

Adultos en casa:

integración de familia y trabajo



Integrar la vida personal, familiar, académica y laboral es todo un reto. Por eso, Pámela Leyva, profesora del Instituto de La Familia, ofrece algunas recomendaciones para lograr el cumplimiento exitoso de este desafío.

Invitamos a la comunidad universitaria

a continuar atenta a los **medios institucionales**, a través de los cuales informaremos de manera oportuna las **decisiones oficiales** a las que haya lugar, conforme a la evolución de la situación actual y de las nuevas disposiciones que determine el **Gobierno nacional**.

Recordamos también que pueden acceder a toda la información relacionada, a través del **banner principal** de nuestra página web.

Para ingresar, haz clic aquí 

Cuida tu salud mental

¡No te enredes con tus pensamientos!

Para muchas personas, el aislamiento puede ocasionar la aparición de sentimientos negativos. Por eso, es necesario aprender a entender y a controlar estas sensaciones; *Campus* te da algunas recomendaciones.

Leer +

¿Cómo cuidar nuestras finanzas en tiempos de crisis?

Ante la coyuntura, es necesario reajustar nuestras finanzas, teniendo en cuenta la variación de precios, gastos adicionales o disminuciones en el ingreso. La profesora Laura Angélica Fuerte da algunos consejos al respecto.

Leer +

Descubre

Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Traductores de La Sabana en la “Macrorrueda de Negocios”

La “Macrorrueda de Negocios” es uno de los eventos más reconocidos que organiza ProColombia, cuyo objetivo es generar encuentros comerciales efectivos entre compradores internacionales y exportadores colombianos, aprovechando los tratados de libre comercio, la diversificación de mercados y la promoción de la oferta exportable.

Este año, 27 estudiantes de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas participaron como traductores oficiales en francés, portugués, italiano y alemán, en las reuniones que se realizaron entre empresarios colombianos de 25 departamentos del país e inversionistas internacionales de más de 50 países. Allí, se esperaba establecer acuerdos de negocios efectivos por más 400 millones de dólares.

El evento exigió el aislamiento obligatorio y las medidas preventivas para evitar el contagio y propagación del COVID-19. Por tanto, la “Macrorrueda de Negocios” se trasladó a la virtualidad en la plataforma Microsoft Teams, en la cual los estudiantes han participado con cerca de 13 mil traducciones y con el trabajo de negociación de más de tres mil empresarios.

“Desde 2018, más de 200 estudiantes han participado en escenarios como este, los cuales constituyen espacios

de aprendizaje experiencial. Para la Universidad, estos escenarios son la oportunidad para que sus estudiantes apliquen los conocimientos y experimenten en espacios reales cómo se concretan las reuniones de negocios”, asegura Loyda Gómez Santos, profesora y jefe del Departamento de Negociación y Comercio Internacional, y acompañante de los estudiantes durante este proceso.

Los estudiantes traductores se han mostrado proactivos y participativos durante las negociaciones, tanto por la oportunidad de demostrar las buenas prácticas virtuales y la continuidad de jornadas comerciales y empresariales, como por la relevancia de comunicarse con un cliente, conocer la propuesta de valor del empresario y aprender sobre las relaciones interpersonales.

La “Macrorrueda” también ha significado una ventana para conocer realmente el mundo de los negocios, identificar los campos de acción y potenciar la curiosidad y el trabajo en equipo. “Adquirimos conocimiento acerca de las diferentes industrias en las que Colombia se destaca con sus productos [...] y la gran capacidad de desarrollo tecnológico e industrial de sus empresas”, cuenta Alejandra Moreno, estudiante de Administración de Negocios Internacionales.

[Leer +](#)



Concurso mundial de emprendimiento social

Tres proyectos de la Universidad **participan**

en el **HULT PRIZE**

Ecoactive, Make it Green y Camaleonte son los nombres de los tres proyectos que serán representados por estudiantes de La Sabana en las rondas regionales digitales de Hult Prize, que se están llevando a cabo de manera virtual frente a estudiantes de todo el mundo, para buscar un cupo en la mejor aceleradora global de negocios.

Hult Prize es el concurso de emprendimiento social más afamado del mundo, el cual cada año propone un reto social que pretende ser resuelto por miles de estudiantes y que, como premio, entrega un millón de dólares en inversión al equipo ganador. Este año, el reto está enfocado en “Crear *start-ups* con un impacto favorable para el medioambiente y con cada dólar ganado”.



Equipo Camaleonte, compuesto por estudiantes de Negocios Internacionales.

Los tres equipos han participado de forma virtual en las respectivas regionales, acompañados y apoyados por el Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana.



Ecoactive Group

Es “Un modelo empresarial que presenta **propuestas para la construcción**, partiendo de su producto base, la ‘fachada solar ecoactiva’, que identifica a un grupo multidisciplinar en los aspectos técnicos, innovadores, sociales y empresariales”. Está conformado por los estudiantes del **programa de Ingeniería Civil: Johan Esteban Molano Martínez, Slendy Viviana Molano Gutiérrez, Ana María Sosa Santa y Daniel Felipe Zamora Acevedo.**



Make It Green

Es un proyecto que busca **revolucionar la cultura del reciclaje y la gestión de residuos**, con el uso de inteligencia artificial (IA) y analítica. En este, se desarrolla un algoritmo que se integra con soluciones IoT pensadas en las personas, para que estas entiendan de forma intuitiva cómo separar sus residuos y generar hábitos de consumo sostenible. Es liderado por **Juan Anzola, Caterin Ostan y Elizabeth Torres; del programa de Ciencias Políticas.**



Camaleonte

Es un proyecto basado en una plataforma multilateral que **apoya y rediseña la industria de la moda**, con un mercado en el que las personas y las marcas comparten los diseños de ropa, **sin contaminar el planeta**. En la regional de Palestina, quedaron dentro de los seis mejores proyectos. Está conformado por los estudiantes **Santiago Espinosa, Sebastián Morales, Lina María Leal y Daniela Correa, de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.**

Desde marzo y durante abril, los tres equipos han participado de forma virtual en las respectivas regionales, acompañados y apoyados por el Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana de Unisabana Hub, para que, por medio de mentorías y espacios simulados, practiquen y ajusten sus presentaciones, a fin de desempeñar un buen papel en las eliminatorias regionales.

Adultos en casa:

integración de familia y trabajo

Cuando todos en la casa, padres e hijos, ya son adultos, surgen retos diferentes a los que se presentan cuando hay niños y adolescentes en el hogar. Cuando todos son adultos, no son solo los padres quienes tienen que integrar los espacios familiares con los laborales, son todos los miembros de la familia. En este artículo, Pámela Leyva, profesora del Instituto de La Familia, ofrece algunas recomendaciones para lograr el cumplimiento de este reto exitosamente.

Para integrar vida personal, familiar, académica y laboral, o cualquiera de estas, hay que tener en cuenta dos grandes aspectos:

1 Liderazgo personal

a. Inteligencia intrapersonal

Empatía

Identificar las pistas emocionales que nos dan otras personas.

Saber escuchar.

Sensibilidad ante los distintos puntos de vista, experiencias, etc.

Apoyar a los demás, con base en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

Habilidades sociales

Comunicación asertiva.

Manejo de conflictos.

Creación de lazos.

b. Inteligencia interpersonal



Autocuidado

- * **Duerme** bien.
- * **Aliméntate** sanamente.
- * **Haz** ejercicio.
- * **Ten** suficiente luz para realizar las tareas.
- * **Mantén** las relaciones sociales.
- * **Identifica** algo que te gusta hacer (manualidades, etc.).
- * **Dedícate** unos minutos al día.
- * **Sigue** las indicaciones para protegerte.



Autoconciencia

- * **Conoce** tus fortalezas y debilidades.
- * **Aprende** de la experiencia.
- * **Mantente** abierto a las críticas constructivas y al aprendizaje constante.
- * **Entiende** qué emociones estás experimentando y por qué.
- * **Comprende** cómo repercuten las emociones en tu vida y tu trabajo.
- * **Sé** coherente con tus principios, valores y metas. Son tu guía.



Automotivación

- * Mantener un "afán de triunfo".
- * Comprometerse.
- * Tener iniciativa y recursividad.
- * Ser optimistas.



Autocontrol

- * **Maneja** tus sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras.
- * **Mantén** la compostura ante las situaciones adversas.
- * **No pierdas** el control en las situaciones de estrés.

2 Hacer equipo con la familia:

“En el hogar desarrollamos habilidades para el trabajo; pero, aún más, para la vida”, explica la profesora Leyva. Por eso, es importante considerar algunos aspectos:

a. Comunicación familiar



Es importante **tener** en cuenta que la situación actual está generando nuevas dinámicas personales, familiares y laborales.



Hablar con los miembros de la familia sobre la situación actual.



Explicarles a los miembros de la familia qué es el “teletrabajo” en la situación actual.



Identificar las necesidades personales y familiares (familia directa y extendida).



Identificar las necesidades laborales.



Identificar recursos y talentos.



Desarrollar estrategias conjuntamente.

b. Establecer una o varias rutinas, según la necesidad



Establecer una hora para iniciar y terminar la rutina. Esto es sano para toda la familia.



Establecer un solo horario para el almuerzo y los refrigerios. La buena alimentación (mantenerse hidratado, comida sana y con horarios) ayuda a mantener a toda la familia saludable. También puede ser virtual.



Acudir a las pausas activas, pues son muy importantes para la salud. Pueden incluirse en las rutinas (disminuyen el estrés, estimulan la circulación, disminuyen la tensión muscular, permiten un momento de esparcimiento, etc.).

c. Planear cada día

Con base en las necesidades personales, familiares y laborales identificadas previamente, se sugiere planear cada día. Se recomiendan las siguientes actividades:



Escribir una lista de chequeo.



Identificar y escribir cuáles son las prioridades.



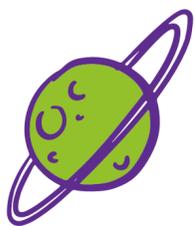
Establecer metas para cada día (trabajo, estudio, etc.) y definir el tiempo aproximado que se le dedicará a cada una.



Según las metas de los diferentes miembros, **identificar** los momentos en los que pueden coincidir el estilo de actividades, para evitar distractores en los otros miembros de la familia.

“Es importante recordar que trabajar en equipo con los demás miembros de la familia permite que todos puedan integrar los diferentes ámbitos de manera favorable”, concluye la profesora.

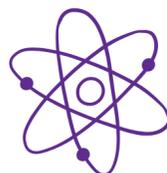
“En el hogar desarrollamos habilidades para el trabajo; pero, aún más, para la vida.”



Homeschooling,



una alternativa al modelo tradicional de enseñanza



El *homeschooling* plantea la educación de los hijos en casa, bajo la tutela de los padres o con el apoyo de algún mentor, respetando las características del aprendizaje de cada niño. Este tipo de educación existe en más de 30 países y, pese a que en Colombia aún no se ha definido su situación legal, según cifras de la

Red Colombiana de Educación en Familia,

existen 8.000 casos de estudiantes bajo esta modalidad en todo el país.

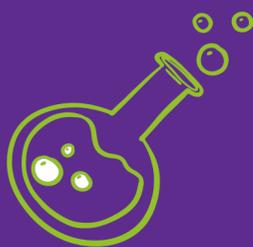
De acuerdo con Rosa Julia Guzmán, directora del Doctorado en Educación de la Facultad de Educación, “Algunos padres toman esta opción como respuesta a cierto desencanto con la escuela formal, relacionado especialmente con la poca pertinencia de los aprendizajes que allí se consiguen; otros desean preservar sus

creencias religiosas o su cultura, pero también hay quienes emprenden este camino por razones económicas. Esta última motivación se presenta, sobre todo, en quienes tienen varios hijos”, afirmó.

Además, la doctora Guzmán añade que hay diferentes estilos de formación. Mientras algunos padres trazan un plan de trabajo en un proceso muy cercano a un currículo, otros deciden ir construyendo el camino a medida que van avanzando.

Por otro lado, María Fernanda Hernández, directora de la Licenciatura en Educación Infantil, señala que los niños necesitan interacción con otros pares y adultos para generar otros tipos de relaciones a las familiares.

A continuación, las expertas señalan algunas ventajas y limitaciones de esta modalidad educativa.



Ventajas

Limitaciones



Se conocen los estilos y el ritmo de aprendizaje del niño; atiende a su curiosidad y puede responder a intereses que quizá la escuela tradicional no permite desarrollar.



No requiere un proceso de adaptación escolar, propio de la educación institucional.



Los niños aprenden haciendo cosas en la vida y para la vida, mientras comparten más tiempo con sus padres.



Los niños formados con este tipo de educación **pierden la oportunidad de crear relaciones de amistad desde su autonomía**, no desde la imposición del círculo social de los padres.



El hogar tiene limitaciones culturales, de roles y de lenguaje, que no le permiten al niño ampliar su perspectiva del mundo y salir del egocentrismo que caracteriza los primeros años de vida.



A pesar de que los padres son agentes educativos, **el papel del maestro consiste en propiciar procesos de enseñanza y aprendizaje**, a partir de ambientes que permitan desarrollar y potenciar el pensamiento. Estas son características que obtiene un profesor desde su formación como profesional de la educación.



+ **¡Muévete en casa!**

La profesora Catalina Paredes y la estudiante Ana Calza aconsejan cómo ejercitarse y programarse durante estos días de cuarentena.

La actividad física siempre es recomendable. Cuando llevamos una vida normal, es decir, si salimos a trabajar o a realizar nuestra rutina diaria, estamos moviendo nuestro cuerpo. Sin embargo, en estos tiempos de cuarentena y de trabajo en casa, tendemos a quedarnos quietos y a no movernos por largos períodos de tiempo. Para mantenernos activos, Catalina Paredes, profesora de Fisioterapia y magíster en Deporte y Actividad Física, nos presenta los siguientes consejos:



Mantén un calendario o agenda y horarios estrictos, levántate y acuéstate a la misma hora; programa el horario de trabajo, así como los momentos en los que vas a leer un libro, revisar tus redes sociales y a ejercitarte.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 30 minutos de ejercicio diario, pero esto es cuando estamos activos a lo largo del día. En esta cuarentena, es indispensable evitar el sedentarismo, por lo cual **la actividad física debe aumentarse a una hora diaria.**



Puedes agendar cualquier momento de la jornada. Sin embargo, la fisioterapeuta Paredes recomienda **30 minutos en la mañana y 30 más en la tarde,** para mantenerte activo desde que comienza el día.



Tu rutina debe incluir los siguientes pasos: calentamiento, movilidad articular, trabajo cardiovascular, fortalecimiento, core, enfriamiento y estiramiento.



El ejercicio debe ser de moderada intensidad: que sientas que tu corazón se acelera, que te dé sed y que te pongas un poco rojo.



No son aconsejables las jornadas extenuantes de más de tres horas, pues afectarán tu sistema inmunológico.



Sé recursivo: si no tienes máquinas, conéctate a YouTube y busca bailes, sesiones cardiovasculares o rutinas de ejercicios por grupos musculares. Para trabajos de fuerza, puedes utilizar tu maleta con libros o galones de líquidos que tengas en casa.



Intenta **seguir en redes sociales** a las personas que te motiven a mantenerte activo.

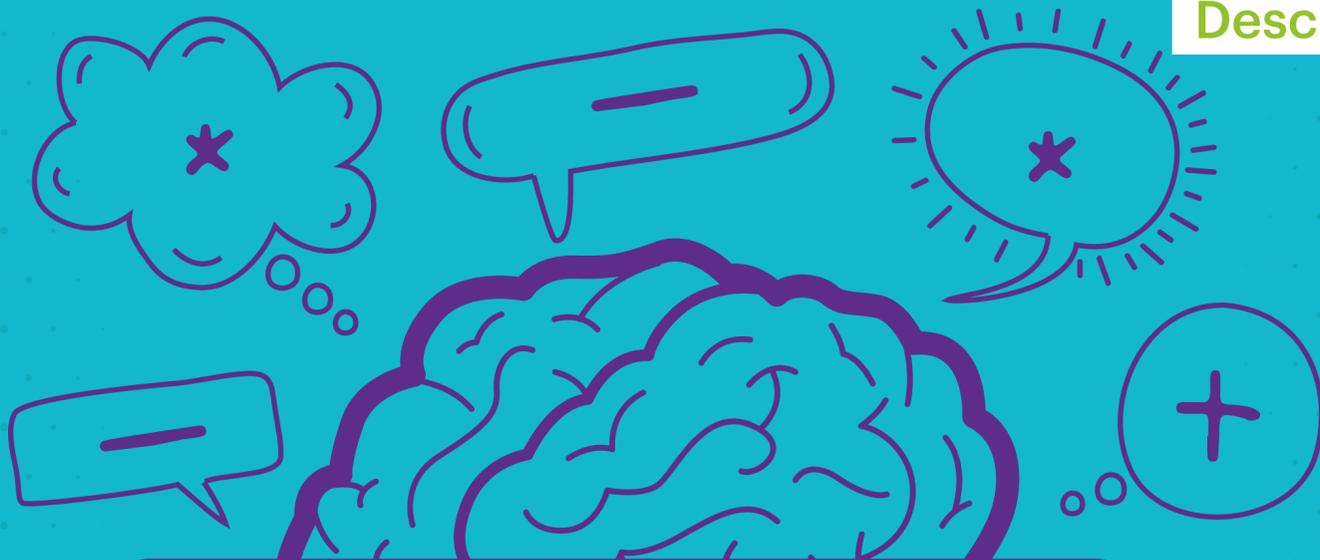


Por último, Ana Calza, estudiante de Fisioterapia, quien realiza su intercambio académico en España y se ha quedado en casa por la contingencia que afronta el mundo, ha promovido en redes sociales el hashtag **#Muéveteencasa**, además de aconsejar los tipos de rutinas y ciertas clases de ejercicios. Este es un ejemplo de la disciplina llevada a la práctica que, además, ha tenido acogida en sus profesores, compañeros de carrera y sus mismos seguidores, a manera de retos o *challenges*, que ahora son tendencia en redes.



También puedes fortalecer los músculos del "core", aprende cómo hacerlo **aquí.**





Cuida tu salud mental

¡No te enredes con tus pensamientos!

i A quién no le ha pasado que se sienta delante de un computador porque debe terminar un trabajo y, después de más de una hora, se da cuenta de que no ha escrito ni una sola letra?

El motivo es que la cabeza está 'enredada' en otros asuntos. ¿Cuáles? Dándoles vueltas a las preocupaciones, los miedos, las angustias, preguntándose qué va a pasar, tratando de pensar qué hacer si pasa determinada cosa.

El aislamiento al que muchos están siendo sometidos por los gobiernos de diversos países, con el fin de frenar el aumento de contagios por COVID-19 y evitar el colapso en los sistemas de salud de muchos de ellos, está disparando los sentimientos negativos en la población. "Estar encerrados es difícil, no poder tocarnos, abrazarnos, frenar en seco nuestro ritmo normal de trabajo, no saber qué nos depara nuestro futuro económico si la situación se extiende demasiado... Todos estos son algunos de los miedos que más del 80 % de la población está experimentando", comenta María Belén García Martín, Ph. D. en Psicología Clínica y jefe del Departamento de Evaluación e Intervención Psicológica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana.

Es necesario desmitificar los pensamientos negativos. Estos, al igual que los favorables, son parte de nosotros, los creamos nosotros mismos y por ello no debemos tenerles miedo.

Es necesario desmitificar los pensamientos negativos. Estos, al igual que los favorables, son parte de nosotros, los creamos nosotros mismos y por ello no debemos tenerles miedo. La doctora María Belén afirma que "Cuando alguien tenga un pensamiento negativo, no importa, no pasa nada, no hay que sentir miedo; es un pensamiento que estamos teniendo y es uno más de todos los que tenemos; pero levantémonos cada día con nuestro quehacer y nuestras tareas estructuradas y con ganas de cumplirlas".

¿Cómo proceder si aparece un pensamiento negativo o una preocupación en nuestra cabeza?

La doctora María Belén sugiere que debe tenerse claro que no pasa nada. El pensamiento hay que dejarlo estar, concentrándonos en qué deberíamos o qué nos gustaría hacer en ese momento. "No le des más importancia; está ahí y estarán ahí muchos más, pero no pares, no te enredes; sigue adelante. Cuando la persona se da cuenta de que es capaz de conseguir sus propósitos, de ejecutar sus planes, cuando termina el día, siente algo así como un 'orgullo del deber cumplido': son muchos más los sentimientos favorables que los negativos. Eso mantiene 'en forma' nuestra salud mental", concluye la doctora María Belén.

Concéntrate en lo que realmente deberías estar haciendo y hazlo, sin enredos, para seguir adelante.

Empaques comestibles: una apuesta sostenible para el sector de los alimentos

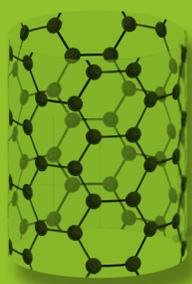
El uso de revestimientos comestibles es una iniciativa que ha tomado auge, porque disminuye la contaminación ambiental y tiene un gran potencial para preservar los alimentos, sin alterar ni la seguridad, ni la calidad, ni la funcionalidad.

El Grupo de Investigación de Procesos Agroindustriales (GIPA) de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de La Sabana, en una amplia experiencia de relacionamiento con diferentes sectores, ha desarrollado un material con estas características en un proyecto llamado *Hydrolysed Gelatin-Derived, Solvent-Free, Electrospun Nanofibres for Edible Applications: Physical, Chemical and Thermal Behaviour* y que es realizado en conjunto entre la Corporación Centro de Investigación en Palma de Aceite (Cenipalma) y el Banco de Desarrollo de América Latina (CAF), con el objetivo de buscar la diversificación en el portafolio de productos de la industria de palma.

es decir, a escala nanométrica. En este caso, se emplearon diferentes materiales, como gelatina y suero de leche, uno de los residuos más contaminantes de la industria láctea, para formar dichas nanofibras, a las cuales pueden introducirse compuestos lipídicos, logrando que sean comestibles y emplearlos como empaques de diferentes productos, como pan, queso y galletas”, asegura Quintanilla.

Leidy Ricaurte, estudiante del Doctorado en Biociencias e investigadora de este proyecto de la Facultad de Ingeniería, considera importante la investigación en nanotecnología, ya que abre una ventana de nuevas posibilidades de producción de nuevas matrices alimenticias. Así, los recursos pueden aprovecharse mejor y se puede tener acceso a diferentes poblaciones.

“Estas nanofibras tienen aplicabilidad en el desarrollo de empaques comestibles que liberen compuestos, bien sea para



La idea surgió de la necesidad de producir empaques comestibles con un aporte nutricional, sin generar residuos.

María Ximena Quintanilla, líder del GIPA, asegura que la idea surgió de la necesidad de producir empaques comestibles con un aporte nutricional, sin generar residuos. El objetivo fue formular completamente un grado alimenticio, evitando solventes tóxicos tanto para los seres humanos como para el medio ambiente.

“Utilizamos *electrospinning*, una tecnología que implica el uso de voltaje para acomodar las estructuras de diferentes compuestos y formar fibras o hilos de diámetros muy pequeños,

que durante su ingesta mejoren la calidad nutricional del consumidor o para extender la vida útil del producto final”, dice Ricaurte.

Otras de las novedades de las nanofibras es que pueden ser utilizadas como capas de encapsulación de microorganismos probióticos que puedan ingerirse, para protegerlos y lograr su liberación en el intestino, donde estos actúan de forma benéfica para el cuerpo. Arjana Serrano, estudiante de la Maestría en Diseño y Gestión de Procesos, desarrolla este trabajo.

Reconocidos nacionalmente por su trabajo textil

Indígenas Wayuu: empresas familiares con motivaciones ancestrales

Los Wayuu representan el 20.5 % de la población indígena nacional, según el Ministerio del Interior. Este grupo étnico se caracteriza por los asentamientos basados en las rancherías, habitados por familias extensas y conformados por grupos de residencia en la zona norte de la península de La Guajira y en el estado de Zulia (Venezuela).

Además de basar su economía en la cría y el pastoreo de ganado caprino, y en el cultivo en huertas, los Wayuu son reconocidos nacionalmente por su trabajo textil, pues para ellos es como un arte que les permite expresar cómo conciben la vida. Tejen en telar de horqueta, formando figuras geométricas, que, entre más complejas, tienen mayor valor. El resultado: hamacas, chinchorros y mochilas, los cuales terminan por permitirles leer el espíritu que guía cada una de sus acciones y pensamientos.

A partir del trabajo desarrollado en el proyecto *Diversidad y dinámicas en equipos globales*, coordinado por la profesora Anne Marie Zwerg, directora de la Maestría en Gerencia Internacional de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, se derivó la publicación del artículo *Family, community, and globalization: Wayuu indigenous entrepreneurs as n-Culturals* en la revista *Cross Cultural & Strategic Management*, el cual especifica que los indígenas de la comunidad Wayuu son más multiculturales que aquellos ciudadanos que no pertenecen a una etnia indígena.

Los Wayuu se identifican como indígenas, tienen nacionalidad colombiana, transitan con frecuencia entre el territorio nacional y el venezolano, participan en el mercado global para sus ofertas empresariales, tienden a subdividirse en clanes matriarcales con distintos linajes, manteniéndose bajo el precepto de comunidad, de familia. De ahí, la entrega e importancia de sus actividades culturales y económicas, que terminan por constituir empresas indígenas típicamente familiares. Por ello, son n-culturales.

Sus actividades económicas, más allá de ser una fuente de recursos, representan una práctica cultural ancestral, dada a las personas. La presunción es que cada "entidad" (familia) cuide de los otros miembros, sin importar si hay reciprocidad. Esto, agrega una expectativa de creación de bienestar comunal, beneficios sociales y sostenibilidad tribal-cultural.

Así, *grosso modo*, la siguientes son algunas de las conclusiones de esta investigación:

- 1 **La familia** es la razón de existir de las empresas indígenas.
- 2 **Las dinámicas familiares** influyen en los procesos administrativos.
- 3 **Las decisiones de negocio** se basan más en factores familiares que de mercado.
- 4 **Los recursos** terminan por fluir entre familia y empresa, en ambos sentidos.

Sus actividades económicas, más allá de ser una fuente de recursos, representan una práctica cultural ancestral, dada a las personas.



| Por: **Laura Angélica Fuerte**

¿Cómo cuidar nuestras finanzas en tiempos de crisis?

Las finanzas personales son precisamente eso: personales, únicas y preferiblemente diseñadas para las circunstancias específicas de los individuos. Por tal razón, definir estándares de qué se debe o no hacer con nuestras finanzas en épocas de cuarentena es todo un reto; mucho más, cuando debemos ajustar dichas recomendaciones a la diversidad de ingresos que observamos. Por esto, haré mis recomendaciones, de acuerdo con la diversidad de los hogares colombianos:

Recomendaciones básicas para todo tipo de hogar

Paso 1 Haz un corte a tus finanzas. Ten claro cuánto tienes y cuánto debes.

Paso 2 Haz un presupuesto que incluya tus gastos básicos y también los de esparcimiento. Hay que ser realistas, sabemos que vamos a querer darnos un 'gustico'.

Paso 3 Incluye los imprevistos dentro de tu presupuesto. Los gastos no serán necesariamente iguales a los proyectados, por lo cual, no estaría de más incluir un 'colchón' que cubra esos gastos inesperados.

Recomendaciones para un bolsillo apretado

Hacer seguimiento a los gastos y precios de los bienes en el día a día es una tarea básica. Con un presupuesto apretado, los cambios de precios de los bienes de la canasta básica, por mínimos que sean, significan ajustes a otros rubros.

La recomendación

La recomendación no es reducir las compras innecesarias o comprar los

bienes más económicos, después de todo la tarea ya está hecha. La principal recomendación es enfocar el consumo en bienes que representen una mayor ganancia calórica para el hogar. En términos simples, comprar alimentos que nos den más energía, como las avenas, el banano o la papa, sin olvidar balancear la dieta.

Recomendaciones para un bolsillo no tan apretado

Haz seguimiento a tus gastos. Dada la eventual coyuntura, puede que no necesariamente sepas de cuánto ha sido el aumento en los precios de los bienes que sueles comprar. Sin embargo, al hacer seguimiento, te sorprenderás al saber cuánto puedes estar gastando de más ante la situación actual. Esto te permitirá hacer algunos ajustes a tu presupuesto.

¿Y el ahorro?

En épocas de cuarentena, podremos disponer de algunos rubros del presupuesto que estaban dedicados a otras cosas, como el rubro de transporte. Sin embargo, en la medida de lo posible, no lo gastes, ahórralo. Este dinero puede ser crucial para enfrentar dificultades económicas futuras.

Hacer seguimiento a los gastos y precios de los bienes en el día a día es una tarea básica.



CTA: fortaleciendo

la educación ★★★★★

en escuelas rurales de Brasil

Dayane Priscila de Souza, estudiante de la Maestría en Informática Educativa del Centro de Tecnologías para la Academia (CTA), participó en la creación de un material educativo digital para fortalecer las competencias formativas, en dos escuelas ubicadas en zonas rurales de Londrina (Brasil).

“Identifiqué que los estudiantes no conocían su ciudad y que los alumnos desconocen la importancia del cultivo del café, en el desarrollo económico y social de la ciudad y de las familias”, dijo la estudiante.

El material educativo digital fue diseñado por el CTA y se traduce en un juego que le permite al estudiante conocer e interactuar con diferentes lugares de la ciudad, para encontrar un tesoro; es decir, el cultivo del café. “Uno de los hallazgos más interesantes es que, luego de la implementación del material, los

estudiantes asociaron el juego con la historia de Londrina y revivieron la tradición

oral de sus ancestros. Además, quienes hacen parte de familias caficultoras reflexionaron sobre su valioso e histórico aporte al desarrollo y crecimiento de la ciudad”, aseguró Dayane.

El ejercicio académico ayudó al aprendizaje del español y fue el primer acercamiento de muchos estudiantes a un computador portátil, ya que el contexto rural limita el uso y la formación en herramientas informáticas y tecnológicas.

“En un comienzo, les fue difícil manejar el teclado o el ratón. Esto nos permitió reflexionar acerca de la urgente necesidad de implementar más proyectos como este, utilizar videojuegos educativos y aprovechar recursos educativos en línea”, aseguró la estudiante.

Dayane espera concluir la investigación de su proyecto de grado y continuar con la utilización del material en las dos escuelas, a fin de impactar a más de 600 estudiantes. De acuerdo con Cristina Hennig, directora de la Maestría en Informática Educativa, este proyecto es un gran avance para desarrollar materiales similares que ayuden en la enseñanza de diferentes idiomas, con estudiantes en etapas iniciales de formación.



Uno de los hallazgos más interesantes es que, luego de la implementación del material, los estudiantes asociaron el juego con la historia de Londrina y revivieron la tradición oral de sus ancestros.”





La peste de Atenas:

lecciones de Tucídides en tiempos del COVID-19

En el segundo año de la Guerra del Peloponeso (430 a. C.), cuando los espartanos y sus aliados invadieron el Ática para detener la expansión imperialista de Atenas, empezó a extenderse una enfermedad que ya había afectado a muchas localidades de la Hélade. Al parecer provenía de África y se amplió por gran parte del Imperio Persa. “No hay registros de una peste de tal magnitud en la Antigüedad”, comenta Ronald Forero, profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas.

Algunos datos recogidos por el historiador Tucídides se asemejan a los que hoy en día sufrimos por causa del COVID-19:

Tucídides observó el impacto negativo de la epidemia en la sociedad ateniense. Algunas de sus observaciones nos podrían servir de lecciones en la situación provocada por el COVID-19.

1 Al principio, los médicos eran los que más morían, por estar en contacto con los enfermos. “El personal médico y sus familias, sin duda, tienen un riesgo mayor de contagio que cualquiera de nosotros”, señala Forero.

2 El Pireo es aún en la actualidad el puerto de Atenas, por lo que al llegar la peste desde allí, se diseminó rápidamente por la ciudad, matando a muchos de sus habitantes. “Era como un aeropuerto al que llegaban mercancías y personas de todo el Mediterráneo”, afirma Forero.

3 Los que tenían enfermedades previas sufrieron más.

Tucídides aclara en su *Historia de la Guerra del Peloponeso* que se limitó a explicar lo que él vivió, ya que, como en la actualidad, eran muchas las versiones falsas que se escuchaban sobre las causas del virus. En su narración, Tucídides también observó el impacto negativo de la epidemia en la sociedad ateniense. Algunas de sus observaciones nos podrían servir de lecciones en la compleja situación, provocada por el COVID-19:

No dejar de luchar contra la enfermedad.



Lo más terrible del mal en su conjunto era el desánimo cuando uno se notaba afectado -pues entregados a la desesperación, se abandonaban mucho más y no le hacían frente-⁵⁷.

Comprender las situaciones extremas de los demás.



Junto con la epidemia, les agobió más la concentración de la gente del campo en la ciudad; como no había casas, sino que debían vivir en chozas sofocantes en el estío, se producía un estrago que no respetaba reglas, sino que los cadáveres se apilaban unos sobre otros al morir⁵⁷.

No perder el horizonte.



La enfermedad fue para la ciudad el inicio de una falta de respeto a las normas⁵⁷.

Leer +

Ten en cuenta



Universidad de
La Sabana



Misión
Sabana

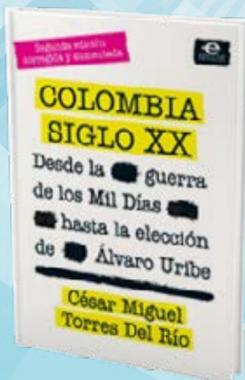
Pasos para realizar tu donación:

1 Realiza tu donación en la cuenta bancaria de ahorros **Bancolombia** N° **64951909384**, a nombre de la Universidad de La Sabana.

2 Envía el soporte de tu donación al siguiente correo: **solidaridad@unisabana.edu.co**

3 Nos encargaremos de hacer llegar un mercado a adultos mayores y a quienes más lo están necesitando en estos momentos, a través del Banco de Alimentos y otros aliados.

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



Colombia siglo XX: desde la guerra de los Mil Días hasta la elección de Álvaro Uribe

Autor: César Miguel Torres Del Río.



La cocina mexicana: many cultures, one cuisine

Autores: Marilyn Tausend y Ricardo Muñoz Zurita.



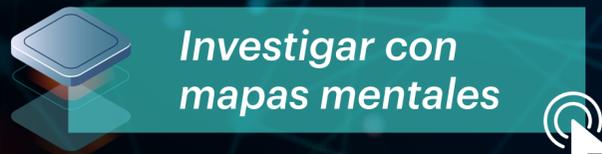
Aprende a superar una depresión. Las claves para ver la luz al final del túnel

Autor: 50Minutos.es



Consulta la estantería electrónica

Haz clic sobre el libro que te interese:



La Biblioteca, contigo y en tu casa



te ayuda a identificar
contenido no original de
tus trabajos académicos.

Envíanos tu
documento haciendo

clic aquí,
nosotros te enviaremos
el informe.



En tiempos de aislamiento preventivo, Unisabana Radio continúa al aire

Unidos al proceso de virtualización de las actividades de la Universidad, la emisora sigue emitiendo contenidos grabados y en vivo. Ruta 45, Solución en propiedad, Aquí nos cuentan y Juventud Deportiva son algunos de los programas que continúan al aire y en tiempo real, con nuestros locutores desde sus casas.

Síguenos escuchando por: unisabanamedios.com/unisabana-radio

Haz
clic aquí



Nuestro sello

Obdulio Velásquez Posada llega a sus 30 años de servicio

“ Soy docente, pero en mis ratos libres soy rector ”



En medio de una crisis inesperada y retadora, el actual rector de la Universidad de La Sabana habló con Campus acerca de sus años en la Institución y de los desafíos que deberá enfrentar en el contexto educativo.

Omnia in bonum (todo es para bien) es quizás una de las frases con las que se identificará en la historia de la Institución al actual rector de la Universidad de La Sabana, Obdulio Velásquez Posada, quien el pasado 23 de marzo cumplió 30 años de servicio ininterrumpido a la comunidad universitaria.

Este abogado paisa, miembro de una familia de 18 hermanos, ha desarrollado una intensa vida académica y directiva en la Universidad de La Sabana, siendo miembro del Consejo Fundacional, del Consejo del Claustro Universitario, del Consejo Superior, de los consejos directivos de INALDE Business School y del Instituto Forum. Se ha desempeñado, además, como secretario del Consejo Fundacional, decano de la Facultad de Derecho y vicerrector secretario.

¿Cómo resume estos 30 años de trabajo en la Universidad de La Sabana?

Ha sido una gran aventura humana y sobrenatural, aunque nunca pensé ni en ser rector, ni mucho menos en dedicarme a la vida universitaria como lo he hecho. Como profesional, lo que veía era ser abogado de oficina y ese era mi proyecto de vida. Me gustaba la docencia porque había sido monitor en la Universidad Bolivariana y el contacto con La Sabana me abrió una nueva manera de desarrollarme: sin dejar de ser abogado, adquiriendo

otras competencias profesionales y descubriendo otro camino; eso me labró nuevos horizontes que se volvieron inimaginables. Descubrir el camino directivo también ha sido algo que me ha resultado fascinante y muy provechoso para mi vida profesional.

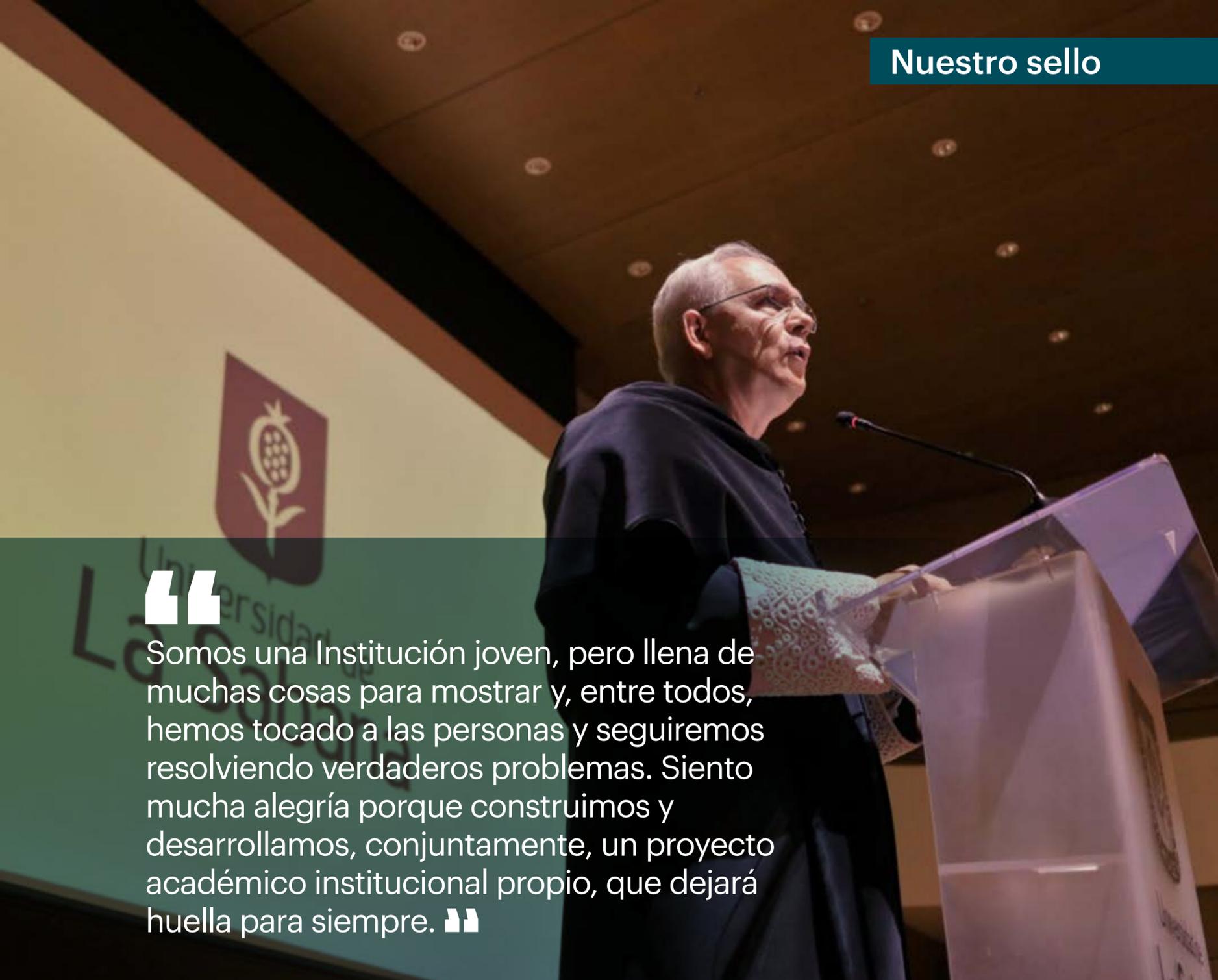
Pero, sin duda, el trabajar en una universidad me ha permitido abrir la mente y salirme de mi propia profesión, pues he podido estar a diario en contacto con médicos, comunicadores, psicólogos, ingenieros, educadores, entre otros; lo que me llevó a tener unos horizontes muy importantes, los cuales, al final del día, son procesos de aprendizaje incalculables.

¿Qué es lo que más le ha gustado de todo este proceso?

A mí me encanta aprender y aprender de todo, además, porque es gratis. El que quiere aprender... aprende y eso ha sido la Universidad, un aprendizaje constante: de las personas, de maneras de pensar, de ver, de afrontar las cosas. Al tratar de resolver los problemas, la interdisciplinariedad que existe en La Sabana es maravillosa, eso me ha permitido abordar las cosas con varias miradas. Sin duda, es lo mejor de haberme dedicado a lo que hago.

¿Cuáles son esas cosas que lo han marcado?

Definitivamente, lo que me ha marcado son todos esos momentos que da la vida



Somos una Institución joven, pero llena de muchas cosas para mostrar y, entre todos, hemos tocado a las personas y seguiremos resolviendo verdaderos problemas. Siento mucha alegría porque construimos y desarrollamos, conjuntamente, un proyecto académico institucional propio, que dejará huella para siempre. 👍👍

cotidiana: reuniones, juntas, charlas, cafés, conversaciones. Hoy puedo decir, sin temor a equivocarme, que lo que más me ha marcado en todos estos años son esos momentos diarios del encuentro con la gente, el cariño y la solidaridad de las personas.

¿Qué siente al ver lo que ha hecho por tantos jóvenes y por el país?

A lo largo de los años, los equipos que ha tenido la Universidad han logrado permear la cultura que se respira. Siento que no hay frustración alguna, pues el sueño de hacer una Institución como la que se ve hoy y como la que tenemos, nos permite decir que estamos cumpliendo con esa meta. Eso da alegría y satisfacción. Dios y la vida me han dado la providencia de estar en una Universidad que tiene este impacto tan grande en el país y en el mundo. Somos una Institución joven, pero llena de muchas cosas para mostrar y, entre todos, hemos tocado a las personas y seguiremos resolviendo verdaderos problemas. Siento mucha alegría porque construimos y desarrollamos, conjuntamente, un proyecto académico institucional propio, que dejará huella para siempre. Eso sí que es una verdadera satisfacción...

¿Cómo ha sido el proceso de transformación que ha vivido la Universidad?

En estos 30 años me ha tocado ver muchos cambios, desde la llegada del internet, pasando por cientos de adelantos tecnológicos del mundo moderno. Somos una Universidad innovadora. Desde siempre, La Sabana ha tenido claro que tiene que estar a la vanguardia y dispuesta a adoptar los cambios que se requieran, para llegar cada vez más lejos.

¿Cómo se imagina la Universidad en unos años?

La Universidad de La Sabana seguirá siendo un referente nacional e internacional muy importante, por su calidad académica consolidada, con centros y grupos de investigación, los cuales estarán trabajando en temas de punta de todo orden.

¿Qué mensaje les da a las nuevas generaciones?

Una persona que pasa por una universidad se vuelve universitario y un universitario tiene que volverse un apasionado por la verdad, por aprender. Hay que aprender todos los días, si la gente lo asume, seguramente será feliz.

Reconocimientos por servicios prestados

Héctor Augusto Pérez Rojas



Auxiliar de Ayudas Audiovisuales

Servicios Tecnológicos

25 años de servicios prestados

“Llegar a la Universidad ha sido una de las mejores experiencias que he tenido. Comencé en el Departamento de Compras y Suministros, gracias a mi hermano, quien ya laboraba aquí. En ese entonces, mis tareas eran: entregar en bicicleta la dotación, papelería, impresión *offset* para los exámenes de medicina y revisar facturas ¡Mis mejores años!

Tuve la oportunidad de vivir el paso de la sede de Quinta Camacho al campus de Chía, lo cual estuvo lleno de trabajo duro, pero ameno. Se vivió una revolución en La Sabana, lo sabíamos al ver cómo se empezaban a usar nuevas tecnologías y cómo nos adaptábamos a un campus tan hermoso.

Tiempo después, empecé a laborar en Ayudas Audiovisuales como auxiliar, mi actual cargo. Aquí, fue donde pude

evidenciar que la Universidad es una comunidad de personas que buscan el crecimiento del saber superior. Me encanta tener la posibilidad de brindar servicio directo y de tener contacto con profesores, alumnos y administrativos. Vivo en carne propia la calidad humana que caracteriza a la Universidad de La Sabana.

Estar aquí me ha permitido crecer como profesional y como ser humano. La Universidad tiene para mí un gran valor, porque fue aquí en donde conocí a mi amada esposa, con quien formé una familia con cuatro hijos. Con gratitud, recibimos todos los beneficios y ayudas que nos brinda La Sabana, entre ellos, el hecho de que nuestra hija pueda estudiar su pregrado en esta prestigiosa Institución.

Es mi oportunidad para agradecerle a mi familia por su paciencia, en especial a mi esposa, por cubrirme en los deberes familiares, con los cambios de horarios laborales. Gracias a la Universidad por su apoyo y solidaridad con mi familia: mi esposa, mis hijos, mi hermana y mis sobrinos.

Gracias por abrirme sus puertas y acogerme como parte de la familia Sabana. 🙏



Universidad de
La Sabana

Campus periódico hace parte del sistema de medios de Comunicación Institucional de la Universidad de La Sabana.

Dirección y edición

Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Felipe Bernal Castilla

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de

la Universidad de La Sabana
Felipe Bernal Castilla
Corrección de estilo
Jairo Valderrama Valderrama
Cristina Sánchez (Grafoscopio)

Fotografía

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
María del Carmen Guarín
Exprom Estudios

Diseño y diagramación

Grafoscopio

Campus, periódico de la Universidad de La Sabana.
Campus del Puente del Común, km 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia.
Teléfonos: 861 5555 - 861 6666

CAMPUS COPYRIGHT © 2020 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.