestre del 2016.

Campus: ¿Por qué se vio la necesidad de abrir un programa como la Maestría en Gerencia Internacional?

Anne Marie Zwerg: Todos sabemos que estamos viviendo en un mundo más globalizado, que muchos países están en procesos de liberación del comercio, que tenemos mayor movimiento de recursos físicos, financieros, humanos. Pero tenemos un déficit en programas enfocados fuertemente hacia ese nuevo fenómeno. Realmente, en Bogotá se tienen muy pocos programas, muy poca oferta en Gerencia Internacional.

C: ¿Cuál es el perfil del estudiante que quiera realizar esta Maestría?

AMZ: Más que un pregrado en particular, estamos buscando una visión; queremos personas con la mente abierta, con visión global, con capacidad de análisis crítico, con tolerancia para las diversidades. Que tengan visión a las finanzas, a los negocios. Si se requiere que tenga experiencia laboral mínima de dos años, pero, más allá de eso, que tengan visión de empresarios.

C: ¿Cuáles son los valores distintivos de cursar la Maestría en la Universidad de La Sabana?

AMZ: La Universidad y sus programas se caracterizan por ser abiertos al mundo, a las diversidades, al medio ambiente, a las diferentes mentalidades e ideologías, y eso es algo que se requiere en Gerencia Internacional. La Universidad también ha hecho grandes esfuerzos en la internacionalización, desde su currículum, bibliografía, estilos de pedagogía y, por supuesto, sus profesores.

C. ¿Cuál es el perfil de los profesores que dictarán clases en el programa?

AMZ: En el campo académico, estos profesores son en su mayoría doctores o candidatos a PhD, personas que se dedican a la generación de conocimiento. También, para los cursos de profundización, se cuenta con profesores de mayor experiencia en el mundo real, todos son magíster y algunos, doctores; pero esos sí con un largo recorrido como altos ejecutivos en el sector empresarial.

C: Como directora, ¿qué espera a corto y mediano plazo con el programa?

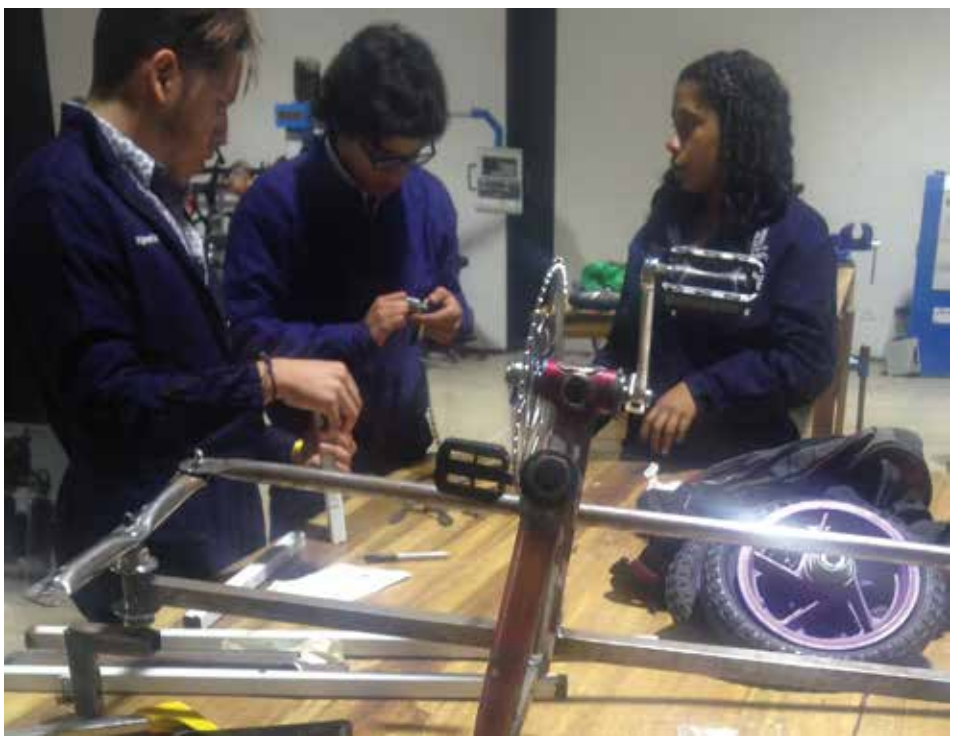
AMZ: Tener cada vez más profesores extranjeros que visiten la Universidad. Quiero expertos en el tema para que los estudiantes tengan la experiencia de estilos distintos, de pedagogías distintas, que cada profesor comparta el estilo de pedagogía que aprende en su país y en sus actividades diarias; docentes de calidad, los mejores fuera del país. También estamos trabajando en una semana de inmersión en otro país para que los estudiantes tengan una experiencia académica internacional. Deseo formar un grupo de investigación consolidado entre profesores de planta, cátedra, internacionales y estudiantes.

GRAN PRIX SABANA, PRIMERA CARRERA DE VEHÍCULOS IMPULSADOS POR PEDALES

La Facultad de Ingeniería invita a la primera carrera Gran Prix Sabana, en la que estudiantes de primer semestre de Ingeniería Mecánica pondrán a prueba el proyecto de construcción de un vehículo impulsado por pedales, desarrollado durante el semestre en la asignatura de Taller de experimentación. El evento se realizará el jueves 2 de junio, a las 9:00 a. m. en el parqueadero de kioscos.

El proyecto partió con una capacitación a estudiantes para el uso de la maquinaria del Laboratorio de Prototipos como el torno, la fresadora y la soldadora. Seguidamente, se diseñó el vehículo en bocetos y con el *software* del Laboratorio de Modelado, después se fabricó casi el 100% del vehículo, entre el chasis, la estructura, la dirección y el tren de potencia, exceptuando pedales y llantas. Y finalmente se hizo la validación de funcionamiento.

La carrera contará con la participación de 20 vehículos. Se calificará la seguridad, la capacidad de frenado y el funcionamiento en el arrastre. El ganador será quien dé más vueltas al circuito durante una hora, y los mejores estudiantes tendrán cupo para ser parte del proyecto de construcción de otro vehículo, con el que se espera participar en la *Shell Eco-marathon**.



1. Descargue la aplicación Aurasma.
2. Siga el canal UniSabana.
3. Escanee la imagen.

*La competencia de eficiencia de vehículos más conocida en el mundo, en Estados Unidos.

Viene de portada

BECAS DEL DAAD PARA INVESTIGADORES Y DOCENTES COLOMBIANOS

DAAD
Deutscher Akademischer Austausch Dienst
Servicio Alemán de Intercambio Académico

El Servicio Alemán de Intercambio Académico (DAAD) fomenta y apoya estancias de investigación y docencia en Alemania para diferentes programas. Este ente ofrece las siguientes modalidades de becas para investigadores y docentes colombianos:

- Becas para doctorados y estancias de investigación: para interesados en cursar un doctorado completo (tres años) o estancias doctorales de investigación en Alemania, de uno a diez meses.
- Estancias de investigación de uno a tres meses: para científicos o docentes universitarios colombianos. Los postulantes deben tener una amplia trayectoria de investigación y publicaciones.
- Programa Prime (Postdoctoral Researchers International Mobility Experience): ofrece la posibilidad a personas con posdoctorados de vincularse a una universidad alemana y realizar una estadía de investigación en otro país.
- Leibniz-DAAD Research Fellowships: estadías de hasta 12 meses para personas con posdoctorados en un instituto de investigación en Leibniz, Alemania.
- DLR-DAAD Research Fellowships: estancias de investigación en institutos del Centro de Investigación Aeronáutica y Espacial (DRL).
- Becas para profesores universitarios para estancias de docencia en universidades alemanas: para estancias en Alemania de tres a 24 meses.
- Procol DAAD – Colciencias: promueve programas que involucran el intercambio de investigadores por un lapso de hasta dos años en el marco de proyectos colombo-alemanes de investigación de alta calidad.

Mayor información:

Contacto: Lina Cañón, jefa de Movilidad y Recursos Internacionales
Correo electrónico: lina.canon@unisabana.edu.co

BREVES

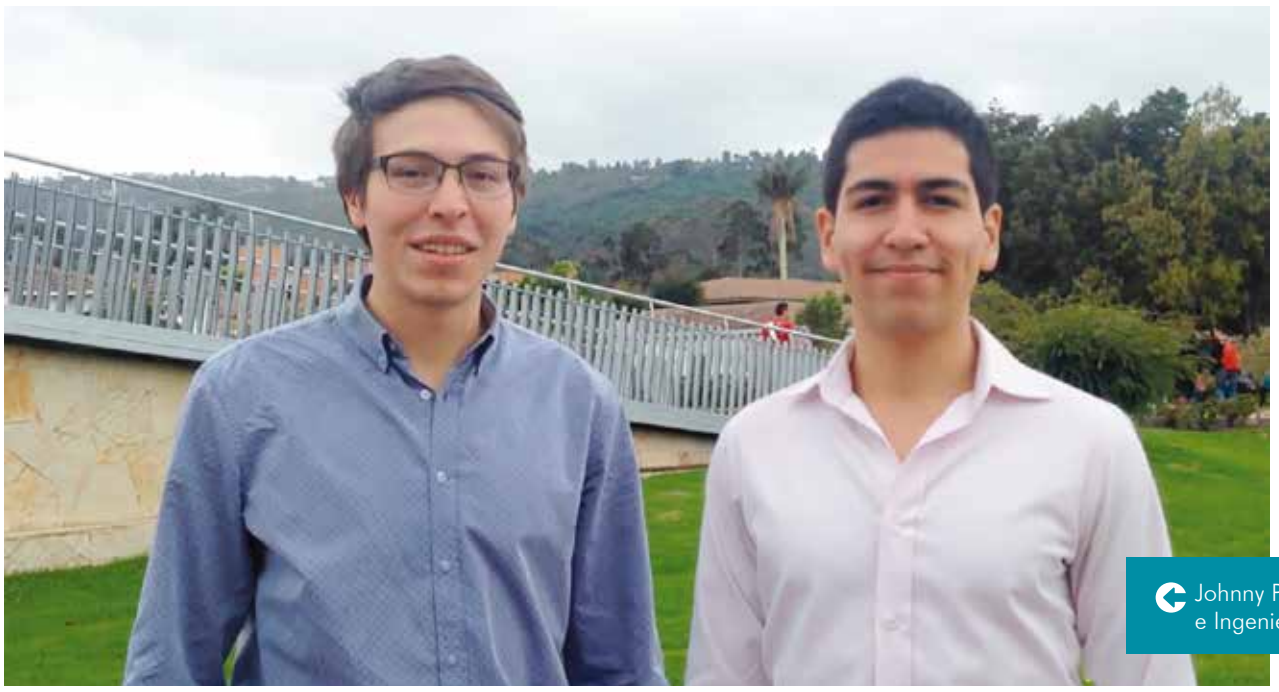
La Jornada Experiencial: Trabajo en Equipo se llevó a cabo el viernes 20 de mayo en Campo Samán, un lugar especializado en actividades *al aire libre*. En esta actividad participaron 25 personas, directores de Estudiantes de cada facultad, la Comisión de la Dirección Central de Estudiantes, coordinadores de Asesoría Académica y Formación, y coordinadores de Éxito Académico. Se realizaron actividades de tipo experiencial y todos trabajaron en grupo; al mismo tiempo, se utilizó la metodología de Lego Serios Play con el objetivo de fortalecer el trabajo conjunto de los integrantes y encontrar estrategias para atender y responder a las necesidades que presentan los estudiantes.

Trabajo en equipo - Jornada Experiencial.

El 19 de mayo se realizó el lanzamiento del libro *Las 7 estrategias de la internacionalización*, del profesor Juan Carlos Posas, del programa de Administración & Servicio.
La obra brinda al lector una comprensión absoluta de los factores estratégicos y financieros en la internacionalización de la empresa, proporcionando la matriz de estrategias necesarias para evitar errores en el proceso. También invita a los empresarios y ejecutivos a la correcta elaboración del plan estratégico de internacionalización, considerando el plan operativo anual y el impacto financiero.

El profesor hondureño visitó el campus para hablar de su obra y hacer el cierre presencial de sus asignaturas.

¿CÓMO SE HACEN NEGOCIOS EN OTROS PAÍSES?



Johnny Pérez y Juan Pablo Fajardo, estudiantes de Ingeniería Química e Ingeniería Informática respectivamente, invitan a la comunidad universitaria al foro que hace parte del proyecto final de la electiva Etiqueta Corporativa y Protocolo Internacional, para el miércoles 1ero de junio, desde las 10:00 a. m. en el Auditorio K1.

Cada estudiante de la electiva representará a un país, expondrá su cultura y la forma de hacer negocios alrededor del mundo.

1. Descargue la aplicación Aurasma.
2. Siga el canal UniSabana.
3. Escanee la imagen.

Johnny Pérez y Juan Pablo Fajardo, estudiantes de Ingeniería Química e Ingeniería Informática.

ASÍ CELEBRAMOS LA "SEMANA DE LOS ABOGADOS Y DE LOS POLITÓLOGOS"

Del 16 al 20 de mayo, la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas celebró la "Semana de los Abogados y de los Politólogos", en la que profesores y estudiantes participaron en diferentes actividades: conferencias, foros, partidos de fútbol y un almuerzo acompañado de parranda vallenata. Así mismo, se resaltó el buen desempeño de empleados y estudiantes en el acto académico denominado "La Noche de los Mejores", evento inaugural de la jornada.

Los estudiantes participaron del foro de contrastes "Bogotá, ciudad norte", organizado por el programa de Ciencias Políticas. El programa de Derecho, por su parte, organizó las conferencias "Derecho comercial y migraciones en Estados Unidos" y "XXV años de la Constitución". Se llevó a cabo la apertura del Modelo de Naciones Unidas del programa de Ciencias Políticas "Munus 2016".

También hubo espacio para la diversión y el entretenimiento, pues los asistentes contaron con actividades como "Cine Foro al Campus" y "Plaza de pueblo", además de un concurso de debate y un partido de fútbol.

Gracias a todos por participar y pertenecer a nuestra familia de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de La Sabana.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MEDICINA

Asistentes al Día de la Medicina.

Con la presencia de directivos, profesores, estudiantes y graduados, la Facultad de Medicina celebró el Día de la Medicina con una variedad de actividades educativas y de integración, en la Institución Universitaria Colegios de Colombia, Unicoc, donde se presentaron conferencias de desarrollo personal, profesional y de emprendimiento.

El Día de la Medicina cerró con el tradicional *Concurso de Talentos de la Facultad*, el cual premió a los más destacados estudiantes en las categorías de Instrumental, Vocal y Mejor Barra.

LA SABANA PRESENTE

- Julián Echeverry, director de Ingeniería Mecánica, fue invitado por la Universidad del Azuay, Ecuador, con el fin de apoyar la asignatura Electrónica Aplicada de la Maestría en Sistemas Vehiculares. La asignatura trata estudios de todos los sistemas eléctricos que existen alrededor de un vehículo y que permiten el funcionamiento de este.
  Durante la estancia de dos semanas, el director Echeverry también colaboró con el Centro de Investigación y Desarrollo en Ingeniería Mecánica Automotriz (Ergon), investigando en el área de dinámica vehicular, la cual estudia el funcionamiento del vehículo en una pista con el objetivo de calcular las técnicas de conducción, consumo del combustible, emisiones y eficiencia.

- Pablo Moreno Almay, jefe del área de Finanzas de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, fue invitado como conferencista en la celebración del Día del Profesor en la Universidad de Tuluá-Uceva. Este evento tuvo como objetivo abordar las nuevas tendencias en educación universitaria.
  La conferencia se orientó a la estrategia en educación en finanzas que se ha llevado en la Eicea, con los laboratorios financieros de la Universidad: Punto BVC, Sala Bolsa Mercantil, 12 terminales de Bloomberg y, recientemente, la adquisición de tres licencias de Reuters.

- Silvia Gómez Soler, docente del área de Economía de la Eicea, asistió al Seminario Semanal de Economía del Banco de la República en Medellín, donde socializó su investigación académica titulada "¿Vale la pena prepararse? Efectos de la participación en actividades preparatorias sobre el desempeño en el examen Saber11".
  El objetivo de este trabajo investigativo es lograr una mejor comprensión de la relación entre la preparación para la prueba y el desempeño de los estudiantes.

icfes saber 11°

MI HIJO NO COME, ¿ESTARÁ ENFERMO?

Se debe reconocer, primero, la diferencia entre el hambre y el apetito. El hambre es la necesidad natural del organismo de comer. En cambio, el apetito es el deseo de comer. Y es el apetito lo que debemos incentivar en nuestros hijos, para que aprendan a disfrutar los momentos de alimentación.

Si tu hijo manifiesta rechazo por los alimentos, o consideras que tiene un trastorno, puedes comenzar por preguntarte: ¿mi hijo come lo que le gusta?, ¿come dulces?, ¿come a deshoras?, ¿toma líquidos o teteros? Si la respuesta es "sí", ¡no hay por qué preocuparse!

Además, hay un trastorno que es natural en todos los niños, conocido como la "neofobia", que consiste en negarse a consumir alimentos nuevos; sin embargo, terminan aceptándolos si se van introduciendo paulatinamente en la dieta y en diferentes presentaciones. En ocasiones, pueden requerir hasta 15 intentos de prueba para aceptarlos. Puedes seguir los siguientes consejos para ayudarlos a superar este trastorno:

- Lo más importante es que le des ejemplo a tu hijo. Si comes con él, en la mesa, siempre a la misma hora y en porciones adecuadas, él aprenderá el hábito de comer saludablemente y en un ambiente apropiado.
- Tú tienes la facultad para decidir dónde y qué come tu hijo. Él puede decidir cuánto come.
- No uses la televisión, los videojuegos, los juguetes u otros distractores para que tu hijo coma. Él debe aprender que el lugar para comer es la mesa y que debe comer sin distracciones.

No uses la televisión, los videojuegos, los juguetes u otros distractores para que tu hijo coma

Para seguir leyendo esta nota, escanee el código QR:

Crédito fotografía: http://www.freepik.es/pressfoto

COLUMNA Columnistas invitados

Judith Danovitch y Juan José Giraldo Huertas
Facultad de Psicología

APRENDIENDO A COMPRENDER EL CONOCIMIENTO EN LA NIÑEZ

"Los niños y las niñas desde muy temprana edad pueden reconocer la experticia y el conocimiento de los demás como un contexto sobre el cual toman decisiones de consulta y búsqueda activa para sus propias decisiones"

Los niños y las niñas desde muy temprana edad (antes y después de los 4 años de edad como frontera de desarrollo) pueden reconocer la experticia y el conocimiento de los demás como un contexto sobre el cual toman decisiones de consulta y búsqueda activa para sus propias decisiones.

Evidencia clara se halla en diversas habilidades y logros específicos:

- Reconocen la diferencia entre el conocimiento moral y el académico.
- Consideran fuentes posibles de conocimiento y sus características relevantes (descartando las no relevantes).
- Aplican diversos principios y consecuencias al seleccionar fuentes de conocimiento en diferentes dominios.

Estas habilidades las trasladan a contextos de conocimiento comercial y tecnológico de manera concreta cuando se observan las siguientes manifestaciones:

- Los niños y las niñas confían en personajes familiares (ejemplo: los personajes de sus series infantiles favoritas) y mantienen esa confianza incluso si el personaje tiene antecedentes de bajo desempeño en tareas de conocimiento.
- Prefieren productos que contengan imágenes de sus personajes favoritos, incluso si el producto es claramente de baja calidad comercial.
- En edad preescolar, los niños y las niñas se observan vulnerables a los mensajes comerciales que utilizan a sus personajes favoritos y la sola presencia de estos tiene grandes efectos en sus juicios de valor.
- Los niños y niñas ven a los computadores como una fuente confiable de información, pero no para hacer juicios de orden emocional y moral.
- Después de los 4 años, los niños y las niñas, al igual que los adultos, son cautelosos para confiar en la información que encuentran en internet.

Así, hay varias recomendaciones para orientar a padres, cuidadores y educadores de niños y niñas:

- Ofrezca en sus diálogos e interacciones respuestas acertadas y válidas sobre su conocimiento del mundo.
- Dialogue con los niños sobre cómo obtener información y bajo qué canales seguros y confiables en internet.
- Exponga a los niños y las niñas a diversos tipos de "expertos", no solo académicos. Ejemplo: jardineros para saber de flores, entrenadores de perros para saber de comportamiento canino, etc.

La psicóloga Judith Danovitch, graduada *magna cum laude* en Psicología y Biología de la Universidad de Harvard, con Magíster en *Science and Philosophy* de la Universidad Yale, en su visita a la Facultad de Psicología, dictó diferentes conferencias en las que se enfocó en los mecanismos de desarrollo relacionados con decisiones, razonamiento moral y explicaciones de los niños sobre diversos fenómenos de la vida cotidiana.

¿A QUÉ VOLUMEN ESTÁ ESCUCHANDO CON LOS AUDÍFONOS?

Los audífonos se han convertido en un elemento frecuente en la vida de las personas en espacios como la oficina, la universidad, el bus, la casa o los espacios públicos durante varias horas al día. El uso de estos dispositivos por tiempo prolongado y con alto volumen puede producir una disminución en la audición o, incluso, en la pérdida de esta. Por esto, la Clínica Universidad de La Sabana, desde su campaña de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, le explica cómo prevenir la pérdida de la audición.

El apoyo profesional está a cargo de la doctora Elga Patricia Taboada González, otorrinolaringóloga de la Clínica.

Los dos tipos de audífonos más usados son el de copa y el de botón. Entre estos dos, el que más afecta al oído es el de tipo botón, ya que se introduce en los conductos auditivos y no permite la fuga de sonido. Los de tipo copa también causan daño, pero requieren mayor tiempo para causar el mismo deterioro.

Se puede identificar la pérdida de la audición si se presentan ruidos como pitos, si se requiere subir a un nivel muy alto de volumen al televisor, escuchar una distorsión de los sonidos, si hay sensibilidad a los sonidos y dolor en los oídos. La pérdida de audición puede ser algo transitorio, pero con la exposición frecuente a altas intensidades se vuelve permanente y es irreversible.

Para evitar la pérdida de la audición, estas son las recomendaciones:

- El volumen debe ser moderado, de tal manera que pueda escuchar el ruido ambiente, y quienes están cerca no puedan escuchar el sonido de su reproductor o celular.
- Escuche, máximo, los audífonos al 50% del volumen.
- Escuche la música sin los audífonos la mayor cantidad de tiempo posible, con un volumen moderado y haga pausas al utilizar los audífonos para que el oído pueda recuperarse.

PREVENGA LA EPOC

La Clínica Universidad de La Sabana, desde su campaña de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, cuenta con un grupo especializado de médicos que incluye: medicina familiar, medicina interna y neumología para controlar la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

La EPOC es una enfermedad prevenible y tratable; sin embargo, cuando se presenta tiene un curso crónico y progresivo que afecta la calidad de vida de los pacientes que la padecen. No se cuenta con un medicamento que revierta de manera completa las alteraciones pulmonares que genera la enfermedad, es por ello que es muy importante saber cómo prevenirla.

CLÍNICA
UNIVERSIDAD DE
LA SABANA

La principal causa de esta enfermedad es el consumo de cigarrillo.

La principal causa de esta enfermedad es el consumo de cigarrillo. En nuestro medio, también se asocia a la exposición al humo de leña, a la contaminación ambiental y, con menor frecuencia, a las alteraciones genéticas que facilitan su desarrollo, siendo la principal medida preventiva evitar el consumo de tabaco.

La enfermedad puede manifestarse con tos frecuente, expectoración, ahogo o falta de aire y sensación de silbidos en el pecho; sin embargo, puede tener un periodo asintomático, por lo que es importante realizarse de manera periódica la espirometría y el examen de la curva flujo volumen, para un diagnóstico temprano en caso de tener antecedentes o al fumar tabaco. Este examen se realiza en la Clínica Universidad de La Sabana, donde el personal se encuentra interesado en detectar a los pacientes en riesgo o con fases iniciales, para instaurar todas las medidas preventivas encaminadas a evitar un deterioro mayor.

BIENVENIDA A LOS NUEVOS COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD

Marcela Bernal Vera
Secretaria auxiliar
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Sindy Carolina Orjuela Guaneme
Gestora de servicio
Forum

Andrea del Pilar Quiroga Hincapié
Coordinadora de eventos
Alimentos y Bebidas

Laura Jessenia Ramírez Campos
Secretaria auxiliar
Forum

Conozca los convenios de La Sabana con compañías de seguros médicos internacionales

LOS EMPLEADOS Y SUS FAMILIAS ACCEDERÁN A BENEFICIOS DE LOS CONVENIOS CON *GUARD.ME* Y *APRIL*

Actualmente, la Universidad cuenta con dos convenios con compañías de seguros médicos internacionales: Guard.me y April. Por ser empleado de La Sabana, usted y sus familiares de primer grado de consanguinidad podrán acceder a los siguientes beneficios:

Guard.me
Por una tarifa de USD $2.00 al día, tendrán una cobertura de USD $2,000.000.00 por póliza, que incluso cubre accidentes por práctica de ski y snowboarding, línea gratis de asistencia mundial, reembolso fácil y rápido. El proceso de solicitud de reembolso puede realizarse en la página web.

April
Cobertura por un tiempo mínimo de 30 días. El costo es de USD $67.50 al mes, y cubre gastos médicos por accidente, enfermedades, medicamentos, entre otros beneficios.

Mayor información

Contacto: Lina Cañón, jefa de Movilidad y Recursos Internacionales
Correo electrónico:
lina.canon@unisabana.edu.co

Consultar los detalles de la cobertura en la siguiente código QR:

Crédito fotografía: http://www.freepik.es/pressfoto

Crédito fotografía: http://www.freepik.es/molostock

GASTRONOMÍA AL SERVICIO DE LOS EMPLEADOS

El 21 de mayo se celebró el Día de la Familia para los empleados que trabajan en la construcción del nuevo edificio de la Universidad. Ese día, siete estudiantes del programa de Gastronomía, junto con Luz Indira Sotelo, jefe de área de Ciencia y Cultura de la Alimentación, y la profesora María Clara Obregón, desarrollaron la iniciativa "Menús completos de bajo costo".

La actividad funcionó a manera de taller para enseñar a los trabajadores y sus familiares cómo crear menús creativos y saludables, de acuerdo con las exigencias nutricionales para los diferentes rangos de edad, con el fin de poner al servicio de los empleados los conocimientos que se desarrollan en clase.

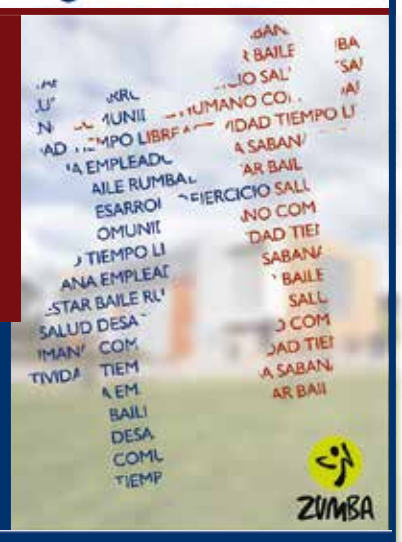
"En nutrición, la educación es fundamental para ayudar a mejorar la situación alimentaria de las familias, y estas actividades son significativas para sensibilizarse con el tema de la alimentación saludable", afirmó la profesora Obregón.

en calle 80

ZUMBA

Jueves 2 de junio
4.30 pm a 5.30 pm
Salón 14

¡Practica Zumba y actívate por tu salud!



Dirección de Bienestar Universitario - Dirección de Desarrollo Humano
Informes: Bienestar Empleados, extensiones 53051/53011

¿SABÍAS QUE...

APLICAN CONDICIONES

en junio la Universidad te otorga una prima extralegal, la cual corresponde al 50% de tu salario?

(Este valor será proporcional al tiempo trabajado en el periodo 2016-1)

MAYOR INFORMACIÓN: BIENESTAR EMPLEADOS, EXTENSIÓN 53051

CERRANDO CON BROCHE DE ORO

LA FOTO DE LA SEMANA

El Rector también estuvo en el marco del TEDxUnisabana, un escenario de ideas inspiradoras que se llevó a cabo el pasado lunes en nuestro campus.

Talleres musicales

LO MEJOR DE NUESTRA CLAUSURA

El viernes 20 de mayo, Bienestar Universitario realizó la clausura de los talleres musicales.
¡Revive con nosotros los mejores momentos escaneando esta realidad aumentada!

1. Descargue la aplicación Aurasma.
2. Siga el canal UniSabana.
3. Escanee toda la imagen.

Cumpleaños

30 DE MAYO

Oswaldo Chávez Ortiz
Auxiliar de cocina
Alimentos y Bebidas

Mayra Alejandra Quintero Millán
Auxiliar de Selección y Desarrollo
Dirección de Desarrollo Humano

Óscar Libardo Gómez Gómez
Coordinador de Salas de Cirugía y Consulta Externa
Clínica Universidad de La Sabana

Diana Alejandra Salguedo Rojas
Instrumentadora quirúrgica
Clínica Universidad de La Sabana

Diego Fernando Gordillo Charari
Enfermero Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Luz Adriana Murcia Becerra
Auxiliar de Servicios Generales
Clínica Universidad de La Sabana

31 DE MAYO

Carlos Fernando León Muñoz
Mesero
Alimentos y Bebidas

Lina María Martínez Hernández
Jefe de prácticas y graduados
Facultad de Ingeniería

Alejandro Soler Salazar
Médico deportólogo
Bienestar Estudiantes

Nancy Villarreal Mojica
Auxiliar
Aseo y Cafetería

Liliana Carolina Mora Silva
Instrumentadora quirúrgica
Clínica Universidad de La Sabana

Sandra Liliana Cuervo Nava
Terapeuta respiratoria
Clínica Universidad de La Sabana

Gineth Alexandra Romero Moya
Enfermera jefe
Clínica Universidad de La Sabana

1 DE JUNIO

Julio Arturo Barrero Arias
Director de programa
Forum

Blanca Stella Joya Gómez
Jefa de Proyectos Especiales
Dirección Financiera

Álvaro José Rodríguez Duarte
Auxiliar
Becas y Ayudas Económicas

Sandra Milena Navarro Márquez
Fonoaudióloga
Clínica Universidad de La Sabana

Deiby Angélica Pachón Bueno
Nutricionista
Clínica Universidad de La Sabana

Cecilia Pintor Suárez
Analista administrativa
Clínica Universidad de La Sabana

Claudia Milena Prieto Ruiz
Analista de glosas y conciliaciones
Clínica Universidad de La Sabana

2 DE JUNIO

Gladys Adriana Bello García
Jefa de Gestión de Colecciones
Dirección de Biblioteca

3 DE JUNIO

Rosa Elena Bustos Cruz
Profesor
Facultad de Medicina

Jorge Alberto Rodríguez Orjuela
Técnico de laboratorio
Facultad de Ingeniería

Mauricio Rojas Pérez
Vicerrector
Proyección y Desarrollo

Jaqueline Sastoque Boyacá
Secretaria
Secretaría General

Claudia Patricia Silva Ovalle
Secretaria
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas

Mónica Alexandra Avellaneda Salamanca
Coordinadora de Nutrición
Clínica Universidad de La Sabana

Hermensia García Herrera
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

4 DE JUNIO

Daniel Alejandro Duarte González
Profesional
Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras

Karen Yessenia Quiroga García
Auxiliar de cocina
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Juan Camilo Velandia Alvarado
Profesor en formación
Facultad de Comunicación

Nubia Maribel Silva Tamayo
Auxiliar de Servicios Generales
Clínica Universidad de La Sabana

5 DE JUNIO

Berly Guzmán Álvarez
Coordinador logístico
Facultad de Ingeniería

Javier Eduardo Hernández Nechiza
Agente de Servicios Tecnológicos
Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información

Diana Carolina Ramos Castro
Coordinadora de análisis de compensación
Dirección de Desarrollo Humano