

Entre comillas

"La cultura del encuentro es saber que más allá de nuestras diferencias, somos todos parte de algo grande que nos une y nos trasciende. Somos parte de este maravilloso país".

Papa Francisco



Universidad de
La Sabana

Edición 1.434

Semana del 11 al 15 de septiembre del 2017

ISSN 2256-2397

Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana

Institución sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.

**¡GRACIAS
PAPA
FRANCISCO!**



**¡GRACIAS
VOLUNTARIOS!**



**¡GRACIAS
COLOMBIA!**

“No somos un número más”: Geraldine Bustos Zamora

LA PRIMERA POLITÓLOGA DE LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Este 22 de agosto del 2017, Geraldine Bustos Zamora se graduó de Ciencias Políticas de la Universidad de La Sabana, concluyendo así una carrera que comenzó, junto a siete compañeros más, en 2013-I. Muchas de las experiencias de Geraldine guardan un interés especial: “es algo muy favorable ser parte de un grupo pequeño, porque además permite que la educación sea muy personalizada; es decir, permite que los profesores y todo el proceso formativo se enfoquen en las necesidades de cada estudiante; no somos un número más”.

En sus palabras, ser la primera politóloga de La Sabana entraña un valor único: “es una gran responsabilidad porque significa ser la primera cara visible de un programa, de un proyecto nuevo. Entonces, eso implica un desafío que me inspira a ser mejor cada día”.

Parte de la promoción que continúa detrás de Geraldine se encuentra realizando estudios o prácticas profesionales en el exterior, motivo que suma a la carrera la gran habilidad de relacionamiento internacional de sus estudiantes, y la capacidad de desempeñarse en cualquier área del programa.

Dentro de los aspectos que inspiraron a Geraldine a estudiar en la Universidad de La Sabana y no en otra institución, están el componente humanístico y el ético de la Institución. Este, sin duda alguna, es el elemento diferenciador de los profesionales egresados de La Sabana en comparación con otros de las demás Instituciones de Educación Superior del país. “Escogí La Sabana porque, a diferencia de otras



Cristian Rojas, director del Programa de Ciencias Políticas (E); Geraldine Bustos Zamora, primera politóloga de La Sabana; Juan Fernando Córdoba, decano de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.

universidades, utiliza el conocimiento para servir”, asegura Geraldine.

A pesar de ser un programa relativamente nuevo, cuenta con una fundamentación académica que brinda las bases y las capacidades para que los profesionales puedan competir con aquellos que están ya en el mercado laboral o aquellos que, como ellos, están empezando su proceso fuera de la Universidad.

En cuanto a los profesores del programa, es clave resaltar que, además de ser buenos profesionales, son personas con una alta capacidad humanística, lo que genera en los estudiantes perfiles integrales desde cualquier punto de vista.

Luego de realizar su práctica profesional en la Universidad, mediante un proceso de investigación sobre los discursos religiosos y la violencia política en Colombia en la década del sesenta, Geraldine empezará su proceso de vinculación formal con la Institución mediante el programa de profesor júnior en formación. “Después del grado inicié una maestría en Estudios Políticos en la Universidad Nacional, y estoy en proceso de vinculación con la Universidad de La Sabana para dictar las materias de Introducción a la Ciencia Política y otro tipo de contenidos orientados al conflicto”, indicó la politóloga.

A Geraldine solo le resta darles un consejo a quienes, como ella, escogieron a la Universidad de La Sabana como su casa para estudiar y desarrollarse como politólogos: “para los que vienen, que no se van a arrepentir de estudiar acá; las puertas que les abre la Universidad y todo lo que brinda el programa son incalculables”.

“Escogí La Sabana porque, a diferencia de otras universidades, utiliza el conocimiento para servir”

¡Elige... bien!

Te invitamos a los conversatorios con los candidatos y pre candidatos a la Presidencia de la República de Colombia.

Invitan:
Facultad de Comunicación
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas
Dirección de Comunicación Institucional

12

de septiembre

de 9 a 11 a. m.

Auditorio K1

Juan Carlos Pinzón

<p style="font-weight: bold; margin: 0;">Universidad de La Sabana</p>	<p>Dirección General Comisión de Comunicación Institucional</p> <p>Dirección de Publicación Adriana Patricia Guzmán de Reyes Cristina Macías Echavarría</p> <p>Edición General Adriana Patricia Guzmán de Reyes Cristina Macías Echavarría Nathaly Salamanca Chivata</p>	<p>Coordinación de Contenido Nathaly Salamanca Chivata</p> <p>Corrección de Estilo Jairo Enrique Valderrama Armando Robledo Rico Nestor Escobar Alfonso</p> <p>Contenidos Líderes de Comunicación Unisabana Carlos José Reyes García Dirección de Comunicación Institucional</p>	<p>Fotografía María del Carmen Guarín Líderes de Comunicación Unisabana Archivo Universidad de La Sabana Exprom Studios</p> <p>Edición de Contenidos Audiovisuales Andrés Mauricio Galindo Hipertexto Ltda.</p> <p>Diseño: Hipertexto Ltda. Grafoscopio Estudio Social de Diseño</p>	<p>Diagramación e impresión: Hipertexto Ltda. www.hipertexto.com.co</p> <p>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</p> <p>CAMPUS COPYRIGHT © 2017 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.</p>
---	---	---	---	--



¡HOLA, MI CORAZÓN!

En variados contextos usamos apodos, sobrenombres, alias, hipocorísticos y apelativos para reemplazar el nombre propio de alguien conocido.

Cuando en una reunión de cualquier tipo se pronuncia en voz alta el nombre de una persona, el efecto sobre ella misma causa una especie de exclusividad y favorecimiento, debido, entre otros factores, a que el nombre propio va muy unido a la identidad individual. Para evocar esas gratas sensaciones, basta recordar las reuniones familiares o de trabajo en las cuales nuestro nombre ha relucido. Esas palabras que conforman la posibilidad de distinguir a alguien en particular, de entre muchos otros, se constituyen en un halago y, al mismo tiempo, en una figuración.

De ahí que utilizar los mismos términos para interpelar o dirigirse a muchas personas sin distinción alguna, disminuye la consideración que le debemos a cada una. En Colombia, quizás como una muestra de respeto, sumisión, temor y subordinación juntos, en ciertos ambientes se designa “doctor” (o su femenino) a todo aquel que se cruce por el camino y use corbata o tacón alto. Ni qué decir de aquellos que, por estos tiempos, al dirigirse a cualquiera de sus amigos o compañeros acuden a un vulgarismo

repetidísimo, que resulta ser casi siempre sinónimo de homosexual.

Por otro lado, cuando mencionamos el nombre de una persona ausente y conocida, también evocamos (fijamos en nuestro archivo mental) la imagen completa o el rostro de esta, porque el nombre (o el apodo muy reiterado) está asociado con mucha fuerza a la persona misma. Nada cautiva tanto el oído como escuchar nuestro nombre en boca de otros, ojalá para recibir reconocimientos o comentarios favorables.

Aparte de acudir al nombre propio de un colega, amigo, conocido o pariente, también pronunciamos y escribimos un sobrenombre para referirnos a él, o a ella, casi siempre con un sentido práctico o cariñoso. En otras circunstancias y con otros protagonistas, también aparecen algunos de esos vocablos utilizados con intenciones ofensivas o burlescas, pero estoy seguro de que ese no es nuestro caso.

Hay otros más, que se convierten en vocativos extraños, curiosos, melosos y hasta risibles, sobre todo en boca de las parejas enamoradas: “mañana vamos a cine, mi Pupuchurrito”, “oye, Gatico, ¿vamos a caminar?”, “siempre estaré a tu lado, mi Osita”, “¿me extrañas, Duraznito?” o “¡Mira, Babucha, lo que hiciste!”.

Para precisar, ahora sí, la aplicación de esta clase de palabras, de las cuales ya hemos notado el poder que entrañan, examinemos las diferencias y los usos.

Empecemos por los apodos y los alias, que deben escribirse con mayúscula inicial, porque son nombres propios y reemplazan a estos. Muchos están antecidos por un artículo: “ayer visitamos al Gordo”, “por fortuna, el Tigre Falcao marcó un gran gol”, “¿qué destino le espera al Chapo Guzmán?”. Las normas de la lengua española sobre este tipo de vocablos indican que el artículo va en minúscula.

Sin embargo, en ocasiones es correcto usar estas palabras entre comillas, siempre y cuando estén situadas entre el nombre de pila (la bautismal) y el apellido: «es larga la historia deportiva de Hernán, el “Bolillo”, Gómez», «casi nadie conoce a Pedro “Cariñoso” Ramírez», «saludamos a Arnoldo, el “Guajiro”, Iguarán».

Las palabras “apodo”, “sobrenombre” y “alias” se toman por lo regular como sinónimos, pero es recomendable dejar “alias” para aquellos términos asignados a las personas cuya honorabilidad sea bastante inestable. En cambio, “hipocorístico” (término poco conocido) se refiere a un nombre diminutivo, abreviado o infantil, casi siempre con carga familiar

o cariñosa: “hola, Patty”, “salúdame a Pepe”, “Juanes es inteligentísimo”.

Por su parte, “seudónimo” quiere decir “nombre utilizado por una persona en un determinado ámbito, en lugar del suyo verdadero, especialmente el usado por un escritor o un artista” (RAE). Así, descubrimos qué tan práctico fue el famoso escritor español José Augusto Trinidad Martínez Ruiz al usar el seudónimo Azorín, o asombrarnos todavía con las obras pictóricas de Doménikos Theotokópoulos, conocido en la historia y en el mundo como el Greco.

Para concluir por ahora este asunto, creo que todos, alguna vez, hemos escuchado expresiones de afecto o de amor intenso, que son quizás las más guardadas en las profundidades de nuestro ser: “hola, Tesoro. ¿Cómo te fue hoy en el colegio?” (Una madre a su pequeño niño); “siempre te recuerdo, Migaja de mi Corazón” (un esposo a su esposa); “oiga, Pato, ¡qué bueno verlo después de tantos años!” (En un reencuentro entre amigos); “¿cómo estás, mi Príncipe?” (Un tío abuelo a su sobrino nieto).

Con vuestro permiso.

ENCUENTRO CON NUESTROS ALUMNI DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA



Nuestros graduados de Enfermería y Fisioterapia se reencontraron con sus compañeros, profesores y amigos, y vivieron así los dos encuentros con graduados de los programas de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación.

Este momento se vio cargado de risas, recuerdos y logros por contar. Los participantes disfrutaron de la charla “Comunicación entretenida”, a cargo de Francisco Forero, CEO de CLAP; además de la presencia de María Clara Quintero, decana de la Facultad; Beatriz Pérez, directora del Programa de Enfermería; María Claudia Panesso, directora del Programa de Fisioterapia; y María Patricia Jiménez, jefe de Bienestar y Comunicaciones de Alumni Sabana.

El encuentro de Enfermería se realizó el 30 de agosto, con la participación de más de 60 graduados del programa, quienes disfrutaron de una charla académica y un coctel que permitió reunir a las diferentes promociones que han pasado por la Universidad. Así se crearon vínculos entre



Al encuentro de Enfermería asistieron más de 60 graduados del programa.



los enfermeros y enfermeras participantes, se conocieron sus trabajos y las diferentes experiencias laborales.

Por su parte, el 31 de agosto el encuentro fue para los fisioterapeutas. Un programa que lleva diez años, partiendo de una generación joven que contó con cerca de 30 graduados, profesionales que interactuaron durante la conferencia y el coctel, y además participaron del sorteo de un curso internacional de inducción miofascial.

Alumni siempre seguirá creando momentos y espacios para compartir con sus graduados, con el fin de lograr reencuentros y nuevos vínculos de nuestra familia Sabana.

Encuentro con nuestros graduados de Fisioterapia.

Las palabras que nos deja el Papa Francisco

“Colombia es rica por la calidad de los hombres y mujeres de espíritu acogedor y bondadoso”

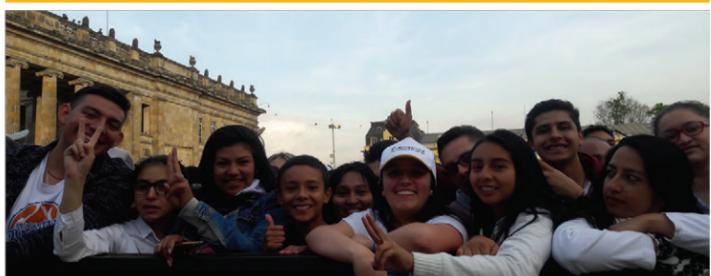
“Persistir en la lucha para favorecer la cultura del encuentro exige colocar en el centro de toda acción política, social y económica a la persona humana, su altísima dignidad y el respeto por el bien común.”



“Bogotá y Colombia son al mismo tiempo orilla, lago, mar abierto, ciudad por donde Jesús ha transitado para ofrecer su presencia y su palabra fecunda, para sacar de las tinieblas y llevarnos a la luz y a la vida.”



“No podemos dejar de destacar la importancia social de la familia, sonada por Dios como el fruto del amor de los esposos, lugar donde se aprende a convivir en la diferencia y a pertenecer a otros.”



“Cuanto más difícil es el camino que conduce a la paz y al entendimiento, más empeño hemos de poner en reconocer al otro, en sanar las heridas y construir puentes en estrechar lazos y ayudarnos mutuamente.”



“Por favor, les pido que escuchen a los pobres, a los que sufren, mírenlos a los ojos y déjense interrogar en todo momento por sus rostros surcados de dolor y sus manos suplicantes. En ellos se aprenden verdaderas lecciones de vida, de humanidad y de dignidad, porque ellos que entre cadenas gimen sí que comprenden las palabras del que murió en la cruz como dice la letra de vuestro himno nacional.”



... humana de sus gentes, ...adoso, personas con tesón y valentía”



“ Que sus ilusiones y sus proyectos oxigenen a Colombia y las llenen de utopías saludables. Jóvenes sueñen, muévase, arriésguense, miren la vida con una sonrisa nueva. Vayan adelante, no tengan miedo. ”



“ En este entorno maravilloso nos toca a nosotros decir sí a la reconciliación concreta. Que el sí incluya a nuestra naturaleza. No es casual que incluso sobre ella hayamos desatado nuestras pasiones posesivas, nuestro afán de sometimiento. ”



“ Jesús nos invita a ir mar adentro. Nos impulsa al riesgo compartido, no tengan miedo de arriesgar juntos. Nos invita a dejar nuestros egoísmos y a seguirlo. A perder miedos que no vienen de Dios que nos inmovilizan y retardan la urgencia de ser consultores de la paz y promotores de la vida. ”



“ Han vivido momentos difíciles y oscuros, pero el Señor está cerca de ustedes en el corazón de cada hijo de este país. El Señor no es selectivo, no excluye a nadie, el Señor abraza a todos, y todos somos importante y necesarios para él. ”



“ No le tengan miedo al futuro, atrevanse a soñar a lo grande, a ese sueño grande hoy yo los invito. Vuelen alto y sueñen grande. ”

AGRADECIMIENTO FOTOGRAFÍAS: Álvaro González, María del Carmen Guarín, Guillermo González, María del Pilar Fajardo, Cristina Macías, Freddy Peña, Juan Carlos Campo, Johanna Molina, Coro Unisabana, Voluntarios, @elpapacol

Unisabana Ágora

“ESCRIBIR, EL ARTE DEL DESCUBRIMIENTO”: DIRECTOR DE CINE GUILLERMO ARRIAGA

El director y escritor mexicano de películas como Amores Perros, Babel y 21 Gramos, estuvo en el Ágora presentando su más reciente libro y dando algunas recomendaciones a los estudiantes y profesores sobre la escritura creativa.

“Cuando uno escribe un libro no sabe de qué se trata”, aseguró Guillermo Arriaga mientras sostenía un ejemplar de *El Salvaje*, su más reciente obra literaria. Este director de cine de Hollywood ha seguido pocas recomendaciones de los manuales de redacción. Ha adoptado sus propias técnicas para poner en el papel historias como las de las películas ‘Amores Perros’, ‘Babel’ y ‘21 Gramos’.

“Yo llego a un libro como si fuese un lector. Jamás arranco a escribir conociendo el final; no sé quiénes serán mis personajes ni premedito el argumento”, dijo durante la segunda versión de Unisabana Ágora, el viernes 1º de septiembre.

Para este mexicano escribir es producto de la conjugación de ideas, recuerdos y experiencias que dan origen a una historia inédita. “Se trata de un proceso de descubrimiento. El arte de crear está en el inconsciente. Por eso, siempre les digo a mis estudiantes: no traten de ser profundos.



De acuerdo con Guillermo Arriaga, director y escritor mexicano de películas, lo único necesario para escribir buenas historias consiste en reflexionar sobre las experiencias cotidianas.

Si ustedes lo son, también lo será la historia”. Y es que sus escritos han nacido de hitos de su infancia, su adolescencia y su adultez, que se transforman y dan vida a nuevos personajes. Al respecto, Sebastián Garzón, estudiante de tercer semestre de

Comunicación Audiovisual y Multimedia, asegura que le resulta valioso comprender que el arte no debe forzarse, que nace de lo sencillo. “No hay que premeditar las historias, así como tampoco podemos

saber con anticipación cómo transcurrirá la vida”, reflexionó.

Otra cosa imposible, de acuerdo con el escritor de las novelas *El Búfalo de la Noche* y *Retorno 201*, es tener la certeza de que una obra tendrá éxito. “Lo mejor que uno puede hacer es pensar en trabajar por un libro con el mayor rigor posible”. Ese, asegura, es el secreto para ser un buen contador de historias. “Escribir no es una cosa de talento, sino de rigor, de trabajo y de explorar capacidades creativas una y otra vez”, sentenció, instando a los estudiantes a aprovechar cualquier oportunidad de crear productos literarios o audiovisuales para fortalecer sus capacidades y detectar oportunidades de mejora.

Sobre el encuentro, propiciado por Unisabana Radio y la Facultad de Comunicación a través de Unisabana Ágora, Roxanne Montoya, estudiante de séptimo semestre de Comunicación Audiovisual y Multimedia aseguró: “para nosotros como estudiantes es una motivación conocer la experiencia de personajes como Arriaga, que son referentes en el cine latinoamericano. Es un honor compartir el mismo espacio con ellos y evidenciar que podemos seguir explorando formas de contar historias”.

COLUMNA Columnista invitado

Newman Gutiérrez,
Profesor de la Especialización en Gerencia Comercial
Dirección de Posgrados de la EICEA

LA IMPORTANCIA DE ACTUALIZARSE EN LA GERENCIA COMERCIAL

El perfil del canal y los planes de compensación variable son la base del éxito de una estrategia de ventas. En las actuales circunstancias, en que el mercado es cambiante, se requiere saber cómo adelantar un proceso de ventas en las empresas: dónde impactar un segmento o nicho de mercado es fundamental, y exige ser muy eficiente. Por ello, se vuelve primordial determinar qué tipo de canal de distribución debe usarse dependiendo del perfil del nicho de mercado o consumidor al que se quiera llegar. Esto hace que el gerente comercial sepa muy bien qué canal debe escoger, cómo formarlo y cómo entrenarlo para cada nicho de mercado, y cómo el nicho previsto para trabajar es bien recibido.

Pero los gerentes de entidades comerciales fallamos en saber qué tipo de remuneración variable aplicar, o qué tipo de concurso o bonificación aplicar. Es peor cuando utilizamos estas armas tan poderosas para lo mismo, y cada una de ellas está diseñada para atacar diferentes momentos en el proceso de venta. Esto hace que el gerente profundice en el conocimiento de sus estrategias y así mismo utilice estas herramientas para direccionar



sus tácticas. Por esto, es importante que los gerentes comerciales trabajen y estudien para conocer nuevas maneras de elaborar estrategias comerciales y cómo dirigir y motivar sus fuerzas de ventas.

¿Qué aspectos son esenciales para la selección de personal de ventas y administración de un comercio si se prioriza el proceso de atención al cliente (conocimiento de determinado producto o proceso, nivel académico, entorno cultural, edad, experiencia previa, entre otros)?

R/. El perfil del mercado al cual voy a llegar a vender. Se prioriza por temas, como conocimiento del sector, experiencia en el manejo del mercado objetivo que se va a trabajar. Para ello, es importante saber qué perfil tiene el vendedor y compararlo con el perfil que el mercado quiere para estos productos.

¿El servicio es una vocación, o es posible desarrollar esta habilidad entre administradores y un equipo de ventas de un local comercial?

R/. Puede desarrollarse, con entrenamiento en el ciclo de servicio, y creando conciencia de su importancia, no solo para el desarrollo de la compañía sino de cada vendedor.

¿Qué factores son fundamentales cuando se diseña un programa de entrenamiento para la fuerza comercial de un establecimiento?

R/. ¿A qué mercado se llega? ¿Cuál será el modelo de atención al cliente en ventas? El tipo de producto que va a comercializarse y qué cantidad, debido al entrenamiento en venta cruzada y asociado a esquemas de remuneración que lo ayuden.

¿Cómo podría estandarizarse el proceso de servicio al cliente, de tal forma que sea evaluable, genere retroalimentación al propietario del negocio e impacte a favor de las ventas?

R/. Creando los ciclos básicos de servicio para sacar indicadores de gestión y de evolución de este.

Si quieres conocer más acerca del programa te invitamos a escanear el siguiente código QR:



CONEXIÓN INTERNACIONAL CON EL TALENTO DE LA SABANA

Organizada por la Jefatura de Desarrollo Profesional, de la Dirección de Alumni Sabana, en conjunto con el conglomerado empresarial ecuatoriano Grupo Vilaseca, los días 29 y 30 de agosto, 54 graduados de los programas de Gastronomía, Ingenierías y Posgrados hicieron parte de la jornada de semilleros de talento.

El evento logró conectar el talento de la Universidad de La Sabana con las directivas del Grupo Vilaseca, que tiene presencia en más de 40 países de América, Asia, Europa y Oceanía, y que actualmente busca “incorporar personal latinoamericano, joven, dinámico y creativo, dispuesto a liderar proyectos de investigación, producción y ventas con calidad mundial, en los campos de empaques, alimentos, suministros e inmobiliaria de la empresa”; así lo explica Juan Manuel Solórzano, vicepresidente corporativo de talento y cultura del Grupo Vilaseca, quien es Alumni de Administración de Empresas.

El primer encuentro se realizó en la mañana del 29 de agosto, con los graduados de gastronomía, y se contó con una



charla ofrecida por el director comercial del Negocio Internacional de la Unidad de Alimentos, José Antonio Vargas, quien mostró a los graduados los procesos de

innovación y gestión de calidad de los productos de sus tres grandes marcas: Facundo, Chivería y Chock's, una manera de precisar las oportunidades de desarrollo profesional dentro del Grupo Vilaseca.

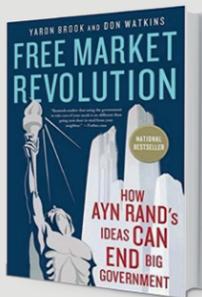
Acerca de este encuentro, Sebastián Cortés, graduado de Gastronomía, afirmó: “es una propuesta muy interesante, porque valoran las competencias y el perfil profesional que tenemos los graduados del programa de la Universidad; además, brindan la oportunidad de potenciar las habilidades de liderazgo que uno posee; porque, si uno es escogido para una oportunidad laboral, se entra a liderar el propio proyecto”.

En la segunda y tercera charla, dirigidas a los graduados de la Facultad de Ingeniería y de Posgrados, Juan Manuel Solórzano enfatizó en la idea de que en Latinoamérica sí pueden desarrollarse proyectos de calidad mundial y que, por eso, la compañía buscaba incorporar a su grupo de trabajo a “líderes que le digan sí a los proyectos a gran escala, hechos en nuestro hemisferio”.

Con estos encuentros que tratan temas empresariales, la Dirección de Alumni Sabana busca contribuir al desarrollo profesional de los graduados, recordándoles que siempre serán parte de la familia Sabana.

NOTAS DE LA BIBLIOTECA

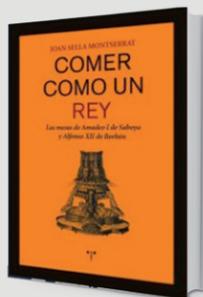
Y A LA BIBLIOTECA... ¿QUÉ LIBROS HAN LLEGADO?



Free Market Revolution: How Ayn Rand's Ideas Can End Big Government.
Segundo piso.
Clasificación: 330.112 B871f



Comer como un rey. Las mesas de Amadeo I de Saboya y Alfonso XII de Borbón.
Tercer piso.
Clasificación: 394.1 M813c



Cómo dejamos de pagar por la música.
Segundo piso.
Clasificación: 338.4778 W827c



LLEVA CONTIGO LA BIBLIOTECA

La Biblioteca pone a tu disposición una gran variedad de títulos a través de *EBook Academic Collection* EBSCO.

Esta semana te invitamos a consultar el libro *Tres claves de éxito de la familia empresaria: un camino hacia la profesionalización*

RESEÑA:

“Este libro nace en este relevante contexto, y su creación es producto de la experiencia de Enrique y Yohana Mendoza, quienes acompañaron por más de diez años a las familias empresarias a enfrentar sus retos y desafíos en el desarrollo de sus negocios”.

Díaz Mendoza, Enrique (2016). *Tres claves de éxito de la familia empresaria: un camino hacia la profesionalización*. Lima, Perú: UPC

Conoce más de este libro escaneando el siguiente código QR



Para consultar este y otros recursos electrónicos, solicita capacitación a través de capbiblioteca@unisabana.edu.co.





LA SALUD EN COLOMBIA, UN “PACIENTE” EN RECUPERACIÓN

El panorama de las EPS mejora de a poco en calidad y servicio. Aún hay tareas.

Hablar del sector de la salud en Colombia no es novedad. Sin embargo, llaman la atención las últimas noticias, entre las cuales se destaca que desde el 1º de agosto entró en forma la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud, Adres; es decir, que el Fondo de Seguridad y Garantía, Fosyga, tal como lo conocíamos, dejó de existir, para dar paso a este nuevo administrador de recursos.

Adres será la encargada de efectuar el reconocimiento y pago de la Unidad de Pago por Capitación, UPC, del aseguramiento, realizar pagos y giros a prestadores y proveedores de tecnologías en salud, y administrará, como parte de sus funciones, la Base de Datos Única de Afiliados, BDUA. Espero que los grandes inconvenientes del Fosyga sean superados con este nuevo esquema; es urgente en el país una mejor gestión de los recursos de la salud.

Y adicionalmente a lo que escuchábamos sobre Adres, también se recibía la noticia de uno de sus principales actores, las Empresas Prestadoras de Servicios de Salud, EPS. La semana pasada se dio a conocer por parte del Ministerio de Salud el listado de satisfacción 2017 de las mismas, un criterio para ver qué tan contentos están sus usuarios en términos de oportunidad, satisfacción y acceso. Este escalafón fue construido considerando la información de la encuesta de evaluación de servicios de las EPS, realizada entre

octubre y diciembre del 2016 por el Observatorio de Calidad del Ministerio.

En los resultados es interesante ver cómo de las 13 EPS de régimen contributivo analizadas, las tres mejores son las que cuentan con planes de medicina prepagada. El primer puesto es de Sura, el segundo es de Sanitas y el tercero es de Aliansalud, que antes de 2010 era Colmédica EPS, hoy en día Aliansalud EPS, ya que Colmédica es el nombre para la medicina prepagada.

Sura es la gran ganadora en esta categorización, tanto en la versión anterior como en esta, ya que ha mantenido las primeras posiciones tanto en oportunidad, satisfacción y acceso; en Sanitas y Aliansalud se presentaron cambios. Sanitas bajó una posición en satisfacción, y Aliansalud nada que despegue en oportunidad, ya que en ese ítem está en la posición 10 de los 13, una muy mala calificación para ser la tercera mejor en el listado.

En términos de avances, el ganador es Salud Total EPS, que subió cinco puestos en oportunidad, cuatro en satisfacción y tres en acceso, quedando en la posición seis del escalafón. La gran perdedora en posiciones es Coomeva: bajó 4 puestos

en la general, 3 puestos en oportunidad, 5 puestos en satisfacción y 4 puestos en acceso, quedando en la posición general 10, de 13. Y no sorprende Cafesalud, que aparece como la peor en satisfacción y acceso, debido al impacto que en su momento causó el traslado de usuarios de Saludcoop.

Al relacionar estos resultados con el informe presentado por la Superintendencia Nacional de Salud, Supersalud, sobre el cumplimiento de los indicadores financieros de permanencia en el sistema, se observa que son precisamente las de mejor posición en el listado de calidad las que también cumplen para el cierre del 2016 con la permanencia financiera en términos de solvencia, mientras que Coomeva, sos y Cruz Blanca no cumplen financieramente.

Precisamente, Cruz Blanca, que está en la posición 12 del escalafón, no realizó capitalizaciones; comienza este año un proceso de enajenación. En términos financieros, al cierre del 2016 solo seis de las EPS del contributivo cumplen permanencia financiera (incluyendo Nueva EPS), situación compleja para el sistema.

Cuando se revisa la situación en el régimen subsidiado, se observa una alta dispersión en el comportamiento: de las 25 EPS, Mutual Ser sigue siendo la mejor, y hay que señalar los avances de EPS como Comfamiliar Cartagena, que subió 10 puestos.

Una de las EPS que ha perdido posiciones considerablemente es CCF de Nariño, la cual quedó en el último puesto. Perdió 14 posiciones en acceso, 13 en satisfacción y tres en oportunidad; esta EPS debe revisar la atención a sus usuarios, pues, según las cifras de Supersalud, tiene 179.172 afiliados.

La peor en oportunidad es Emssanar ESS, con 1'839.008 afiliados. La peor en satisfacción es Capresoca EPS, con 167.777. Ante esta situación, no son buenas las noticias en términos financieros; la situación es grave. Solo cuatro EPS cumplieron con la permanencia financiera (Coosalud, Mutual Ser, Comfaorient y Nueva EPS que administra los dos regímenes).

Con este panorama, tanto en calidad de atención como financieramente, hay un espacio grande de prácticas de mejora en el sector. Si bien, según la información de la Supersalud, al 2016 se han realizado capitalizaciones por \$459.000 millones, entre ellas se encuentran nueve EPS de régimen subsidiado y dos de régimen contributivo que no cumplieron con la solvencia financiera. Se requiere un mayor seguimiento en el contraste, especialmente en el régimen subsidiado de calidad en satisfacción y comportamiento financiero.

Espero que los grandes inconvenientes del Fosyga sean superados con este nuevo esquema; es urgente en el país una mejor gestión de los recursos de la salud.

Estudiantes de Fisioterapia

APRENDIENDO EL MÉTODO MEZIERES CON PROFESORES DE LA UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Los días 28, 29 y 30 de agosto, los profesores Patrizia DiFazio y Mario Piras, directiva y profesor del programa de Fisioterapia de la Università Cattolica del Sacro Cuore, visitaron la Facultad de Enfermería y Rehabilitación de La Sabana, para realizar un nuevo acercamiento académico con nuestro programa de Fisioterapia y la Especialización en Terapia Manual Ortopédica.

En el marco de esta visita, los profesores italianos desarrollaron el curso introductorio al método Mezieres dirigido a los estudiantes de la Especialización, un grupo de profesores y estudiantes de quinto semestre del programa de Fisioterapia, quienes participaron en la sesión inicial. Este espacio de aprendizaje teórico práctico de 16 horas dio continuidad a una prometedora relación iniciada ya hace un año con la

primera visita de la profesora DiFazio a la Universidad de La Sabana y la visita académica de la decana de nuestra Facultad a la Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (centro de práctica de la Universidad europea) en Roma.

Esta oportunidad se propició gracias al convenio de la Universidad de La Sabana con la Università Cattolica del Sacro Cuore, y los estudiantes de la Especialización tomaron este curso como una electiva de su pènsium académico.

Además de crear sinergias entre universidades y generar oportunidades para la internacionalización de los programas, el curso fue dictado completamente en italiano, demostrando una vez más la importancia que requiere el aprendizaje de lenguas en este mundo cada vez más globalizado. Leydy Karina Soche Monsalve, profesora



del programa de Fisioterapia, hizo posible que el curso siguiera adelante gracias a su trabajo de traducción. La profesora desarrolló y culminó su maestría en Roma, Italia.

Invitados internacionales de la Università Cattolica del Sacro Cuore, directivas, profesores y estudiantes de Fisioterapia de La Sabana.

DIVERSOS ESCENARIOS DE APRENDIZAJE EN LA MAESTRÍA EN GERENCIA DE OPERACIONES

Para ofrecer oportunidades de inmersión y un acercamiento a las competencias gerenciales del sector real, el equipo de la Maestría en Gerencia de Operaciones, de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, EICEA, se encuentra desarrollando diversos escenarios de aprendizaje para sus estudiantes.

Uno de estos es la visita empresarial, actividad que contribuye al desarrollo de competencias y les permite a los estudiantes encontrar una relevancia práctica en los contenidos suministrados por la Maestría, para ampliar así su trabajo investigativo en casos reales.

Otro de los escenarios es el de cursos y seminarios internacionales, diseñados para lograr la inmersión del estudiante en temáticas y tendencias globales de las operaciones. Un ejemplo de lo anterior es el módulo *Current Trends in Logistics – Digitalization*, que se llevó a cabo el 2 de agosto, en el cual se buscó combinar y entender las tecnologías que aportan los cambios digitales de las compañías, tales como el uso de *mobile apps* (*WeChat, Whatsapp*). Estas proveen elementos de servicio tecnológico al transporte de mercancías a fin de penetrar nuevos mercados.

Estas actividades están diseñadas para que los estudiantes encuentren casos reales para desarrollar sus trabajos de investigación, los cuales apuntan a diversos temas: sostenibilidad para la competitividad,



Los estudiantes de la Maestría en Gerencia de Operaciones realizaron una visita empresarial a la planta industrial de La Alquería.



Participantes en el seminario *Current Trends in Logistics – Digitalization*, a cargo del Dr. Michael Dirksen (centro).

excelencia operativa, control de inventarios, planeación de demanda, transporte y ruteo de vehículos, optimización y mejoramiento de la productividad, *business analytics*, entre otros.



Universidad de
La Sabana



ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

10 AÑOS

LIDERAZGO EMPRENDIMIENTO INNOVACIÓN

SEP 14 / 2017

8 A.M a 12 M **2 P.M a 6 P.M**
 Cancha de Fútbol edificio G Auditorio David Mejía Vellilla

Administración de Empresas - SNIES 1240. Duración: 9 semestres
 Registro Calificado según Resolución No. 17156 del 17 de octubre de 2014. Vigencia 7 años. Este programa se dicta en el Campus del Puente del Común, Km. 7, Autopista Norte de Bogotá. Chia, Cundinamarca, Colombia.

Mayor información en www.unisabana.edu.co

+ DOCENCIA

Conoce la
Cápsula CIE

Competencia en Informática Educativa



Javier Bermúdez
Facultad de Educación

Estimado Profesor, el equipo de trabajo CIE le recomienda:

Mendeley, un gestor de referencias que además le permite:

- Generar comunidad.
- Crear discusiones (usuarios internos y externos).
- Crear equipos de trabajo.
- Almacenar y compartir documentos.
- Crear perfiles, activar alertas, etc.

Todo ello con el fin de compartir experiencias y generar nuevo conocimiento en una red social investigativa.

¿Qué recurso puedo utilizar para construir una red colaborativa que me permita compartir experiencias y generar conocimiento?

Conoce la respuesta completa y animate a participar en las Cápsulas CIE. <https://goo.gl/ZDodVi>



ctaunisabana

Centro de Tecnologías para la Academia

CTA

001
CTu

52º CLUB DE LECTURA DE PROFESORES



“Una luminosa obra de lucha y trascendencia. Con personajes que son tan nobles como cautivadores.”

Fecha: viernes 15 de septiembre
Hora: 12 m. a 2:00 p. m.
Lugar: sala de juntas

Biblioteca Octavio Arizmendi Posada

Confirma tu asistencia a: maria.ruiz8@unisabana.edu.co

► Del 24 al 27 de agosto, Luz Indira Sotelo, jefe del Departamento de Ciencia y Cultura de la Alimentación, y las profesoras Diana Vernot y Luisa Acosta, del programa de Gastronomía, asistieron a “Sabor Barranquilla”. Este evento gastronómico celebró su versión número 10, haciendo honor a la cocina del Caribe, a través de foros, concursos y representaciones en vivo de la gastronomía típica colombiana.



Profesores y estudiantes del programa de Gastronomía asistieron a la décima versión de “Sabor Barranquilla”.

LÍDERES DE LA COMUNIDAD QUE CAMBIAN VIDAS GRACIAS A LA EDUCACIÓN

Myriam Bernal y Yaneth Gómez, estudiantes de tercer semestre de la Maestría en Pedagogía, han sido fundamentales para la inclusión educativa en la Institución Educativa Distrital Rural San Jorge, ubicada en la vereda San Jorge, del municipio de Zipaquirá. Las docentes son las gestoras del bachillerato académico y la jornada nocturna en la institución.

Con el apoyo de la Secretaría de Educación, Myriam inició en 1999 un censo veredal para determinar la viabilidad de implementar la educación secundaria en la institución educativa. “Hasta el año 1999 había cuatro sedes de primero a quinto de primaria. Los niños no tenían acceso a bachillerato en la vereda, y los que tenían recursos económicos debían ir al sector urbano a cursar el bachillerato. Los demás, simplemente, permanecían en la parte rural, pero sin acceso a la educación secundaria”, afirma la docente. El censo fue exitoso, y ese año un grupo de 45 estudiantes de la vereda iniciaron sus estudios secundarios en nuestra escuela. “Fue un gran inicio; brindamos oportunidad a las familias de la vereda San Jorge, pero debíamos seguir con más proyectos”, concluye.

JORNADA NOCTURNA, OPORTUNIDAD PARA LOS MAYORES.

No conformes con la apertura del bachillerato, la institución identificó la necesidad de abrir la jornada nocturna para la



El profesor Jhon Alexander Cárdenas, la estudiante Yaneth Gómez, la profesora Gabriela Atehortúa, y la estudiante Luz Myriam Bernal.

comunidad mayor de la vereda. La profesora Gómez ha sido partícipe fundamental en este proceso. “Esta jornada era una especie de ‘deuda’ con la comunidad de San Jorge; durante dos años se cerró, y la venían reclamando”. La profesora Gómez replanteó entonces la jornada nocturna y logró reabrirla. “Esta jornada representa, sobre todo para la población adulta, un gran crecimiento personal, desarrollo de todas sus dimensiones, porque el adulto, tal vez con un poco más de interés que el joven, acude



al estudio con toda su voluntad, con toda su intención, con todo su interés por aprender. Ver a estas personas con ese interés de superar la primaria y la secundaria es muy importante”, concluye.

LÍDERES DE SU COMUNIDAD.

Las profesoras Bernal y Gómez siguen siendo docentes y ahora son también líderes de la comunidad, a la que ayudan e impulsan a superar sus metas, enseñando que los sueños pueden realizarse a pesar de los años.

“La Universidad nos ha enseñado a entender que después de muchos años de trabajo como docentes, tenemos fallas y podemos corregirlas. Además, la formación humana que nos ofrece [la Universidad] ha sido fundamental para potenciar el amor por el otro y transmitirlo día tras día a nuestros estudiantes”, concluye la profesora Gómez.

El adulto, tal vez con un poco más de interés que el joven, acude al estudio con toda su voluntad, con toda su intención, con todo su interés por aprender.

LA EDUCACIÓN AMBIENTAL Y LOS RETOS DE LA PAZ

Colombia vive un momento histórico después de firmado el acuerdo de paz. En el marco de postconflicto, son muchos los retos para la educación ambiental. De estos objetivos se destacan dos: proteger los ecosistemas, que quedarán desprotegidos cuando desaparezcan los actores armados; y fortalecer las instituciones vinculadas a la recuperación de los ecosistemas afectados.

La escuela y la familia, como agentes educativos, han estado presentes en los territorios afectados, han sido víctimas de violencia y desplazamiento, pero mantienen el derecho y la responsabilidad de retornar a sus espacios para comenzar la

recuperación de sus ecosistemas. Un elemento imprescindible en este proceso es fortalecer la educación ambiental en los dos espacios y con objetivos compartidos.

“La educación ambiental no propone abrazar árboles ni busca hacer activismo político o social; tampoco se reduce a publicar mensajes a través de las redes sociales o ir en contra del desarrollo industrial. Esta disciplina tiene su fundamento en la búsqueda constante de estrategias que lleven a la reflexión del ser humano y de las comunidades frente a su papel en el cuidado, protección y conservación de los ecosistemas. Pretende fortalecer principios como el respeto, el amor, la



caridad, la honestidad y la coherencia con la propia vida”, afirma el profesor Jefferson Galeano, docente de la Licenciatura en Ciencias Naturales.

El objetivo es que la paz llegue a las personas, las instituciones, las comunidades y los ecosistemas. Llevar la paz y la armonía de la sociedad con los ecosistemas es el primer reto de la educación ambiental y será también un objetivo común que se trabajará en la Licenciatura en Ciencias Naturales desde 2018-I.

La educación ambiental no propone abrazar árboles ni busca hacer activismo político o social.

COLUMNA Columnistas invitados

Por Andrés Salazar-Arango y Pamela Leyva-Townsend, profesores del Instituto de La Familia.



¿ES IMPORTANTE EL TIPO DE ESTRUCTURA FAMILIAR AL HABLAR DE DESARROLLO ECONÓMICO?

Las familias con jefes de hogar casados aportan más a la economía que otros hogares. Esta es la principal conclusión del informe *Strong Families, Prosperous States: Do Healthy Families Affect the Wealth of States?* (Familias fuertes, estados prósperos: ¿Las familias saludables afectan el bienestar de los Estados?), presentado por Wilcox *et al.* (2015). El informe analizó la conexión entre estructura familiar y prosperidad económica en EE.UU. y abordó cuatro factores que explicaron la relación entre la estructura de la familia y el desarrollo económico.

El primer factor fue la “participación masculina y femenina en la fuerza laboral”. Se ha evidenciado que la vida matrimonial motiva a los varones a conseguir trabajo, trabajar arduamente y a evitar actividades que puedan poner en riesgo su fuente de ingresos. En el caso de las mujeres, la maternidad está asociada a una reducción significativa de su participación en el mercado laboral, menos horas de trabajo fuera del hogar y una disminución en los ingresos. Sin embargo, se identificó que el estado matrimonial, en algunas circunstancias, limitó la movilidad geográfica, el número de horas de trabajo y el salario. No obstante, la ganancia asociada a la paternidad en el matrimonio excedió las posibles pérdidas que conlleva la maternidad para las mujeres en el mundo

laboral. Esto puede explicar por qué las familias fuertes están, generalmente, asociadas al desarrollo económico, mejor movilidad económica, menos pobreza infantil y, en promedio, obtienen un ingreso familiar más alto, sugirió la mencionada investigación de Wilcox *et al.* (2015).

El segundo factor hace referencia a la “economía doméstica”. Se ha evidenciado que las parejas en unión matrimonial tienden a beneficiarse de mancomunar ingresos, economías de escala y especialización e intercambio, y acumular riqueza más que las no casadas o las personas solteras. También suelen recibir más apoyo económico de los abuelos de ambas familias que otras parejas no casadas, son menos propensas a experimentar la pobreza y, debido a su mayor estabilidad, tienden a fomentar el bienestar económico familiar e individual a largo plazo. Esta “ventaja familiar en ingresos” de las familias en estado marital con hijos fue estadísticamente significativa independientemente

de la edad, raza, educación y ubicación geográfica. Por tanto, no sorprende que los estados de los Estados Unidos con mayor proporción de matrimonios y de padres casados muestren menores niveles de pobreza infantil, mayor ingreso medio familiar, mayor movilidad económica y mayor nivel de Producto Interno Bruto, PIB, per cápita.

El “capital humano acumulado” que pueden concentrar los niños en sus hogares, el cual les brinda las herramientas que necesitan para poder prosperar en el mercado laboral actual, fue el tercer factor. Diversos estudios sugieren que los niños que crecen en hogares con sus dos padres biológicos casados tienden a tener acceso a los recursos de un hogar con mayores ingresos, más dedicación de tiempo por parte de ellos, reciben más afecto, tienen mayor probabilidad de progresar según su edad en el colegio, recibir el título de bachiller y universitario, siendo más probable que se empleen con mejor remuneración cuando lleguen a la edad adulta.

Por último, pero no menos importante, se presentó el factor “seguridad pública”. En general, los padres varones fomentan la disciplina y ayudan a monitorear el comportamiento de los niños y jóvenes y ayudan por tanto a disminuir la delincuencia y tasa de crímenes violentos. Algunos estudios sugieren que las tasas de crímenes violentos son más bajas en los Estados con índices altos de hogares liderados por padres casados.

La investigación social sugiere cada vez más que la estructura familiar tiene alta relación con el bienestar de los niños (Cfr. DeRose *et al.* 2017). Aunque este estudio se realizó en EE.UU., sería interesante y necesario conocer si estas correlaciones se presentan en países con una gran diversidad cultural y geográfica como Colombia. Tarea pendiente para los investigadores, pues de encontrarse resultados similares a los norteamericanos, sustentaría razones importantes para promover políticas públicas a favor del matrimonio estable como lugar privilegiado del bienestar infantil.

Referencias:

Wilcox, W. B., Price J. & Lerman R. I. (2015). *Strong Families, Prosperous States: Do healthy families affect the wealth of states?* AEI. Institute For Family Studies.
DeRose, L., Salazar-Arango, A., Corcuera García, P., Gas-Aixendri, M. & Rivera, R. (2017): *Maternal union instability and childhood mortality risk in the Global South, 2010–14. Population Studies*, 71, 2, 211-228.

Se ha evidenciado que las parejas en unión matrimonial tienden a beneficiarse de mancomunar ingresos, economías de escala y especialización e intercambio, y acumular riqueza más que las no casadas o las personas solteras.

RECONOCIMIENTO
POR SERVICIOS
PRESTADOS



ANDREA DEL PILAR VILLAMIZAR NIETO
COORDINADOR DE ÉXITO ACADÉMICO
15 AÑOS DE SERVICIOS PRESTADOS

“Hace 15 años inicié mi historia laboral con la Universidad de La Sabana en apoyo a la Dirección de Investigación y Docencia, en busca de mi crecimiento personal y profesional. He trabajado en la Facultad de Ingeniería, donde realicé mi práctica empresarial, de gran aporte para recibir el título de Administradora de Empresas; luego me trasladé a la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, que hoy recuerdo con gran cariño por el apoyo y la acogida tanto de las jefas como de las compañeras de ese momento. Ellas me dieron incondicionalmente el voto de confianza en el área de posgrados. Cuatro años más tarde comencé mi experiencia en la Dirección de Posgrados, Forum, donde a lo largo de 5 años he

podido afirmar mi compromiso con la Institución, puesto que he recibido de parte de mis superiores el apoyo y la confianza que se han hecho manifiestos en la responsabilidad con que he desarrollado las tareas encomendadas. Agradezco su respaldo para la consecución de mi título como Especialista en Gerencia del Servicio.

De hecho, en mi entorno familiar, la Universidad de La Sabana ha sido la clave, pues he logrado reflejar en mi esposo y en mis hijos las enseñanzas y vivencias tenidas a lo largo de estos 15 años, educando con el ejemplo, e inspirada en los principios y valores de casa, pero sin duda fortalecidos en esta prestigiosa Institución.

Finalmente y no menos importante, doy gracias a Dios cada día por permitirme estar aquí y por poner en mi camino a personas que me ayudan a crecer mediante las experiencias y a santificarme en la cotidianidad, cuidando pequeños detalles para lograr siempre como resultado un trabajo bien hecho.

Espero continuar aportando como persona y como profesional a la Universidad de La Sabana, en un proceso de mejoramiento continuo y recordando siempre las palabras de nuestro inspirador: “Para servir, servir”, porque “¡Ser Sabana, vale la pena!”

ALIMENTACIÓN PARA DIABÉTICOS: CÓMO COCINAR LOS ALIMENTOS Y REALIZAR UN RICO UN POSTRE

La Clínica Universidad de La Sabana, desde su campaña de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, explica cómo llevar una alimentación saludable cuando se padece de diabetes. Mónica Avellaneda, nutricionista de la Clínica, explica cómo:

Para las personas que sufren de diabetes se recomienda una alimentación saludable. Las comidas deben ser fraccionadas. Los alimentos se distribuirán entre cinco y seis comidas diarias, de la siguiente forma: desayuno, medias nueves, almuerzo, onces, cena y un refrigerio nocturno.

Según la edad y el estado nutricional, deben ajustarse las porciones; es importante conocer cuáles son las porciones recomendadas para los diferentes alimentos, y la cantidad de porciones necesarias en cada tiempo de comida.

Debe reducirse la cantidad de grasa para cocinar, tratar de eliminar alimentos ricos en grasa saturada y ácidos grasos “trans”, como carne con grasa, alimentos fritos, productos de paquete, manteca o grasa animal y vegetal o margarina, reducir al mínimo el consumo de

sal, evitando agregar sal de mesa y evitando consumir productos enlatados y procesados. También debe limitarse el consumo de alcohol.

Se recomienda consumir una gran variedad de alimentos integrales, ricos en fibra, como los preparados con granos enteros, incrementar el consumo de vegetales y de frutas enteras, evitando los jugos y las frutas sobremaduras. En caso de elegir el consumo de jugos, estos deben consumirse sin adición de azúcar.

Pueden consumirse ocasionalmente postres sin azúcar, miel o panela ni alto contenido de carbohidratos dentro de sus ingredientes, y en porciones pequeñas. Un ejemplo puede ser un mousse de limón, donde el azúcar se reemplaza por un edulcorante.

Aprende cómo:

INGREDIENTES

- Jugo de 1 limón
- 5gr de gelatina sin sabor
- 1 yema
- 1 clara

- 100 gr de crema de leche descremada
- Edulcorante granulado a gusto

PREPARACIÓN

1. Disolver la gelatina sin sabor en 3/4 de taza de agua caliente. Agregar el jugo de limón y edulcorante.
2. Por separado, batir la yema y la crema de leche a medio punto; luego mezclarlas y agregar la gelatina disuelta. Batir la clara a nieve y agregarla a la mezcla, de forma envolvente. Por último, llevarla al refrigerador hasta que se solidifique.

Recuerde que es importante consultar a un profesional para ajustar la dieta a las necesidades individuales.

Los alimentos se distribuirán entre cinco y seis comidas diarias, de la siguiente forma: desayuno, medias nueves, almuerzo, onces, cena y un refrigerio nocturno.



Crédito de la fotografía: diseñada por Freepik

SEMANA DEL SENTIDO DE LA VIDA

Entre el 11 y 15 de septiembre se llevará a cabo en la Universidad la *Semana del Sentido de la Vida*, una actividad que se realiza en La Sabana, desde la Jefatura de Prevención y Salud de Bienestar Universitario, para que cada uno de los miembros de la comunidad universitaria descubra en su cotidianidad nuevas motivaciones para vivir de manera más plena.

Este evento se realiza cada año desde el 2012, durante una semana del segundo semestre. Desde entonces ha tratado temas como la esperanza, el perdón, la felicidad, la amistad. Este 2017 se tratará la gratitud. Este espacio es de gran importancia para la Universidad porque se centra en fortalecer los recursos internos de la persona, que le permiten vivir con sentido. Te invitamos a participar de las actividades organizadas en esta semana.



La Gratitud

Por: Lucía Cuéllar Ospina,
profesora de la Facultad de Psicología

“Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro”. Albert Einstein

En un mundo sobreestimulado como el que estamos viviendo, los seres humanos dejamos de ver los regalos que nos da la vida cada día. Se nos olvida que cada segundo es un milagro. Se nos olvida que somos un milagro. Vamos por la vida corriendo, haciendo muchas cosas a la vez, sin tiempo para observar, sin tiempo para saborear, sin tiempo para escuchar, sin tiempo para cuidar, sin tiempo para sorprendernos.

AGRADECER IMPLICA DETENERNOS

La experiencia de agradecer nos invita a parar, para darnos cuenta de quiénes somos, de quién nos acompaña, de dónde estamos.

Implica empezar por nosotros mismos y ver lo que nos ha sido dado: dones, capacidades, habilidades y carismas, fortalezas, y aun debilidades, porque sin ellas no tendríamos nada que aprender. La gratitud implica reconocer lo que se nos ha dado y también reconocer lo que

podemos dar; es decir, nos invita a ver lo que damos y lo que recibimos. A través de la gratitud nos relacionamos con el mundo. Es una experiencia que enriquece nuestro ser en el mundo, implica dar valor a lo que se nos ha dado de manera gratuita. Somos interdependientes, nos necesitamos unos a otros y corresponsables; entre todos construimos este mundo.

Lo que más se nos refunde son los presentes que nos da la vida, la sonrisa del vecino, el abrazo del amigo, el paisaje, el canto de un pájaro...

La gratitud nos invita a mirar y dar valor a lo que tenemos, a cambio de seguir quejándonos por lo que nos falta.

Aplazar lo placentero a corto plazo nos prepara para saborear logros a más largo plazo.

La gratitud es un camino para encontrar sentidos, para responder al ¿para qué?, de las preguntas de la vida.



Crédito de la fotografía: diseñado por Freepik

PROGRAMACIÓN

COMPARTE TIEMPO Y AGRADECE

DISFRUTA DE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE TENDREMOS EN EL CAMPUS DE 8:00 A. M. A 4:00 P. M.

- MUROS DE AGRADECIMIENTO
- COMPARTE TIEMPO Y AGRADECE
- GRACIAS A TU AMISTAD Y TU TIEMPO
- ACTIVIDAD DE COMETAS: ELEVA TUS AGRADECIMIENTOS AL CIELO
- JUEGO: “FRUTOS DEL AGRADECIMIENTO”
- BUZONES DE AGRADECIMIENTO
- CADENA DE AGRADECIMIENTO

ARSENAL FC, CAMPEÓN DEL VII TORNEO DE FÚTBOL ALUMNI SABANA



No apta para cardiacos estuvo la final del Torneo. Un partido en el que “Arsenal FC” venció por 2 goles a 1 a “La Lepra”, este sábado 2 de septiembre en el campus de La Sabana. Así, Arsenal FC se proclamó campeón de la séptima versión de este torneo, organizado por la Dirección de Alumni Sabana en conjunto con la Dirección de Bienestar Universitario.

Tras haber derrotado en las semifinales a “Parchito FC” y a “Juventus” respectivamente, los equipos se dieron cita a las 12 m. para protagonizar el anhelado encuentro. El partido prometía ser intenso de principio a fin, pues se enfrentaba el equipo con la valla menos vencida, con el arquero Daniel Basto de “La Lepra”, contra el goleador del torneo, Santiago Ramos, de “Arsenal FC”.

Santiago Corrales, capitán de los vencedores, valoró el triunfo: “muy importante, ya que nos hace muy felices compartir este logro con quienes eran nuestros compañeros de Universidad, y ahora son grandes amigos de vida y colegas profesionales”.

Desde un principio “Arsenal FC” mostró un planteamiento táctico ordenado, aprovechando a sus carrileros por las bandas y los centros de costado, táctica que les benefició con un gran volumen de ataque, produciendo más de 7 oportunidades de gol



Nuestros graduados celebrando el triunfo del VII Torneo de Fútbol Alumni Sabana.

en la primera mitad, todas ellas frustradas por el arquero rival.

Sus contendores, “La Lepra”, se mostraron sólidos atrás, hecho que aprovecharon para desarrollar una estrategia de juego al contragolpe, pero la falta de definición y

la poca tenencia del esférico no les permitió abrir el marcador a su favor.

En la segunda parte los dos equipos salieron a la cancha con mentalidad ganadora, no guardándose nada y atacando a sus rivales con gran intensidad, por lo que el encuentro

se transformó en ida y vuelta, con muchas opciones de gol para ambos equipos.

La primera alegría para “Arsenal FC” llegó a los 10 minutos luego de un remate de media distancia que fue rechazado por el arquero Basto, pero con tan mala fortuna para “La Lepra” que el rebote le quedó al rival Sergio Franco, quien marcó un gol, de disparo rasante, con la pierna derecha.

La emoción de este marcador tan sólo les duró apenas un minuto, pues en el saque de mitad de cancha “La Lepra” aprovechó el descuido del conjunto rival, y con un disparo de media distancia directo a la portería generó un tiro de esquina, que después se convirtió en un gol marcado por el atacante Miguel Suárez.

Con el marcador empatado y el tiempo agotándose, los equipos entraron en desesperación dándole cabida al juego fuerte, obligando al árbitro, en menos de 5 minutos, a sacar cuatro tarjetas amarillas, dos para cada equipo.

Lee la nota completa escaneando el siguiente código QR:

LA UNIVERSIDAD APOYA EL DESARROLLO DE AUXILIARES Y TÉCNICOS

BENEFICIO PARA ESTUDIOS TÉCNICOS O PROFESIONALES

Bienestar Empleados informa que este jueves se abre la convocatoria para solicitar el Beneficio para Estudios Técnicos o Profesionales, que corresponde a una ayuda económica que se otorgará en el mes de octubre, a los empleados con categoría técnica o auxiliar que se encuentran vinculados a término indefinido o a término fijo, con vinculación superior a 2 años y que se encuentren estudiando una carrera técnica o profesional.

Fechas: la convocatoria para recibir los documentos estará abierta desde el jueves 14 hasta el viernes 22 de septiembre en la ventanilla de Desarrollo Humano (Casa Administrativa), con Claudia Muñoz, en el horario de 8:30 a. m. a 4:30 p. m.

Los documentos que se requieren son los siguientes:

- ♦ Documento que certifique que estás estudiando (recibo de pago de matrícula, certificado de estudios, etc.).
- ♦ Formato de solicitud de Beneficio para Educación Técnica o Profesional (encuétralo en la ventanilla de Desarrollo Humano o en Portal Servicios)

Informes:

bienestar.empleados@unisabana.edu.co, extensión 53051.

Puedes consultar la política escaneando el siguiente código QR:



Para obtener el formato de solicitud de Beneficio para Educación Técnica o Profesional, escanea el siguiente código QR:



Crédito de la fotografía: diseñada por Jcomp - Freepik.com

¿SABÍAS QUE...

APLICAN CONDICIONES

En octubre Bienestar Empleados realizará el pasadía de Lagosol Girardot, donde junto a tu familia podrás disfrutar de las piscinas, campos deportivos, salón de juegos y, en general, de las instalaciones del centro vacacional de Compensar. Espera más información en la próxima edición de Campus.

Mayor información: BIENESTAR EMPLEADOS, EXTENSIÓN 53051

KICK BOXING



Fecha: miércoles 13 de septiembre
Hora: de 6:00 p. m. a 7:00 p. m.
Lugar: salón A105

Solo debes llegar en ropa adecuada y participar. ¡Es gratis!
¡Practica kick boxing y actívatte por tu salud!

Dirección de Bienestar Universitario – Dirección de Desarrollo Humano

Mayor información: Bienestar Empleados
Teléfono: 861 5555. Exts.: 53051 y 53011

PORQUE TODOS

HACEMOS PARTE

DE LAS VÍAS

Política de Seguridad Vial

Todos los días cada uno de nosotros hace parte de las vías desde que salimos de nuestros hogares hasta que retornamos a ellos. Quizás en esos recorridos cometemos actos inseguros con los que exponemos la vida de otros y la de nosotros mismos.

Ser Sabana es respetar las vías y los actores que transitan en ellas



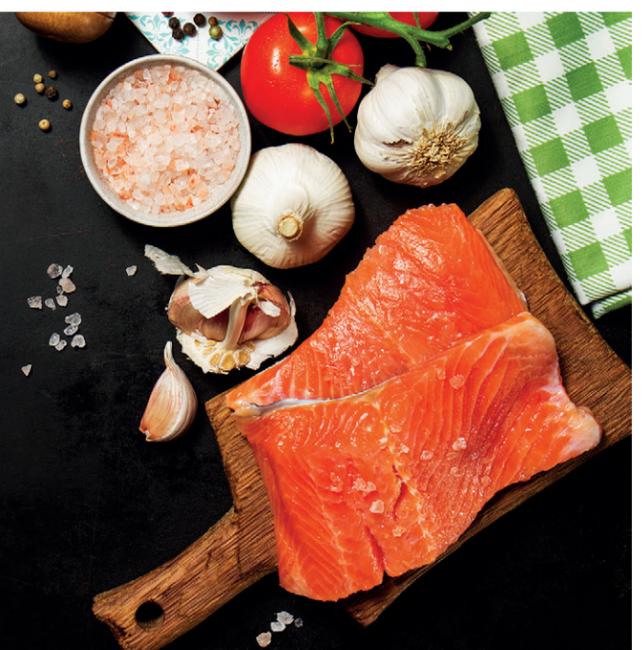
Según estadísticas de la Secretaría de Tránsito de Bogotá, en el primer trimestre de 2017 se han instaurado alrededor de 117.087 comparendos por infracciones y se han presentado 1.249 accidentes de tránsito según fuente de información pública de la Secretaría de Movilidad.

► El Restaurante Escuela informa a la comunidad universitaria que el día miércoles 13 de septiembre no prestará servicio al público para la zona de carta y menú del día.



Te esperamos en Punto Café L y Lounge del Restaurante Escuela, donde podrás consumir productos de panadería y cafetería. Adicionalmente en el Lounge podrás disfrutar de nuestro Menú Terraza.

¡TE ESPERAMOS!



Cumpleaños

11 DE SEPTIEMBRE

Camilo Alejandro Correal Muñoz
Jefe de Área
Facultad de Medicina

Julián Alfredo Garzón González
Auxiliar
Mantenimiento

Paula Isabel Iregui Cano
Enfermera Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Luisa Fernanda Angarita Rodríguez
Enfermera Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Emilcen Contreras Sierra
Analista de Facturación
Clínica Universidad de La Sabana

Hortensia Gutiérrez Casas
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

César Gustavo Velásquez Ballesteros
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

12 DE SEPTIEMBRE

Diana Patricia Molano Coy
Jefe de Prácticas
Facultad de Comunicación

María Clara Obando Rojas
Asesor del Empleado
Rectoría

María Cecilia Paredes Iragorri
Profesor
Facultad de Medicina

Yimy Alberto Santana Rodríguez
Anestesiólogo
Clínica Universidad de La Sabana

Mónica Andrea Nonsoque Cholo
Asesor UED
Clínica Universidad de La Sabana

Ángela Patricia Torres Barrera
Enfermera Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Nubia Jenneth Fajardo Infante
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

13 DE SEPTIEMBRE

Laura Jessenia Ramírez Campos
Secretaria
Instituto Forum

María Celmira Cerón Monroy
Jefe Administrativo
Alimentos y Bebidas

Camilo Rueda Beltz
Gineco Obstetra
Clínica Universidad de La Sabana

Anyhely Shirley Bustos Celemin
Gineco Obstetra
Clínica Universidad de La Sabana

Beatriz Helena Fierro Manrique
Coordinador de Mejoramiento
Continuo
Clínica Universidad de La Sabana

14 DE SEPTIEMBRE

Agrivalca Ramsenia Canelón Silva
Director de Especialización
Facultad de Comunicación

Ciro Hernando Parra Moreno
Decano
Facultad de Educación

Fabián Leonardo Moreno Moreno
Profesor
Facultad de Ingeniería

Jorge Andrés Carrera Muñoz
Técnico de Laboratorio
Facultad de Ingeniería

Cindy Yurani Pachón Suárez
Auxiliar
Financiación Universitaria

Tatiana Marcela Barreto Garzón
Psicólogo
Clínica Universidad de La Sabana

Juan Sebastián Cárdenas Ramírez
Enfermero Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

15 DE SEPTIEMBRE

Guillermo Alberto Vargas Vargas
Director Financiero

María Waldina Cárdenas Alarcón
Auxiliar
Servicios de Aseo y Cafetería

Sandra Patricia Chivatá
Secretaria
Instituto Forum

Santiago Díaz Susa
Auxiliar Documental
Dirección de Desarrollo Humano

Gerardo Alfonso Arizabaleta Sánchez
Auxiliar de Cocina Júnior
Alimentos y Bebidas

Diana Marcela Neira Sánchez
Internista
Clínica Universidad de La Sabana

Xiomara Bejarano Marín
Fisioterapeuta
Clínica Universidad de La Sabana

Santiago Alexis Quintana Garzón
Auxiliar de Terapias
Clínica Universidad de La Sabana

16 DE SEPTIEMBRE

María Alejandra
Valenzuela Almonacid
Coordinador de Promoción
y Admisiones
Dirección de Admisiones

William Andrés Ríos Villamil
Auxiliar de Parquadero
Servisabana

Perla Cecilia
Caldón Rodríguez
Coordinador de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

Érika Viviana Contreras Castillo
Fisioterapeuta
Clínica Universidad de La Sabana

17 DE SEPTIEMBRE

Luz Alicia Cuervo Fonce
Jefe de Cuenta
Visión OTRI

Nohora Emilce Pachón Molina
Arquitecto de Proyectos
Dirección Financiera

Luis Carlos Palacios Rico
Médico de Seguridad y Salud en el
Trabajo
Clínica Universidad de La Sabana

Carlos Alberto Urrego Beltrán
Enfermero Jefe
Clínica Universidad de La Sabana

Maribel Rojas Díaz
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

Claudia Patricia Martínez Gómez
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

Carmen Mariela García García
Auxiliar de Servicios Generales
Clínica Universidad de La Sabana

María Angélica Frade Cubillos
Auxiliar de Lactario
Clínica Universidad de La Sabana

Diana Maribel García Triviño
Auxiliar de Farmacia
Clínica Universidad de La Sabana



SEMANA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Del 15 al 24 de septiembre



Universidad de La Sabana



Concierto de Música Sacra – Capilla del Sol: Ensemble Residente del Museo de Arte Hispanoamericano de Buenos Aires

Fecha: viernes 15 de septiembre

Hora: 4:00 p. m.

Lugar: Oratorio Principal, Universidad de La Sabana.



Festival de Tunas

Fecha: sábado 16 de septiembre

Hora: 3:00 p. m.

Lugar: Teatro William Shakespeare, Colegio Anglo Colombiano, avenida 19 #152A-48 (entrada libre – parqueadero).