



El trabajo de cuidar al mundo

“Cuando procuramos trabajar bien y en apertura al prójimo, nuestro trabajo, cualquier trabajo, adquiere un sentido completamente nuevo y puede hacerse un camino de encuentro con Dios.”

Monseñor Fernando Ocáriz, Obispo Prelado del Opus Dei.

[Leer +](#)



¡Llegan los **intersemestrales!**

de la  Universidad de
La Sabana

Todos con un **40%** de descuento.

Espera pronto **más información**

¿Cómo gestionar las **emociones en la familia?**

Aprender a gestionar nuestras emociones es fundamental para fortalecer la convivencia en casa. Estas son algunas recomendaciones para llegar a ser más conscientes de lo que sentimos.

[Leer +](#)

Riesgos para la **salud de los adolescentes**

En la adolescencia, se consolidan hábitos y procederes que determinan la salud futura. Te contamos cuáles son los hallazgos asociados a los comportamientos de riesgo en adolescentes.

[Leer +](#)

Descubre

Facultad de Ingeniería

Seguimos analizando la vulnerabilidad sísmica de la región

La Facultad de Ingeniería seguirá liderando de manera virtual el proyecto *Vulnerabilidad Sísmica de Sabana Centro*, cuyo objetivo se centra en definir cuáles son los escenarios de riesgo sísmico de esta zona del país. Para este fin, los estudiantes del curso de Diseño Estructural del programa de Ingeniería Civil serán capacitados por el profesor Orlando Arroyo, para que identifiquen cuáles son los elementos de las viviendas que las convierten en vulnerables frente a los sismos.

Durante la primera semana de mayo, un grupo de 60 estudiantes utilizará la herramienta Google Street View para recorrer de manera remota el municipio de Chía, en donde observarán cada una de las edificaciones y aplicarán de manera remota una encuesta de vulnerabilidad, de acuerdo con una metodología que permite asignar una puntuación a cada edificación, según las características observadas externamente.

“[...] Utilizar este tipo de herramientas nos brinda los medios para identificar de forma remota la taxonomía de las viviendas y realizar el análisis de vulnerabilidad. Continuar con el proyecto es una oportunidad que genera un impacto directo en la sociedad, aplicando la relevancia práctica del conocimiento aprendido a lo largo de la carrera”, asegura Dirsá Feliciano, estudiante de Ingeniería Civil y miembro del Semillero de Investigación de Análisis y Modelamiento de Sistemas e Ingeniería (AMSI).

Tabio, Tenjo y Cogua han sido los municipios donde se ha trabajado como parte del programa Sabana Sostenible que desarrolla la Universidad en la provincia Sabana Centro, con el apoyo de la Dirección de Proyección Social y Aprendizaje Práctico. Los resultados han sido entregados de manera confidencial a las respectivas alcaldías. De forma general, la región tiene los siguientes desafíos:

1. **Completar** el diagnóstico global de la región, generando un escenario sísmico en el cual se cuantifique el impacto que tendría un terremoto.

Los estudiantes del curso de Diseño Estructural del programa de Ingeniería Civil serán capacitados [...] para que identifiquen cuáles son los elementos de las viviendas que las convierten en vulnerables frente a los sismos.

2. **Adelantar** campañas de capacitación a maestros constructores para disminuir la vulnerabilidad sísmica de viviendas nuevas que sean construidas informalmente.
3. **Reforzar** estructuralmente los hospitales, colegios y edificaciones de atención a la comunidad, debido a que el desempeño sísmico esperado de buena parte de estos no sería el adecuado en caso de un terremoto.

Para el profesor Arroyo, las alianzas entre la academia, la industria y las administraciones públicas son fundamentales. “En todas ellas, nuestro papel como academia es determinante. Con la industria, podemos desarrollar conjuntamente sistemas de construcción y protección sísmica. Con los gobiernos, nuestro apoyo puede lograrse mediante la formación de personal y con campañas como la de *Vulnerabilidad Sísmica*, que proveen información para tomar decisiones”, afirma.

El análisis de vulnerabilidad sísmica es fundamental para lograr el Objetivo 11 de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

Punto de **Vista**

La virtud como ciencia para las situaciones fortuitas



Por **María Camila Gallego**
Profesora de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas

En todas las culturas existe la idea de que hay hechos y circunstancias que suceden por intervención de una fuerza superior o por azar. En estos días, es posible pensar que el virus es producto de algo similar. En la Grecia Antigua, antes de la aparición de la filosofía, se pensaba que existía una fuerza divina que controlaba aquello que no podía explicarse ni por naturaleza ni por la intervención de algún otro dios. A esta fuerza la llamaron “Fortuna”.

La solución está en formar nuestro carácter, en llevar una vida virtuosa. Por tanto, esa ciencia que nos permite dominar la fortuna es la ciencia de la virtud.

Sin embargo, con la aparición de la filosofía esta concepción cambió. La “Fortuna” ya no es una diosa, sino que pasa a ser aquello que les sucede a los hombres sin ser efecto de su propio actuar. No hay nadie a quien culpar; simplemente a los hombres nos suceden cosas que no están bajo nuestro control. Pero entonces surge una gran preocupación: ¿cómo podemos tener una vida buena si nuestra naturaleza humana se ve acechada constantemente por la

fortuna y si hay tantas cosas por fuera de nuestro control?

Platón responde a esta pregunta en su diálogo *Protágoras*. Allí, los personajes principales son el sofista Protágoras y el filósofo Sócrates. La discusión gira en torno a la búsqueda de una ciencia que nos permita dominar lo que viene por fortuna. Tenemos ciencias para afrontar las deficiencias de nuestra naturaleza: hemos construido casas para protegernos, hemos desarrollado la medicina para enfrentar las enfermedades, etc. Sin embargo, estas ciencias no son suficientes para llevar a cabo una vida buena.

Cuando llega una situación fortuita, en la cual nuestra actuación no ha sido causa de esta, entonces, según Platón, nuestra alma puede sufrir porque nos hemos apegado a objetos que cambian y no perduran, o porque hemos querido obtener múltiples cosas buenas pero que chocan entre ellas, o porque no hemos sabido controlar nuestras pasiones y deseos. Todo esto impide que podamos seguir llevando una vida buena en medio de esas situaciones fortuitas.

La solución está en formar nuestro carácter, en llevar una vida virtuosa. Por tanto, esa ciencia que nos permite dominar la fortuna es la ciencia de la virtud. Martha Nussbaum, en su libro *La Fragilidad del bien: fortuna y ética en la tragedia y la filosofía griega*, comenta al respecto: “Por lo general, a la persona que vive según [esta ciencia], las experiencias nuevas no la cogen por sorpresa o sin recursos”.

Y esto es porque la persona virtuosa no se apega a cosas que son efímeras, sabe valorar y perseguir lo que le hace bien, y no se deja llevar por sus pasiones. Por eso, cuando llega una situación de este estilo, su alma está preparada para afrontarla.

¿Cómo gestionar las emociones en la familia?



Ahora, el estar juntos en casa por más tiempo y en una dinámica distinta se convierte en el escenario oportuno para fortalecer la convivencia, educar en las emociones y crear estrategias que permitan el tratamiento adecuado de estas. La gestión de las emociones se define como la forma de ser más conscientes de lo que sentimos, identificar los sentimientos, aceptarlos y moderar nuestra respuesta”, así lo explica Lina Estupiñán, profesora del Instituto de La Familia.

Las emociones no son ni buenas ni malas; son solo emociones y cada una tiene un propósito. “Por ejemplo, el miedo impide la acción y la protección. En este sentido, cada emoción tiene una competencia adaptativa, necesaria para asumir las situaciones externas y explorar en los recursos personales para determinar qué es benéfico a nuestra salud emocional”, afirma.

Algunas orientaciones que pueden aportar para la gestión de las emociones en familia se relacionan con los siguientes aspectos:

La Sabana
te cuida

“La gestión de las emociones se define como la forma de ser más conscientes de lo que sentimos, identificar los sentimientos, aceptarlos y moderar nuestra respuesta”.

Reconocer las emociones e identificar la forma en la que reaccionamos desde los campos fisiológico (respuesta del organismo), cognitivo (pensamientos) y conductual (formas de actuar).



Afianzar el autoconocimiento emocional. Aprende a identificar las emociones que has sentido con mayor intensidad. Compartirlas en familia y reflexionar sobre la forma en las que se han externalizado es útil para aprender a gestionarlas.



Focalizar la atención en los pensamientos positivos, validar las acciones que cada uno realiza en beneficio de la convivencia familiar.



Establecer en familia las estrategias que pueden abordar cuando se generen situaciones de tensión emocional. Por ejemplo: señalen cuáles son las situaciones que generan conflicto en el hogar (labores domésticas, cuidado de los niños, economía familiar, entre otras) y concilien acuerdos para distribuir tareas, confirmando que cada uno tiene claridad en el desarrollo de estas, que la distribución sea equitativa y se asignen de acuerdo con las capacidades de cada uno. Sentir que todos aportan fortalece la armonía familiar.



En la gestión emocional, el **elemento clave es la voluntad.** Para tener dominio y autocontrol, los padres son los modeladores de las respuestas emocionales de sus hijos.



Identifique áreas de conflicto: algunos espacios de la casa pueden ser propicios para la confrontación. Ante esto, puede acudir a estrategias de regulación emocional, como el semáforo de las emociones, explicando que el rojo es parar e identificar la emoción; el naranja, para reflexionar sobre lo que se está sintiendo, y el verde para actuar con más tranquilidad.



Juguemos en familia: el juego puede ser de tipo competitivo y por equipos. Esto permite desarrollar en la familia habilidades como el trabajo colaborativo, el liderazgo, la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración y a la pérdida.



Promover la comunicación asertiva: es importante enseñarles a los hijos que podemos expresar nuestras diferencias con respeto. De ahí la importancia de saber comunicar lo que sentimos.



Duelo en tiempos de pandemia: **un adiós sin despedida**

En época de pandemia, la muerte llega tan intempestivamente como la despedida de los seres queridos que parten hoy por el COVID-19. “No existe, y no es permitido, el espacio para velar y hacer un funeral, que quizás en otro momento se hubiese preparado”, explica Paola Uribe, psicóloga y profesora del Instituto de La Familia, quien ha manejado el proceso del duelo en diferentes instituciones.

La contención, el aislamiento y los cuidados exigidos por las autoridades a cargo, solo permiten que los enfermos vayan al hospital en compañía de un familiar o de una persona conocida. Y, si la persona afectada debe quedarse, no contará con alguien que los acompañe. Por ello, el temor es grande cuando se deja a un familiar o amigo en estas circunstancias, pues existe la posibilidad de no verlo nunca más.

La pérdida de un ser querido en estas tiempos tan distintos, en los que las noticias llegan por un teléfono o las despedidas suceden de manera muy distinta a aquellas que se preveían, causa bastantes impresiones emocionales. “Esto produce procesos de negación, de ira y tristeza prolongadas; es un duelo enrevesado en el cual la etapa de aceptación toma buen tiempo y, en algunos casos, necesita de acompañamiento profesional”, expone la experta.

¿Cómo proceder ante la pérdida de un ser querido por COVID-19?

La profesora Uribe recomienda:

- **Permitirse vivir el dolor y las emociones** propias de un duelo. “No existe un duelo generalizado”. Este es íntimo y personal, y solo quien lo vive puede gestionarlo.
 - Debe reconocerse que es necesario **pedir ayuda** cuando se haya dejado de encontrar respuestas y de hallar nuevos significados ante el dolor y la pérdida.
 - Para quienes sientan que quedaron palabras por decir, pueden **escribirlas en una hoja, leerlas en voz alta y quemar la hoja en una hora y un momento especiales**.
 - **Toda la vida se recordará a la persona.** Si se tiene con quien compartir fotos, videos y anécdotas, es sano este paso; es una manera de vivir unidos el “duelo desautorizado”. Además, con algo de tiempo, cuando todo pase, podría planearse la despedida o un homenaje.
- “Pueden oficiarse diferentes rituales para vivir el duelo. De hecho, cada familia crea los suyos; solo ellos les darán sentido y significado, pues son los únicos que conocen todo de la persona que se ha ido”, afirma la profesora Uribe.

Para aquellos que están con miedo a enfermar y morir, o conocen en su familia o en el círculo de amigos a alguien que está experimentando esa emoción, es imposible pronosticar un desenlace. Sin embargo, sí pueden asegurarles cuánto los aman y compartir con ellos la gran importancia que han tenido en sus vidas.

Si estás atravesando un momento de duelo por la pérdida de un ser querido, el Instituto de La Familia pone a tu disposición el Servicio de Asesoría personal y familiar.

Puedes comunicarte al teléfono
315 307 9039
para recibir el acompañamiento necesario.

Cuidemos el sueño durante el aislamiento



Por **Ángela Trujillo**
Profesora de la Facultad de Psicología

En la situación de hoy, muchas personas están presentando problemas de sueño. El aislamiento implica pasar la mayoría del tiempo en un mismo espacio físico, modificando así las rutinas ya establecidas. Por eso, puede presentarse insomnio, dormir muy poco o dormir demasiado (hiperinsomnio), lo que causa un desbalance en el ciclo del sueño.

Al igual que cuidamos nuestros dientes o nos bañamos todos los días, manteniendo una higiene, así mismo debemos proceder con el sueño. La higiene del sueño es una serie de comportamientos que impactan la calidad y la duración del sueño, explica la National Sleep Foundation (NSP). En muchas ocasiones, los problemas de sueño son el resultado de una mala higiene de este.

Dormir es un proceso natural con un impacto en la salud en todos sus dominios, es decir, en los campos psicológico, físico, cognitivo y comportamental. Por ejemplo, en el aspecto psicológico afecta la forma en la cual respondemos ante el estrés o, en el físico, en cómo funciona nuestro sistema inmune.

Algunos estudios prueban que la interrupción de los patrones de sueño resulta de un cambio en el ambiente, de los problemas psicológicos, de agentes farmacológicos o de enfermedades físicas. Esto puede ser producto de problemas como la ansiedad. Estos alteran la tensión o llevan a quedarse atrapado en pensamientos sobre eventos pasados, a preocuparse demasiado por eventos futuros, a sentirse abrumado por

las responsabilidades. Todo ello activa el organismo y lleva a que la persona tenga problemas para dormir o para mantener el sueño durante las horas adecuadas, es decir, que se levanta en la mitad de la noche y no puede volver a dormir. Si este patrón se mantiene por mucho tiempo, se pueden desatar desórdenes más complejos como ansiedad generalizada, ataques de pánico o desesperanza. El insomnio y la ansiedad suelen realimentarse el uno a la otra, y se convierten en un círculo vicioso que debe detenerse.

Así, la NSP recomienda tener en cuenta estos factores para cuidar de la higiene del sueño:

Factores comportamentales: practicar ejercicio regularmente, pero **evitar el ejercicio fuerte** antes de ir a la cama, ya que activa demasiado el organismo. Se deben evitar comidas pesadas o ricas en grasa, muy condimentadas, frutas ácidas y bebidas carbonatadas.

Factores cognitivos: se deben evitar las **preocupaciones** o el **planear tareas** antes de la hora de dormir. Estas acciones activarán nuestros pensamientos y las respuestas fisiológicas de estrés y ansiedad, que nos impiden descansar.

Factores ambientales: el colchón y las almohadas deben ser **cómodos** y **ajustados para el peso** y el tamaño de la persona. La temperatura de la habitación debe ser adecuada, así como el sonido y la luz. Se deben apagar todos los equipos electrónicos antes de ir a la cama, para que no interfieran con nuestro ciclo de sueño.

Patrones de sueño: cumplir un horario regular para acostarse y levantarse, con **rutinas claras** que nos preparen para ambas acciones. Deben **evitarse siestas de más de 30 minutos** durante el día; debe intentarse recibir sol durante el día y mantener la oscuridad al momento de dormir.

Uso de sustancias: antes de acostarse, evitar el consumo de cualquier tipo de **estimulantes**, como cafeína, nicotina, teína o bebidas energizantes. Así mismo, si debe utilizar medicamentos para dormir, estos deben ser utilizados bajo supervisión médica, ya que pueden volverse contraproducentes debido a que no se encuentran en la persona los propios ciclos de sueño, o se generan problemas de dependencia.

Leer +



Foto por Pixabay

La salud: nuestra responsabilidad

Aliméntate bien para reforzar tu sistema inmune

Hoy más que nunca, el cuidado de nuestra salud nos invita a ser proactivos para mantenernos en buenas condiciones y para activar nuestro sistema inmune, el cual tiene la función de limitar el ingreso y la proliferación de organismos patógenos, como bacterias y virus.

Algunas manifestaciones que nos indican que existe una capacidad disminuida del sistema inmune para responder ante las amenazas del entorno incluyen la aparición de lesiones en la piel, comisuras en la boca, encías (sangrado), lengua y labios (fuegos). También se encuentran la pérdida importante de cabello, dolor muscular constante, heridas que sanan muy lentamente, entre otras. Todo esto se acentúa por el estrés prolongado, el descanso insuficiente, la respiración superficial, la falta de ejercicio, la mínima exposición a la luz solar, y una dieta e hidratación inadecuadas.

Para Gabriela Cáez, profesora y doctora en Biociencias de la Universidad de La Sabana, "La solución es limitar en lo posible el consumo de la comida chatarra y elegir aquello que realmente nos ayude. Requerimos vitaminas, minerales y fibra [...] Todas las dietas para mantener nuestro peso y conservar la salud se basan en un equilibrio entre lo que ingerimos, el agua que bebemos y el ejercicio que realizamos", asegura Cáez.

Otro de los puntos a tratar tiene que ver con las sensaciones de miedo, vulnerabilidad, soledad, confusión e incertidumbre. "Estas sensaciones por períodos de tiempos prolongados afectan todo nuestro organismo, incluyendo la actividad metabólica y la capacidad para extraer los mejores nutrientes de los alimentos", concluye la doctora e investigadora del Grupo de Investigación de Procesos Agroindustriales (GIPA).

Nutrientes como el calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc, entre otros, son esenciales para el buen funcionamiento de los tejidos del organismo, mientras que las vitaminas A, C y D ayudan a fortalecer el

sistema inmune y, en general, son necesarias para la actividad de las proteínas.

De acuerdo con el doctor Fernando Lizcano, endocrinólogo y profesor investigador de la Facultad de Medicina, "Estudios previos han demostrado que el suplemento de la vitamina C tiene un efecto protector para las infecciones del tracto respiratorio. Por otro lado, la vitamina D no solo es un nutriente, sino también una hormona que es sintetizada en nuestro organismo y está sujeta a los rayos del sol. Además, mantiene la integridad de los huesos y estimula la maduración de muchas de las células del sistema inmune", afirma.

Por tanto, elevar la capacidad del sistema inmune es un compromiso que afecta nuestro estilo de vida. El manejo inteligente del tiempo y las circunstancias en las que vivimos durante este período de aislamiento deben propender por un estado de bienestar, que es fundamental para mantener alerta nuestro sistema inmune.



Zanahoria, mangos y espinacas para la vitamina A

La **vitamina A** ayuda a los anticuerpos a responder ante toxinas y sustancias extrañas. La zanahoria, mango, espinacas, calabaza y melón son buena fuente para esta vitamina.



Brócoli, naranjas, fresas y brócoli para la vitamina C

La **vitamina C** aumenta los niveles sanguíneos de anticuerpos. Una buena fuente de esta vitamina la encontramos en alimentos como naranjas, fresas, toronjas, kiwi, fresas, repollo cocido, coliflor, pimientos rojos y verdes, y brócoli.



Huevos, pescado y queso para la vitamina D

La **vitamina D** puede aumentar el número de glóbulos blancos que pueden reducir la propagación de bacterias y virus. Las buenas fuentes alimenticias de vitamina D incluyen huevo, leche, pescado, queso, productos lácteos vegetales, tofu y champiñones.

¿Qué pasa con las pymes en tiempos de cuarentena?

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), en Colombia, las pequeñas y medianas empresas, pymes, representan el 90 % del sector productivo; generan el 40 % del producto interno bruto (PIB) y más del 80 % del empleo nacional.

No obstante, su productividad y aporte al desarrollo económico se ha visto impactado negativamente por la propagación del COVID-19. “Lo más preocupante es la falta de flujo de caja, sumado a la falta de ingresos y es indudable que en las pymes es especialmente alarmante, teniendo en cuenta que no cuentan con una reserva financiera que les permita sobrevivir en esta época de crisis”, explica el profesor Jairo Jarrín, del Departamento de Gestión de Operaciones de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Desde que el Gobierno nacional declaró el asilamiento obligatorio, las ventas de las pymes han bajado un 65 % y se han visto mayormente afectadas aquellas dedicadas a la estética, el turismo, la hotelería y la gastronomía. Tan solo en nómina, las pequeñas y medianas empresas han gastado más de 15.7 billones de pesos. Y la situación para las pymes se agrava con las altas tasas de impuestos y la falta de acceso a préstamos financieros.

Debido a la falta de liquidez financiera y a que muchas se han declarado en banca rota, las pymes le han pedido ayuda al Gobierno nacional para enfrentar la crisis y continuar con el sostenimiento de sus trabajadores. La Asociación Colombiana de las Micro, Pequeñas

y Medianas Empresas (ACOPI) pidió, durante tres meses, mantener los aportes sociales a 7.8 millones de trabajadores de sectores productivos vulnerables. Entre otras medidas que tomará el Gobierno, en compañía de instituciones como Bancoldex y el Fondo Nacional de Garantías, están:



70 billones de pesos para créditos que logren cubrir costos fijos, gastos de personal y necesidades de liquidez.



Financiación de pago de nómina hasta 5 SMLV.



Créditos por 600 mil millones de pesos como fondo adicional para cubrir necesidades de liquidez.



Descuentos financieros por pronto pago para recuperar cartera.



Refinanciación de obligaciones con bancos y períodos de gracia.

Los expertos calculan que con la propagación pandémica del virus y si no se toman las medidas, aproximadamente el 61 % de las pequeñas y medianas empresas se verá obligado a despedir a sus colaboradores.

Aunque el futuro de las pymes, de la economía y de la productividad, entre otros factores, es incierto, el profesor Jairo Jarrín asegura que resulta necesaria la planificación y la toma de decisiones. “Esta crisis les está enseñando a los empresarios de Colombia la necesidad de ser altamente proactivos; en un mundo distinto, el reto es pensar y trabajar distinto”, concluye.

¿Cómo tener una comunicación asertiva durante la cuarentena?

El aislamiento preventivo frente al coronavirus fue ampliado por el Gobierno nacional hasta el 11 de mayo, obligando a millones de personas a mantenerse en sus residencias hasta nuevo aviso. Este es uno de los principales retos de la cuarentena para mantener una sana convivencia, pues el confinamiento puede exaltar sensibilidades y/o agotar la tolerancia.

Un tema clave para garantizar la sana convivencia y el entendimiento entre los miembros de una familia o comunidad es la comunicación asertiva. Según la profesora Marcela Romero, experta en comunicación organizacional, "El objetivo de la comunicación asertiva es hacer mejores relaciones humanas".

El **7%** de la comunicación corresponde al contenido; el **38%** se define en el paralenguaje (tono, entonación, etc.); y, finalmente, la porción más grande del mensaje, con un **55%**, corresponde a las expresiones faciales.

Pero el proceso tiene muchas aristas. El profesor investigador Albert Mehrabian, experto en lenguaje no verbal de la Universidad de California (Estados Unidos), publicó en 1967 su teoría del mensaje en 7-38-55. Él afirma que solo el 7% de la comunicación corresponde al campo verbal o el contenido; el 38% se define en el paralenguaje (tono, volumen, entonación, pronunciación, etc.); y, finalmente, la porción más grande del mensaje, con un 55%, corresponde a las expresiones faciales.

En este sentido y para garantizar la sana convivencia, las profesoras Lina Estupiñán Vega, del Instituto de La Familia, y Ángela Preciado, de la Facultad de Comunicación, resaltan cinco aspectos para lograr comunicarse de la manera más acertada:



Asertividad partiendo desde uno mismo:

el autoconocimiento es fundamental a la hora de ser consciente de los aciertos y desaciertos durante la cuarentena. Es importante identificar y potenciar los aportes que cada uno puede ofrecer a la casa, e identificar las oportunidades de mejora para la sana convivencia.



"Ten en cuenta que no solo es lo que se dice, sino cómo se dice. **Utiliza un tono de voz adecuado** y acorde a la situación; mantén siempre contacto visual y claridad en el mensaje", afirma la profesora Estupiñán.



La comunicación asertiva, según la profesora Estupiñán, comienza cuando **validamos la expresión y el sentir** del otro, emitimos nuestra opinión sin imposición y expresamos el sentimiento que nos genera la situación.



"**Los asuntos negociables son fundamentales** para lograr la comunicación asertiva", dice Preciado al señalar también que la búsqueda de soluciones y alternativas debe hacer parte del discurso.



Cuidar los detalles es la cereza de pastel de la comunicación asertiva. Un caluroso saludo, una genuina sonrisa, pedir el favor, dar las gracias o un simple "¿Cómo estás?" pueden tener un impacto muy fuerte en la sana convivencia del hogar.

Asimismo, Romero entiende la comunicación asertiva también como la invitación a "Ser la mejor versión de lo que cada uno puede ser" y, de la misma manera, comprende que estas conductas no deben quedarse solo en la cuarentena, sino también trascender a nuestro diario vivir.

Refrigerios saludables en casa

En esta época de cuarentena, es esencial mantener en los niños hábitos y estilos de vida saludables. Por ello, es importante que preparemos unos refrigerios (conocidos como *snacks*) que les permitan tener la energía suficiente para estudiar y atender sus labores diarias.

Tania Chinchilla, profesora de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, a cargo de la asignatura Cuidado del Niño y el Adolescente, menciona algunas recomendaciones al respecto:

- ✓ **Sé práctico al idear una lonchera.** Los productos que están en casa pueden servir.
- ✓ **Considera las preferencias del niño,** sobre todo de los más pequeños.
- ✓ Si hay algún alimento que al niño no le gusta pero le aporta proteínas, vitaminas y fibra, **prepáralo de una manera atractiva** para él. Se recomiendan las formas llamativas o las texturas diferentes; la variedad y el color son esenciales para ellos.
- ✓ **Permite que participen** en la creación de ese tipo de alimentos.
- ✓ **Recuerda lavar bien las frutas y verduras** antes de consumirlas.
- ✓ **Se prefieren los alimentos frescos,** ya que permiten un aporte adecuado de proteínas, vitaminas y fibra.
- ✓ **El agua es vital.** Ofrecer agua durante el día y en cada una de sus comidas o meriendas ayuda siempre al buen metabolismo.
- ✓ **La porción de verduras o frutas** es la que cabe en las manos juntas del niño.
- ✓ Las ofertas que admita un niño dependen de los **alimentos que consuman sus padres.** El ejemplo de un consumo variado de los padres crea hábitos muy semejantes en los niños.
- ✓ **Ofrécele una fruta o verdura** cuando le dé hambre.
- ✓ **Los lácteos son muy provechosos;** dan un aporte importante de calcio. Entre estos se cuentan, de manera variada, el yogurt, la leche y el queso.
- ✓ **Dale cinco porciones** de fruta y verdura al día.
- ✓ **Evita los líquidos azucarados** (llamados "jugos") que vienen en cajas, así como otros productos con alto contenido de azúcar y grasa. Opta siempre por los productos realmente naturales.

Algunas ideas para los refrigerios

-  Rodajas de manzana, pera, mandarina.
-  Uvas.
-  Zanahoria y apio en julianas. Si es posible, pueden acompañarse con queso crema.
-  Huevo duro en rodajas con pan.
-  Cereales mezclados con trozos de fresa.
-  Gelatina con trozos de fruta.
-  Sándwich de queso con lechuga y tomate.
-  Yogur con cereales.
-  Torta hecha en casa.
-  Rollitos de jamón con zanahoria.
-  Rollitos de queso.



Es importante que preparemos unos refrigerios que les permitan [a los niños] tener la energía suficiente para estudiar y atender sus labores diarias.

Página Central

El trabajo de cuidar al mundo



Foto por Opus Dei Communications Office en Flickr

Por Monseñor Fernando Ocáriz, Obispo
Prelado del Opus Dei.

El día del trabajo, este año, invita a considerar diversas realidades y aspectos, que la crisis del coronavirus ha puesto más de relieve: que en el mundo hay tantísimas personas buenas; que el progreso ha de ir unido a un dominio de la naturaleza que sea a la vez respeto; que dependemos unos de otros; que somos vulnerables y que una sociedad, para ser humana, necesita ser solidaria.

En la respuesta a la pandemia, resaltan sobre todo las profesiones relativas al cuidado de las personas. Palabras relacionadas con “cuidar” ocupan los titulares: acompañar, llorar, proteger, escuchar... Esta situación nos hace pensar sobre el “Para qué” y el “Hasta dónde” de cualquier trabajo. De alguna manera, comprendemos mejor que el servicio es el alma de la sociedad, lo que le da sentido al trabajo.

El trabajo es más que una necesidad o un producto. El libro de la Sagrada Escritura que relata los orígenes de la humanidad señala que Dios creó al hombre “Para que trabajara” y cuidara del mundo (Génesis 2,15). El trabajo no es un castigo, sino la situación natural del ser humano en el universo. Al trabajar, establecemos una relación con Dios y con los demás, y cada

uno puede desarrollarse mejor como persona.

La reacción ejemplar de tantas y tantos profesionales, creyentes o no, ante la pandemia, ha manifestado esta dimensión de servicio y ayuda a pensar que el destinatario último de cualquier tarea o profesión es alguien con nombre y apellido, alguien con una dignidad irrenunciable. Todo trabajo noble es reconducible, en última instancia, a la tarea de “cuidar personas”.

Cuando procuramos trabajar bien y en apertura al prójimo, nuestro trabajo, cualquier trabajo, adquiere un sentido completamente nuevo y puede hacerse camino de encuentro con Dios. Hace mucho bien integrar en el trabajo, aún el más rutinario, la perspectiva de la persona, que es la del servicio, que va más allá de lo debido por la retribución percibida.

También con nuestro trabajo y nuestro servicio podemos hacer presente el cuidado de Dios hacia cada persona.

Como ya en los primeros tiempos del cristianismo, se advierte también ahora con fuerza el potencial de cada laico que intenta ser testigo del Evangelio, codo con codo con sus colegas, compartiendo pasión profesional, compromiso y humanidad en medio del sufrimiento presente provocado por la pandemia y la incertidumbre futura.

Todo cristiano es "Iglesia" y, a pesar de las propias limitaciones, en unión con Jesucristo puede llevar el amor de Dios "Al torrente circulatorio de la sociedad", en una imagen que usaba san Josemaría Escrivá, que predicó el mensaje de la santidad a través del trabajo profesional. También con nuestro trabajo y nuestro servicio podemos hacer presente el cuidado de Dios hacia cada persona.

El trabajo no es un castigo, sino la situación natural del ser humano en el universo. Al trabajar, establecemos una relación con Dios y con los demás, y cada uno puede desarrollarse mejor como persona.

La celebración del 1.º de mayo es hoy también preocupación por el futuro, por la inseguridad laboral a corto o medio plazo. Los católicos acudimos con especial fuerza a la intercesión de san José Obrero, para que nadie pierda la esperanza, que sepamos ajustarnos a la nueva realidad, que ilumine a quienes tienen que tomar decisiones y que nos ayude a comprender que el trabajo es para la persona y no al revés.

En los próximos meses o años, será importante "Hacer memoria" de lo vivido, como pedía el Papa Francisco, y recordar que "Nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos".

Ojalá este 1.º de mayo nos lleve a desear que la libertad recuperada al término del confinamiento sea verdaderamente una libertad "al servicio de los demás". El trabajo se hará entonces, como es el designio de Dios desde el principio, cuidando del mundo, en primer lugar y de las personas que lo habitan.

Tomado de



El manejo del aislamiento y la bioseguridad

en casa

La Sabana **te cuida**

En esta coyuntura, la bioseguridad y los diferentes tipos de aislamiento en las casas adquieren gran importancia en la disminución del riesgo de contagio. Eylon Pedraza y Olga Laverde, profesoras de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, explican estos conceptos y su aplicación.

¿Qué es la bioseguridad?

De acuerdo con las profesoras, esta palabra alude a todas aquellas medidas implementadas para proteger a quienes nos rodean y a nosotros mismos de infecciones o posibles contagios derivados de la exposición a agentes potencialmente contaminantes.

¿Qué tipos de aislamiento existen?

- **Por contacto:** contacto piel a piel, piel con objetos, piel con secreciones, etc.
- **Por gotas:** partículas mayores a cinco micras (demasiado pequeño para ser percibido por el ojo humano), que pueden ser transmitidas por saliva o estornudo y que perduran un poco en el ambiente.
- **Por protector:** es para pacientes inmunodeprimidos por algún tipo de enfermedades o porque están tomando medicamentos que bajan sus defensas.
- **Por aire:** partículas menores a cinco micras que permanecen en suspensión en el aire.

Recomendaciones para seguir en casa

- **Lavarse las manos** constantemente, mínimo de 20 a 30 segundos.
- **Tener en casa elementos de protección básicos:** tapabocas, guantes, desinfectantes, etc.
- **Si hay personas con algún tipo de infección en casa, es indispensable tener un cuidado especial:** usar ropa especial para mantener el contacto con quien está infectado, lavarse las

manos antes y después, desinfectar las superficies, y separar la loza y los vasos. Además, mantener a la persona sola en una habitación y con poco contacto.

- **El uso del gel antibacterial no cumple su función en las manos sucias. Es fundamental, primero, lavarse las manos antes de aplicar el gel.** Solo así se mantiene la higiene.

- **Desinfectar las frutas y verduras.** Hay dos maneras: con dos gotas de cloro diluidas en 500 ml de agua o roseando vinagre y luego agua.

- **Es ideal tener un espacio a la entrada de la casa para dejar los zapatos** al llegar de la calle. Luego, se utilizan otros para el uso dentro del hogar.

- **Aseo y ventilación en casa:** hay personas que no abren las ventanas pensando que el virus va a entrar. Esto no es así; es importante mantener la circulación del aire.

- **Cambiar cada ocho días (mínimo) las sábanas de las camas,** no compartir almohadas y rotar cada dos días las toallas del baño.

- **Mantenerse hidratado.**

Por último, la profesora Pedraza resalta que, para el 2022, el 80 % de las personas en Bogotá va a estar en contacto con el virus. “El virus llegó para quedarse; no es algo pasajero y se debe convivir con este y tomar las medidas para que las personas no se contagien al tiempo”. Es importante no entrar en pánico y contar con todas las medidas para que no haya un contagio masivo.

Profesor de La Sabana, entre los 10 mejores economistas investigadores del país



José Eduardo Gómez, profesor asociado de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Durante casi 18 años, José Eduardo Gómez dedicó su vida profesional como investigador al servicio del Banco de la República. Ahora, como profesor asociado de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, logró ubicarse en el séptimo lugar en la clasificación de los 100 investigadores de Ideas/RePEc.

Este nivel de Ideas/RePEc fue creado hace 20 años por Christian Zimmerman, vicepresidente de la Reserva Federal de Estados Unidos, en una clasificación que está disponible por cada país y que es utilizada en todo el mundo para juzgar la calidad de los economistas. En esta se considera el número de publicaciones en revistas científicas, su impacto y el número de citas por parte de los artículos científicos publicados por otros autores. Así, se comparan las producciones académicas de los economistas del mundo.

En los últimos cinco años, el profesor ha logrado mantenerse entre los 10 primeros lugares de esta clasificación,

debido a su alta productividad académica y al impacto de sus 46 artículos publicados en revistas indexadas en ISI. “Es un estímulo para seguir trabajando con constancia y dedicación en la academia. Uno no trabaja por obtener reconocimientos. Yo trabajo por pasión, movido por el deseo de encontrar soluciones a problemas reales de las personas, especialmente de las más vulnerables. Sin embargo, ser reconocido en el campo de estudio en el cual uno se desempeña ayuda a tener influencia en el desarrollo de políticas públicas basadas en evidencia, y eso sí que puede tener un impacto significativo en el bienestar de los colombianos”, indicó el profesor del departamento de Economía.

“Trabajo por pasión, movido por el deseo de encontrar soluciones a problemas reales de las personas, sobre todo de las más vulnerables”.

Esta clasificación es utilizada por la Red de Investigadores de Economía de Colombia, iniciativa fundada por el Banco de la República hace dos años, con el fin de elegir a sus miembros directos. Más de 649 economistas colombianos participan en Ideas/RePEc, y, allí, se destacan profesionales con amplias y reconocidas trayectorias académicas internacionales. “Me siento muy contento, especialmente por poner a la Universidad de La Sabana en el primer plano de la academia en Colombia. Estoy convencido de que eso le da mucha visibilidad a nuestra querida Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas”, comenta con emoción el profesor José Eduardo.

Sin duda, el profesor ve este reconocimiento como un ejemplo para los estudiantes, a fin de incentivarlos a esforzarse, estudiar y trabajar duro para ser reconocidos, en un futuro, por sus logros académicos.

Investigación de la Facultad de Medicina

Riesgos para la salud de los adolescentes

En la adolescencia, se consolidan hábitos y comportamientos que determinan la salud futura del adulto. La interacción de factores de vulnerabilidad y protección puede generar la aparición de comportamientos de riesgo.

Un estudio descriptivo de la doctora María Cecilia Paredes, profesora del Departamento de Pediatría, investigadora principal y líder de la Línea de Investigación en Salud Integral del Adolescente, identificó los comportamientos de riesgo para la salud y su relación con las características sociodemográficas en 217 adolescentes escolarizados entre los 14 a 19 años, en el municipio de Tabio (Cundinamarca).

En el estudio participaron las coinvestigadoras María Belén Tovar, profesora del departamento; Karen Delgado y Silvia Celemín, alumnas de la Especialización en Pediatría; y Natalia Becerra y Natalia Soto, graduadas del mismo programa.

La investigación titulada Caracterización de los comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes escolarizados de un municipio de la provincia Sabana Centro de Cundinamarca, se desarrolló durante el año 2018, financiada con recursos de convocatoria interna de la Universidad, y surgió del interés del Observatorio Regional Sabana Centro Cómo Vamos en estudiar a fondo los problemas de la zona, los cuales se transformaron en iniciativas educativas y de proyección social. Este trabajo constó de tres fases: planeación, trabajo de campo con jornadas educativas, y recolección y análisis de la información.

Según la doctora María Cecilia, la importancia de esta investigación radica en que pocos estudios abordan simultáneamente todos los dominios de riesgo en los adolescentes, de manera que permitan realizar intervenciones preventivas y de manejo oportuno de los casos, así como conducir a otras

investigaciones en este campo. En el estudio se tuvieron en cuenta los dominios de riesgo reconocidos en el mundo, como violencia y lesiones no intencionales, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de salud mental, problemas relacionados con la salud sexual, hábitos alimentarios y de actividad física.

“Para lograr un abordaje integral, sería ideal que el país contara con un sistema de vigilancia de riesgos en adolescentes y capacitara a los profesionales de la salud para que en un nivel primario de atención puedan prevenir, detectar y controlar cada problemática. De esta manera, es posible evitar las principales causas de morbimortalidad en este grupo poblacional”, agrega la doctora Paredes.

Como resultado de este trabajo, se realizaron diferentes productos: una cartilla de prevención con consejos útiles asociados a cada dimensión y se sometió un artículo original con los resultados del trabajo a una revista indexada en Scopus. Para el futuro, se espera que en la Facultad se implemente un observatorio de diagnóstico e intervenciones preventivas de los comportamientos de riesgo en los adolescentes de la región Sabana Centro.

Ver los hallazgos de la investigación



La reinvencción de la gerencia

empresarial en momentos de COVID-19

El equipo de directores de Programa de las especializaciones en Gerencia y Gestión del Instituto Forum hace un análisis desde cada una de sus áreas de experticia y da su opinión acerca de las consecuencias que ha tenido y tendrá la pandemia en los sectores productivos, financieros, logísticos, estratégicos y de servicio en la forma y el rol de gerenciar las organizaciones.

El director de Programa en el área comercial, Julio Barrero Arias, considera que la pandemia que afecta al mundo ha tomado desprevenidas a las organizaciones en muchos aspectos: inventarios, negocios e implementación de estrategias comerciales que respondan de manera oportuna al estancamiento provocado en esta crisis, entre otros. Por lo anterior, es necesario que un gerente se esté reinventando constantemente; por ahora, desde la actividad comercial, es necesario que las empresas se reinventen en aspectos como un mejor manejo de la tecnología desde el *back office* de ventas, incluyendo mejores prácticas con el uso de tecnología, vinculándolas con producción, logística y gestión del riesgo; todo esto para entender cómo darle soporte a la rapidez en la respuesta a los clientes.

Para Edgar Ibarra, director de Programa en el área de estrategia, hay consenso sobre la naturaleza dinámica de la estrategia corporativa. En efecto, la estrategia no puede (no debe) quedar escrita en piedra, sino responder de manera flexible, pero estable, a las condiciones cambiantes externas, internas y de la competencia. También es claro que redefinir tecnológicamente las organizaciones no equivale a ejecutar una estrategia digital, pues la tecnología no es el fin,

sino el medio para alcanzar los objetivos estratégicos.

Diana Rodríguez, directora de Programa en el área de finanzas, argumenta que los grandes cambios que se han presentado en el mundo a raíz de la pandemia del coronavirus han generado retos importantes para los gobiernos y las empresas financieras, teniendo que replantear sus prioridades para salvar vidas humanas. Son momentos de bastante incertidumbre a nivel social, económico y por supuesto financiero.

Es claro que redefinir tecnológicamente las organizaciones no equivale a ejecutar una estrategia digital, pues la tecnología no es el fin, sino el medio para alcanzar los objetivos estratégicos.

Luis Fernando Silva, director de Programa en el área logística y operaciones, cuestiona acerca del buen desempeño en la logística y la producción en tiempos de la pandemia, en donde se hace un poco prematuro responder este interrogante, dado que aún estamos en medio de las restricciones y es incierto qué tanto pueden llegar a cambiar las circunstancias; sin embargo, se puede hacer una pequeña valoración de cómo han respondido nuestros sistemas de producción y de abastecimiento.

Para finalizar, Sandra Suárez, directora de Programa en el área de talento humano y servicio, la esencia de esta coyuntura son las personas, quienes muy rápidamente, sin preparación previa, ni ensayos, ni planeaciones o análisis, tuvieron que enfrentarse a una nueva realidad que llegó para cambiar la vida de todos.

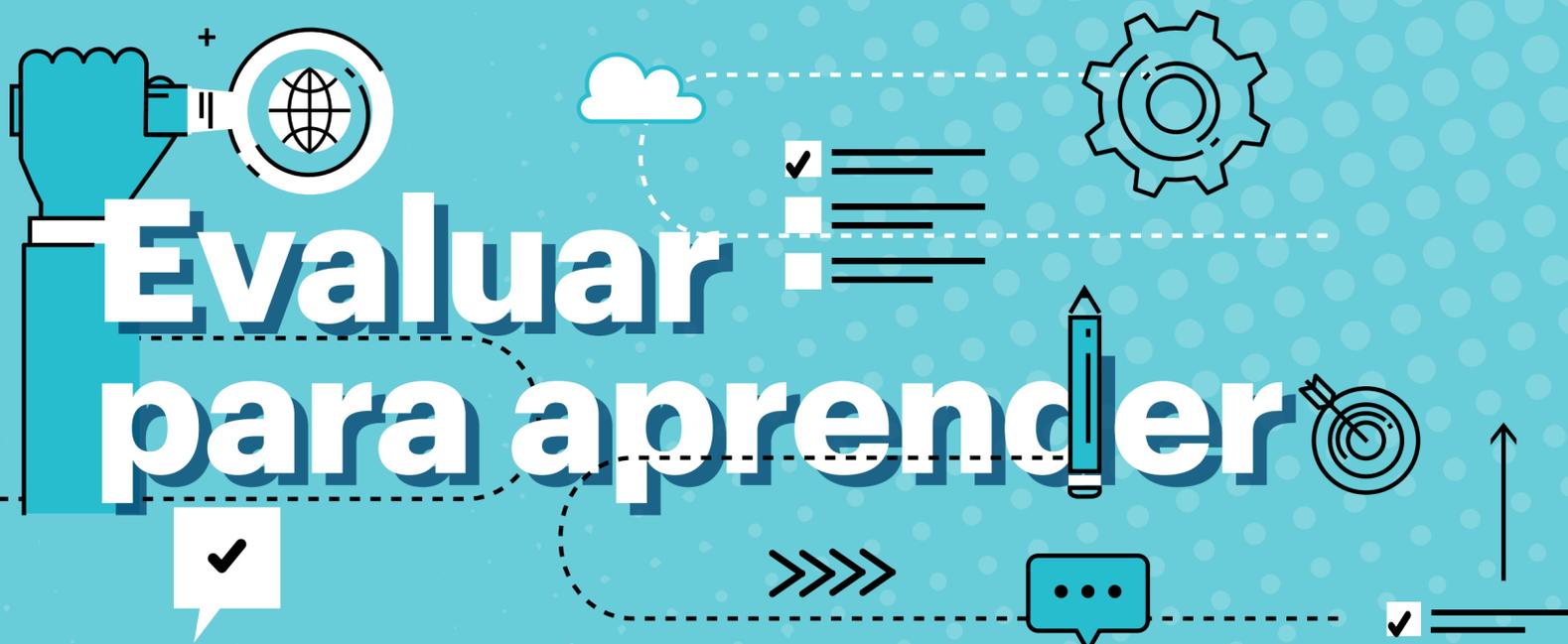


Lee la nota completa en el subsitio del instituto Forum, haciendo **clik aquí**.



De izquierda a derecha: Luis Fernando Silva, director de Programa en el área de logística y operaciones; Diana Rodríguez, directora de Programa en el área de finanzas; Luzángela Aldana, directora académica del Instituto Forum; Edgar Ibarra, director de Programa en el área de estrategia; Sandra Suárez, directora de Programa en el área de talento humano y servicio; Julio Barrero, director de Programa en el área comercial.

Punto de Vista



Evaluar para aprender



Por Yasbley Segovia Cifuentes

Directora del Centro de Tecnologías para la Academia

La educación no se concibe sin la evaluación, dimensión que se ha considerado tan vital y relevante que, en los últimos años, este proceso y su ámbito de estudio han tomado distintos caminos. Inicialmente, fue asociada con la evaluación del aprendizaje y el rendimiento escolar, luego con la enseñanza y el desempeño docente y, posteriormente, con la evaluación del currículo, modelos, sistemas, programas y centros educativos.

El desarrollo de la evaluación generó una trascendencia fuera del aula, lo que ha permitido la conformación de políticas, además de cimentar la base para el desarrollo e implementación de reformas educativas y, con significación especial, la creación de una cultura evaluativa.

Bajo la meta de impulsar la calidad de la educación y con el lema de desarrollar esta cultura de la evaluación, las políticas de este elemento educativo han tenido como eje la realización de varias actividades en este sentido, lo que implica múltiples focos de acción: de aprendizaje, de los académicos, de los programas y de las instituciones, entre otros.

Existe gran variedad de posturas relacionadas con la concepción de la evaluación educativa; a través de la

historia, se ha asociado a términos como medición, examen, prueba, valoración o control, entre otros. Asimismo, se atribuyen al concepto los procesos, los resultados y, por supuesto, la calidad; la realidad es que la evaluación implica la observación tanto del contexto como de los sujetos implicados.

Por lo anterior, considero significativo reflexionar en torno al avance del concepto de la evaluación educativa a lo largo del tiempo y los aportes de diferentes expertos en los períodos en los que se ha marcado su desarrollo y que hoy siguen vigentes, como los postulados de Tyler, Scriven, Cronbach, Kirkpatrick, Stufflebeam, entre otros autores.

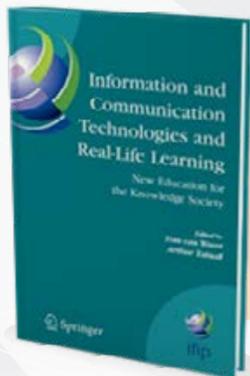
Lo relevante es diseñar la evaluación como una actividad de aprendizaje que despierte la motivación y desafíe a nuestros estudiantes.

Indiscutiblemente, los avances de la evaluación redundan en la mejora e innovación de la educación. Es pertinente entonces enfatizar sobre la necesidad de abordar el carácter integral de la evaluación, aunando todos los procesos educativos y respondiendo a las continuas exigencias de la sociedad y de la comunidad educativa. Debemos determinar la efectividad en todos los ámbitos educativos, lo cual involucra el desarrollo de un acto planeado, que permita no solo analizar con detenimiento el objeto evaluado, sino la emisión de juicios cualitativos como base de un proceso objetivo de toma de decisiones, orientado a emprender acciones hacia la mejora y la optimización del sistema educativo.

Leer +

Ten en cuenta

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



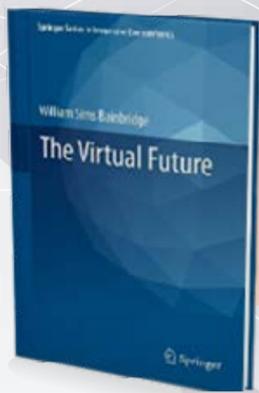
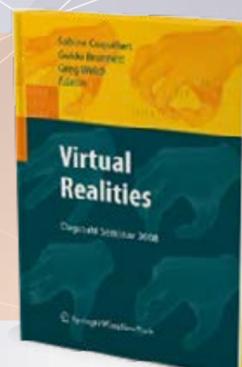
Information and communication technologies and real-life learning

Editores: Tom van Weert y Arthur Tatnall.



Virtual realities

Editores: Guido Brunnett, Sabine Coquillart y Greg Welch.



The virtual future

Autor: William Sims Bainbridge.



Bibliotip

Desde tu casa, puedes acceder a nuestro servicio de **formación de usuarios**. Tenemos una amplia oferta de talleres, capacitaciones y asesorías que puedes tomar de manera virtual.

Para conocer más información, como cuáles son los **horarios disponibles y solicitar nuestro servicio**, ingresa a la página web de la Biblioteca, haciendo

**clic
aquí.**

Foto por Freepik

Nuestro sello

La fisioterapia: una profesión indispensable ante el COVID-19

Michelly Souza, graduada del programa de Fisioterapia en 2019, trabaja en la Fundación Clínica Leticia, al sur del país, y es la encargada de iniciar los procedimientos de una persona contagiada por COVID-19. Ella es la única profesional de la salud en este centro hospitalario que maneja la ventilación mecánica, un soporte vital para las personas con el virus.

Además, Michelly se encuentra en la primera línea de trabajo, apoya las decisiones médicas sobre la intervención de procedimientos de la rehabilitación pulmonar y la elección de los tratamientos adecuados para el paciente.

Aunque los casos de COVID-19 han podido ser atendidos, la ciudad de Leticia, al ser una zona fronteriza, está expuesta a que el número de contagios aumente más rápido. Por eso, el equipo interdisciplinario de Michelly trabaja para tratar a un paciente e intervenir en él adecuadamente.

Muchelly afirma que tanto su vida profesional como personal dieron un giro inesperado, debido a que ya no comparte mucho tiempo con su familia y se limita a cumplir sus tareas en la clínica. Sin embargo, se siente orgullosa de su profesión y dice que la escogió para servir a los demás y mostrar la labor de los fisioterapeutas que, en algunas ocasiones, no es tan reconocida.

“Como persona y profesional, me siento agradecida de ser Alumna, por todas las herramientas brindadas



Aunque los casos de COVID-19 han podido ser atendidos, la ciudad de Leticia, al ser una zona fronteriza, está expuesta a que el número de contagios aumente más rápido.

para ser lo que soy hoy en día y para comprender al ser humano desde su enfoque biopsicosocial, analizando no solo las patologías, sino también los enfoques determinantes de la sociedad que conllevaron a la situación actual de la persona”, concluyó nuestra graduada.



Religión y tecnología

pueden escribirse en la misma línea

Con el paso de los años, la Iglesia Católica ha tenido que reinventarse continuamente. Por ejemplo, es evidente que hoy no es la misma que en la Edad Media. Uno de estos cambios radica en su incursión en los medios digitales, con el fin de seguir llevándoles un mensaje a sus creyentes: misas televisadas, mensajes espirituales en pódcast, canales en YouTube. Todo esto hace parte de su reinención para adaptarse a un mundo tecnológicamente cambiante.

Santiago Villa y Luis Miguel Bravo, Capellanes de colegios y, además, comunicadores sociales y periodistas de la Universidad de La Sabana, están trabajando en una iniciativa llamada *Sacerdote a bordo*, que consiste en subir videos a YouTube para transmitirles a las familias cercanía, incentivar el crecimiento interior y darles algunas ideas para vivir estos días de cuarentena más cerca de Dios.

Gobierno nacional a raíz del COVID-19, y que esto también es una oportunidad para la Iglesia. En sus palabras, el padre Bravo cita al papa Francisco al referirse a la “Nostalgia de Dios” y asegura que en estos días hay un aumento del apetito espiritual. Por esto, los creyentes valorarán más compartir los sacramentos con quienes hoy no pueden acceder a estos.

Sin embargo, según Bravo, la esencia de la Iglesia sigue siendo la misma: “El reto de la Iglesia es siempre el mismo: hacerle sentir a cada persona la cercanía de Cristo. Y esto, quizás, hoy más que nunca, debe llevarse a cabo a través de la amistad, la comprensión, el cariño, la misericordia, la sonrisa. Así que el reto es llevar a cabo todo eso, pero a través de los medios digitales”.

Internet les ofrece a los usuarios un sinfín de posibilidades a la hora de consumir contenido, y, si las personas ingresan a portales web espirituales, es porque así lo deciden y porque el trabajo de la Iglesia en la incursión de medios digitales está teniendo efecto. La fe se incrementa en épocas de angustia. Ahora, desde sus casas, las personas pueden escuchar la palabra de Dios a tan solo un clic.

La fe se incrementa en épocas de angustia. Ahora, desde sus casas, las personas pueden escuchar la palabra de Dios a tan solo un clic.



“En la medida en la que los medios digitales han ido ganando fuerza y se han convertido en un lugar de encuentro y de diálogo para las personas, la Iglesia ha captado que ese también es su sitio”, comenta Bravo.

Para los creyentes, no es fácil adaptarse a esta nueva forma de recibir el culto. Pero, el padre Luis Miguel asegura que es uno de los cambios para afrontar el aislamiento preventivo decretado por el



Reconocimientos por servicios prestados

Alexandra Popayán Morales



Auxiliar de Servicios Senior

Alimentos y Bebidas

15 años de servicios prestados

“Trabajar en la Universidad de La Sabana es lo mejor que me ha pasado en la vida. He sido muy feliz a lo largo de estos 15 años al poder compartir con mis jefes, mis compañeros y los monitos (como cariñosamente nos llamamos con los estudiantes). Una oportunidad inigualable que me ha permitido luchar por mis seres queridos y sacar adelante a mi familia.

La Universidad de La Sabana se destaca por su calidad humana, factor que he vivenciado a lo largo de estos años. Lo cual no solo se ve por parte del personal administrativo, también los monitos han sido siempre muy respetuosos y cariñosos. Eso es lo que más destaca de la Universidad, la calidad en todos sus aspectos. También me gustaría resaltar las convivencias, son espacios muy agradables, llenos de paz y compañerismo.

Han sido unas de las experiencias más bonitas que he vivido al trabajar aquí, realmente dejan huella en el corazón.

La Sabana es un apoyo incondicional para todo aquel que trabaje aquí; nos ayudan mucho. Nos dan auxilios, beneficios y diversas ayudas. Es una Institución que resalta por la importancia que les da a sus colaboradores. Para mí, ha sido una bendición. Me han brindado múltiples oportunidades para seguir adelante y crecer personal y profesionalmente. Agradezco por los cursos de formación en los cuales nos inculcan el espíritu de servicio, el trabajo en equipo y habilidades como la manipulación de alimentos.

Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de trabajar en un lugar tan especial como la Universidad de La Sabana; a mi familia: mis padres, mi esposo y mis hijas, por ser mi motor y más grande inspiración; a la Universidad, por ser un apoyo incondicional en mi vida; y, finalmente, a mis jefes, compañeros y monis, por hacer memorables todos estos años compartidos. Amo inmensamente esta Institución: ser parte de la Familia Sabana llena mi corazón de profunda alegría y espero poder seguir muchos años cumpliendo con inmenso cariño mis labores en ella. 🍀

¡Llegan los intersemestrales!
de la  **Universidad de La Sabana**
Todos con un **40%** de descuento.
Espera pronto **más información**



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.