



Registrada la marca oficial de la primera **spin-off** de La Sabana

INNFood es la marca mixta que nombrará a la primera *spin-off* de la Universidad, la cual se dedicará a comercializar ingredientes funcionales para la industria de alimentos.

[Leer +](#)

Las voces de los **militares** en el conflicto armado colombiano

La Universidad desarrolló una investigación que busca contribuir a la construcción de la memoria histórica, desde el relato de soldados víctimas del conflicto armado colombiano.

[Leer +](#)

La Sabana, miembro de **Planners for Climate Action**

Esta iniciativa internacional, organizada por el Programa ONU-Hábitat, busca desarrollar proyectos de investigación sobre el cambio climático.

[Leer +](#)

Reconocimientos **Champions**

El pasado 9 de julio, **se reconoció el rol que han tenido profesores y administrativos** en los procesos de transformación institucional hacia una universidad de tercera generación.

[Leer +](#)

Descubre



Sostenibilidad: integración de empresas y economía circular



Hela Daniela Palacios, estudiante de Ingeniería Industrial.

Hela Daniela Palacios, estudiante de Ingeniería Industrial de octavo semestre, presentó un artículo de investigación que fue aceptado y catalogado como uno de los mejores *papers* en el congreso internacional *online* "INFER 2020", en Grecia. El caso de estudio se realizó en España, mientras cursaba su intercambio en la Tecnum Escuela de Ingenieros de la Universidad de Navarra, con el fin de demostrar los factores clave para promover la integración de modelos de sostenibilidad en los procesos de economía circular, la cual genera redes entre las empresas y sectores, con el fin de reintroducir y reusar los materiales de una cadena de valor a otra.

El artículo *Circular Economy and Industrial Symbiosis Development in Spain* integra los términos de economía circular (EC), que viene siendo una estrategia que están utilizando las organizaciones para que los residuos se usen de forma cíclica y, la simbiosis industrial (SI), en la cual se crea esa red de empresas. Lo que se va a empezar a generar es que los residuos de una compañía puedan ser insumos para otra organización.

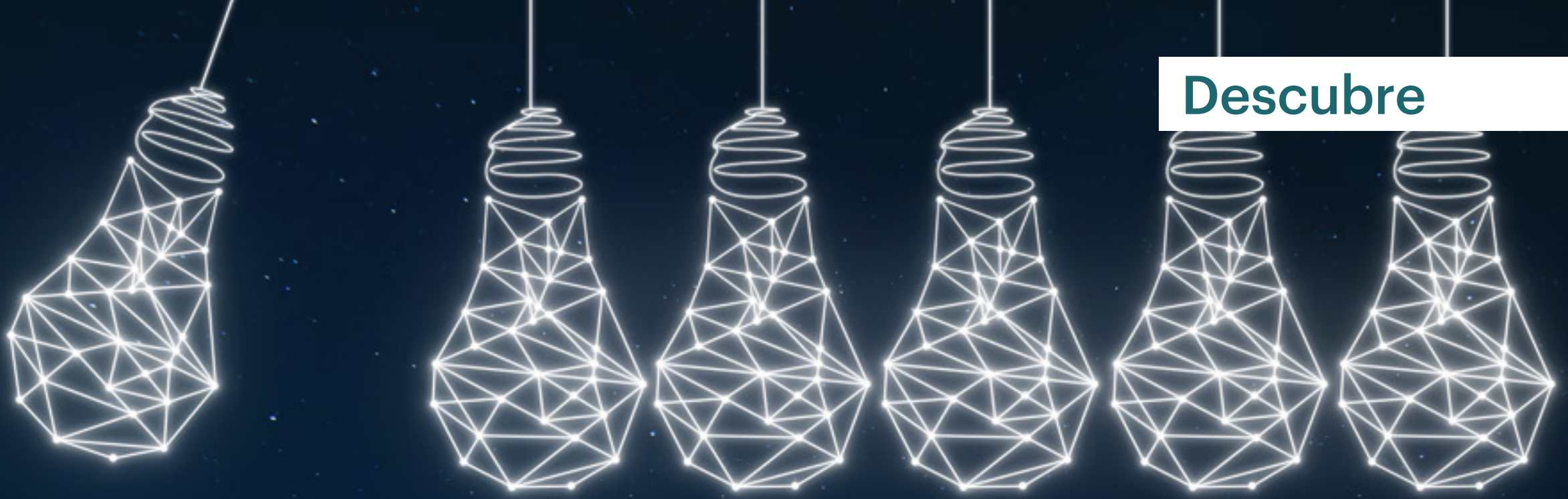
"En términos de importancia, tanto la CE y la SI son recursos necesarios para impulsar un nuevo modelo más sostenible, ya que permiten la creación de un sistema de economía circular, en el cual los recursos sean reutilizados tantas veces como sea posible, permitiéndoles a las empresas la reducción de gastos y de la huella ambiental, ahorro en materiales y materias primas, y nueva generación de empleo", asegura Daniela.

En cuanto a los hallazgos, es importante resaltar que la investigación buscó entender cuál es la situación actual en España, en términos de la cantidad de proyectos, cómo se desarrollaban estos, sus características y cuál es la perspectiva de cada una de las comunidades autónomas, debido a que cada una de estas tiene sus propias regulaciones y apoya estos temas de manera diferente.

Lo que se va a empezar a generar es que los residuos de una compañía puedan ser insumos para otra organización.

"La alta variabilidad de los residuos utilizados dentro de los proyectos en España es alta. Por ejemplo, la mayoría de estos tienen su origen en la industria y están muy relacionados con las aguas residuales, los procesos químicos que se generan, las maderas y los plásticos. Por otra parte, es viable hacer el mismo estudio e incluso una comparación con nuestro país. Es oportuno ver el panorama a nivel Colombia: qué estrategias existen y qué iniciativas se están implementando", afirma Daniela.

Adicionalmente, ella cree que uno de los temas clave de su intercambio en España ha sido la generación de conocimiento y cómo lo aprendido se puede aplicar a nivel global. "Al ser parte de todo esto, me doy cuenta de que el idioma de la ingeniería es universal. Es clave porque conocer el modo en el que funcionan las cosas y que hay una mejor perspectiva de un mundo globalizado, te invita a pensar que algunas iniciativas pueden llegar a aplicarse y a ser un *boom* en el futuro de Colombia".



Registrada la marca oficial de la primera

spin-off

de La Sabana



Las nuevas iniciativas empresariales resultantes de otras empresas ya constituidas (las *spin-off*) se derivan, en el caso de la Universidad de La Sabana, del conocimiento acumulado o de los resultados de investigación generados, y se caracterizan por basar su actividad en la creación de nuevos procesos, productos o servicios.

INNFood es la marca mixta, oficialmente registrada ante la Superintendencia de Industria y Comercio, que nombrará a la primera *spin-off* de la Universidad de La Sabana, como resultado del empaquetamiento de siete de sus patentes generadas en la Facultad de Ingeniería, por el Grupo de Investigación de Procesos Agroindustriales.

La *spin-off* se está generando gracias al beneficio económico obtenido en la Convocatoria 803 del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, la cual apoya los proyectos en etapas tempranas del ciclo de innovación, para la validación funcional de bienes y servicios derivados del aprovechamiento sostenible de la biodiversidad, en el departamento de Cundinamarca. Gracias a esta Convocatoria, la *spin-off* logrará el escalamiento en la industria de los productos previstos para su comercialización, y de todos los asuntos referentes a la creación del nuevo emprendimiento.

Así mismo, se resalta el trabajo conjunto de la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI) y del Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana (CEIS), los cuales apoyan a los investigadores principales e inventores de las patentes, María Ximena Quintanilla y Fabián Leonardo Moreno, profesores de la Facultad de Ingeniería, en todo

el proceso de ideación, desarrollo y seguimiento de este proyecto.

La nueva empresa se dedicará a comercializar cuatro ingredientes funcionales para la industria de alimentos, cuyo propósito como ventaja competitiva es entregarles a los clientes los ingredientes que puedan conferirles a sus productos finales una funcionalidad natural, a fin de mejorar las condiciones de salud específicas y que aseguren que esas propiedades funcionales sean efectivamente asimiladas por los seres humanos.

La nueva empresa se dedicará a comercializar cuatro ingredientes funcionales para la industria de alimentos [...], a fin de mejorar las condiciones de salud específicas.

Como invitada para ser uno de los socios de INNFood está Drycol SAS, empresa colombiana que cuenta con la infraestructura (equipo de secado) y experiencia comercial que apoya beneficiosamente la etapa de surgimiento y maduración de la nueva *spin-off*. Esta empresa es propiedad de dos graduados de nuestra Universidad, del programa de Ingeniería de Producción Agroindustrial: Andrés Ortiz y Mauricio Pardo.

Para las personas interesadas en este tipo de iniciativas empresariales, las políticas de la Universidad para las *spin-off* dan la opción, si el plan financiero lo permite, de que los integrantes de la comunidad universitaria se conviertan en socios de la nueva compañía.

Reconocimientos *Champions*

La Universidad de La Sabana está implementando un proceso de transformación institucional hacia una universidad de tercera generación. En el desarrollo de este proceso se han impulsado aspectos centrales del modelo académico de la Universidad, tales como innovación, analítica y gestión de recursos externos.

El pasado 9 de julio, se reconoció el rol que han tenido profesores y administrativos en estos procesos como *Champions Unisabana*.



JHON ALEXANDER ALBA VÁSQUEZ

Director de Maestría en Pedagogía
Facultad de Educación



DIANA ANGÉLICA PARRA PÉREZ

Directora de Studium
Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras



Champions Aseguramiento del aprendizaje



Champions Innovación



OLGA LUCÍA ESCOBAR MEJÍA

Jefe del CEIS
Unisabana HUB



MANUELA PEÑA GÓMEZ

Coordinador del CEIS
Unisabana HUB



DIANA ALEJANDRA GONZÁLEZ PENAGOS

Jefe de Cooperación Internacional y Visibilidad
Dirección de Relaciones Internacionales



Champions Aprendizaje experiencial



Champions Gestión de recursos externos



CARLOS HUMBERTO BARRETO TOVAR

Director de Programa de Licenciatura en Ciencias Naturales
Facultad de Educación

Champions Analítica



CAMILO TORRES OVALLE

Jefe de Analítica Institucional
Dirección de Desarrollo Estratégico



EDUARDO CARRILLO BOTERO

Analista de Información
Dirección de Desarrollo Estratégico



LIBARDO ANDRÉS LEAL VERDUGO

Analista de Información
Dirección de Desarrollo Estratégico



GABRIEL GERARDO AMAYA BECERRA

Analista de Información
Dirección de Desarrollo Estratégico



JUAN CAMILO MARTÍNEZ VALVERDE

Coordinador de Alineación Estratégica
Dirección de Desarrollo Estratégico



DIANA CAROLINA RAMOS CASTRO

Coordinador de Secretaría de Desarrollo Humano
Dirección de Desarrollo Humano



JOHANA CAROLINA RUBIANO PULIDO

Coordinador de Gestión y Desarrollo Profesional
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas



MARÍA CRISTINA HEREDIA FIERRO

Coordinador Logístico
Instituto FORUM



GILBERTO HENAO VANEGAS

Coordinador de Desarrollo de Colecciones
Dirección de Biblioteca



JOSÉ ALEJANDRO PÉREZ BEJARANO

Coordinador de Éxito Académico
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas



PAULO ALEJANDRO CHAPARRO MARTÍNEZ

Jefe de Gestión e Información
Docente
Dirección de Docencia y Desarrollo Profesional



CARLOS ALBERTO ROA ORJUELA

Jefe de Éxito Académico
Dirección Central de Estudiantes



Los Champions no solo son expertos y entusiastas en una temática específica, sino que son ejemplo con la acción para sus colegas y multiplicadores en la Institución, logrando con su aporte la incorporación del cambio en la cultura institucional y el desarrollo de la capacidad institucional."

**Obdulio Velásquez Posada, rector
Universidad de La Sabana.**

Las voces de los militares en el conflicto armado colombiano

La memoria histórica en Colombia se ha construido a partir de la Ley 1448 de 2011. La mayor parte de los informes sobre este tema se realizan a partir de las memorias de las víctimas. En algunos de estos, la voz de las víctimas de las Fuerzas Militares no ha sido tomada en cuenta o, en ocasiones, se les presenta como victimarios o perpetradores. Una investigación de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas y de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana, en cabeza de los profesores Roberto García y Ulf Thoene, contribuye al debate sobre la memoria histórica en Colombia y al derecho a la verdad, con la exploración de las narrativas y emociones expresadas por algunos soldados, quienes han vivido en carne propia los horrores del conflicto colombiano.

El punto de vista de todas las víctimas, incluidos los militares, es crucial en la Colombia contemporánea para entender el pasado violento del país.

El punto de vista de todas las víctimas, incluidos los militares, es crucial en la Colombia contemporánea para entender el pasado violento del país, la situación social y las consecuencias de los actos de violencia. Así, *Campus* habló con los profesores encargados de esta investigación, la cual tomó muchos meses de trabajo y permitió explorar a los militares como víctimas del conflicto armado colombiano, y les otorgó voz a sus percepciones y sentimientos.

¿Cuál es el objetivo de la investigación?

Este artículo de investigación persigue dos objetivos: conocer las emociones de los soldados que han sufrido lesiones físicas permanentes como consecuencia del conflicto armado y explorar los sentimientos de las víctimas hacia los autores de este daño.

¿Cómo fueron las entrevistas a los militares?

Las entrevistas fueron en profundidad. Se garantizó siempre la confidencialidad y la máxima cautela, dado el carácter sensible y privado de la información que se manejaba. En este tipo de trabajos se evidencia la importancia de los aspectos éticos de la investigación, así como la experiencia de los investigadores para acceder a la información, y analizarla con cautela y objetividad.

¿Por qué, siendo ustedes dos extranjeros, decidieron investigar sobre este tema tan crucial para los colombianos? ¿Cómo esperan aportar a un país como Colombia desde estas temáticas?

Ambos llevamos más de un lustro trabajando en Colombia y tenemos la fortuna de trabajar y conocer a hombres y mujeres de las Fuerzas Armadas colombianas. Como extranjeros, a veces nos sorprenden ciertas circunstancias, medidas y actitudes que acontecen entorno al papel de las Fuerzas Armadas, que pasan desapercibidas y sobre las cuales se debería de prestar más atención. Como académicos, es nuestra obligación hacerlo.

Para continuar leyendo la entrevista, haz clic aquí.





¡Padres de familia, sin estrés en la cuarentena!



La Sabana
te cuida

Por **Martha Rocío González**, magíster en Psicología & Ph. D., decana de la Facultad de Psicología.

Las demandas que los padres de familia tienen frente al aislamiento obligatorio se relacionan con el colegio y el trabajo en casa, además de las labores del hogar, entre otras responsabilidades y estresores, como la incertidumbre frente al futuro económico y a la salud de la familia. Estas situaciones generan un estrés laboral, de la crianza y conyugal.

El estrés parental se refiere a la angustia y la frustración de los padres, o de los encargados de la atención primaria del niño, al enfrentarse a las tareas cotidianas relacionadas con la crianza, explica Marc H. Bornstein en su libro *Handbook of parenting*.

Estar dentro del hogar todo el día, atendiendo diferentes responsabilidades, es una exigencia para los padres, pero también para los niños y adolescentes. Estar en casa sin poder salir, sin ver a los amigos, estudiando de manera remota o virtual y con los padres todo el tiempo, quienes además están ocupados en múltiples actividades, puede cambiar el comportamiento de los hijos. Estas reacciones pueden variar e incrementar el estrés de los padres, dependiendo de la situación socioeconómica de la familia, la cantidad de hijos, la edad de los padres, su resiliencia frente a situaciones de crisis, entre otros factores.

Los niños más pequeños podrían presentar pataletas más frecuentes porque sus padres no pueden atenderlos

de manera permanente. Por su parte, los niños escolarizados y de edades intermedias representan diferentes retos para los padres. Por ejemplo, deben acostumbrarse a las clases remotas o virtuales, y esto requiere acompañamiento parental, tiempo y dedicación a los medios virtuales.

Los adolescentes, aunque presentan mayor independencia en sus actividades académicas virtuales, suelen dedicar mayor tiempo a la comunicación virtual con los amigos. Esto suele generar conflictos con los padres, quienes piden mayor tiempo por parte de sus hijos, a pesar de estar todos en casa.

Independientemente de la edad de los hijos, los cambios en su comportamiento pueden llevar a los padres a sentir frustración e ira, lo cual desencadena en desregulación emocional, estrés parental y, como consecuencia, la utilización de prácticas parentales desfavorables, como el castigo físico.

Para disminuir el estrés parental, se sugiere:



Controla las emociones negativas, como la rabia y la frustración.



Fomenta el apoyo entre padres o cuidadores para reducir el estrés de la crianza.



La autoeficacia percibida como padre o madre y **la cohesión familiar** también son factores protectores que disminuyen el estrés de la crianza.



Utiliza prácticas parentales alternativas, como, por ejemplo, el monitoreo, que consiste en acompañar o apoyar a los hijos en las actividades cotidianas; y la disciplina inductiva, con la cual los padres buscan que los niños reflexionen sobre su comportamiento.

Para leer la nota completa, **haz clic aquí**

Aprobación y renovación de la certificación de calidad ICONTEC para Unisabana HUB

¿Sabías que Unisabana HUB obtuvo la renovación de la Certificación ISO 9001:2015?

El nuevo certificado de auditoría de calidad ICONTEC se recibió con fecha del 25 de junio de 2020 y estará vigente hasta el 19 de marzo de 2022.

¿Qué representa esta certificación?



Oficina de Gestión de Proyectos (PMO): fueron certificados los procesos que permiten garantizar que los programas de educación continua, las asesorías, consultorías y proyectos especiales siguen los lineamientos y políticas de calidad institucional, en la transferencia de conocimiento a la empresa, el Estado y la sociedad.



Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana (CEIS): también fue cobijado por la certificación, garantizando la excelencia de este Centro en sus procesos y servicios.



Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI): fue certificada por medio de este logro, asegurando que su misión de fortalecer los procesos de innovación en la comunidad universitaria se ofrece con la calidad ICONTEC.

UnisabanaHUB
Transferencia • Emprendimiento • Innovación



CÁTEDRA DE MEMORIA Y PAZ

CONVERSEMOS DE VERDAD, VERDAD



22 DE JULIO A LAS 4:00 P. M.
FACEBOOK LIVE @UNISABANA

¡Te invitamos a participar del acto de APERTURA DE LA CÁTEDRA DE MEMORIA Y PAZ 2020!

Unisabana 
il Medios
Facultad de Comunicación

Mentes Brillantes, un podcast con talento Sabana

Unisabana Medios ha lanzado, en convenio con RCN Radio, este producto que resalta ideas innovadoras de expertos en diversos temas, quienes invitan a reflexionar sobre diferentes asuntos de interés para la sociedad. Esta primera temporada, producida por estudiantes de Comunicación Social y Periodismo, quienes han hecho de este proyecto su opción de grado, está centrada en personajes de la Universidad de La Sabana.

Escucha los primeros cuatro episodios aquí:
<https://www.spreaker.com/show/mentes-brillantes>

Haz clic aquí 


Mentes Brillantes

Plan

Umbrella:

el aprendizaje de inglés en los colaboradores de La Sabana

El ambiente virtual genera oportunidades de aprendizaje y de práctica diferentes a las que se pueden dar en la presencialidad. El impacto positivo en las habilidades de comprensión de los estudiantes-empleados que cursan Plan Umbrella, un programa de idiomas híbrido con enfoque de aula invertida, radica en su flexibilidad y personalización.

Según la directora de Studium, Diana Parra, y la profesora Catalina Caro, del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, esto se evidencia cuando el estudiante tiene un acercamiento individual a los recursos virtuales asincrónicos, según su ritmo de aprendizaje y su diagnóstico de fortalezas y habilidades por mejorar; lo cual es homogenizado cuando el proceso se realiza en un aula presencial.

“Gracias a su modelo instruccional híbrido, el programa ofrece oportunidades de desarrollo de las habilidades metacognitivas y de autonomía”.

De esta manera, los procesos cognitivos: atencional, perceptivo, lexical, sintáctico y semántico, que intervienen en la comprensión, se dan de forma individualizada. “Gracias a su modelo instruccional híbrido, el programa ofrece oportunidades de desarrollo de las habilidades metacognitivas y de autonomía, pues el estudiante-empleado realiza actividades en las que reflexiona sobre su aprendizaje y se autoevalúa constantemente”, menciona la profesora Caro.

Durante cuatro años (2015-2019), las profesoras Caro y Parra recogieron datos de los empleados de la Universidad que tomaron los cursos en Plan Umbrella, los cuales sirvieron como insumo para el artículo de investigación recientemente publicado, *Effects of a Blended-Flipped English program on the learning of Academic and Administrative Staff in a Higher Education Institution*. De acuerdo con Parra, “Hicimos seguimiento de los desempeños de dichos empleados en las habilidades de comprensión oral y escrita, desde su prueba de clasificación y a lo largo de sus cursos de inglés en el programa”.

Los resultados indicaron que el 67 % de los participantes progresaron significativamente en dichas habilidades. También se identificó que el programa favorece su desarrollo, en cuanto los participantes son mayormente expuestos a oportunidades en las que reflexionan sobre su proceso y generan planes de acción para evidenciar mejoras reales. De otro lado, se encontró que el 90 % de los participantes califican en la categoría ‘muy bueno’ el diseño y estructura instruccional de los objetos de aprendizaje del programa. Los participantes caracterizaron al ambiente virtual de aprendizaje como interesante, bien estructurado, organizado y bien diseñado. Se recogieron también sugerencias de mejora en cuanto a tener acceso a ejercicios de comprensión oral, con mayor variedad de acentos.

El programa Plan Umbrella cuenta con dos premios internacionales, gracias a su metodología e innovación en el aula.

Para leer el artículo de investigación haz clic aquí.



Si deseas más información del Plan Umbrella, puedes escribir al correo yuri.sarmiento@unisabana.edu.co o también puedes **hacer clic aquí.**




La única Universidad de América Latina

La Sabana, miembro de Planners for Climate Action

El doctor vasco André Barbosa, profesor de la Facultad de Ingeniería, fue seleccionado como miembro afiliado del programa internacional Planners for Climate Action, organizado por el Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (ONU-Hábitat). El profesor, investigadores y un selecto grupo de estudiantes de ingeniería tienen como objetivo desarrollar proyectos de cambio climático en términos de investigación, en torno a iniciativas que impacten de manera positiva a nuestro planeta.

La Universidad de La Sabana es la única universidad de América Latina que hace parte de este programa, con el objetivo de contribuir a trazar un mapa, a nivel mundial, de las iniciativas, proyectos y programas actuales que están trabajando para integrar el cambio climático en la práctica de la planificación urbana y regional, la investigación y la educación.

La iniciativa convocada por ONU-Hábitat está integrada por los siguientes actores:

-  Asociaciones y redes internacionales, regionales y nacionales, de planificadores urbanos y territoriales.
-  Organizaciones de apoyo: instituciones de investigación y universidades, el sector privado y otras organizaciones no gubernamentales.
-  Afiliados individuales que apoyan la misión y los objetivos de la iniciativa de cooperación.

De acuerdo con el profesor André Barbosa, ser miembros de este programa representa para nuestra Universidad una oportunidad de cooperación internacional, al estar presente en una red global de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). “Tenemos que consolidar la red científica a través de la investigación y de sus colaboradores: profesores y estudiantes, quienes deben jugar un papel fundamental en ser capaces de identificar y analizar problemas urbanos, así como diagnosticar y desarrollar capacidades e instrumentos metodológicos que permitan aportar acciones reales de impacto”.

Los proyectos se vienen realizando dentro del grupo de investigación de Sistemas Logísticos, de la Facultad de Ingeniería, donde hay una línea de actuación que se denomina Urban Planning and Territory.



André Barbosa, profesor de la Facultad de Ingeniería.

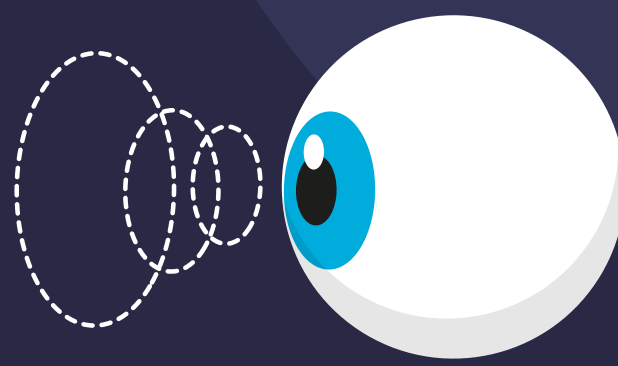
“Actualmente, estamos trabajando en una propuesta de investigación a presentar sobre ecosistemas urbanos, *climate change* e infraestructura urbana verde”, asegura Barbosa, quien cree que es importante para la sociedad no solo la posibilidad de crear y compartir conocimiento científico, sino también desarrollar acciones-soluciones para mitigar los impactos del cambio climático, por medio de la planeación urbana.

El proceso de urbanización requiere una intensificación de los contactos entre las ciudades y el entorno rural que, en última instancia, sufre perturbaciones en sus estructuras organizativas, funcionales, sociales y ecológicas. El reto está en crear sistemas de espacios abiertos con la presencia de elementos naturales, que permitan la existencia de corredores ecológicos para la conservación de la biodiversidad territorial, así como la creación y organización de la estructura verde urbana.

En estos momentos, en los que la mayoría de la población está confinada en su lugar de vivienda, los entornos verdes toman una mayor importancia para su bienestar.

Ergonomía visual

¿cómo cuidar mis ojos en el trabajo virtual?



Cuando hablamos de ergonomía, es habitual pensar en cómo adecuar un puesto para nuestro trabajo o estudio, que evite los problemas de salud o las molestias al pasar mucho tiempo en un solo lugar y en una misma actividad. Pero, ¿qué cuidado le estamos dando a la visión?

La ergonomía visual busca la mayor comodidad y eficacia de una persona cuando tiene una exigencia visual elevada en el desarrollo de una tarea; involucra a personas que trabajan largas jornadas

en el computador o a quienes deben visualizar elementos de dimensiones muy pequeñas, que requieren de precisión visual.

Además, se enfoca en la revisión de otros factores, como la iluminación o las fallas en los contrastes; es decir: si el fondo es muy oscuro y no permite visualizar con claridad la actividad que se desarrolla, si hay mucho reflejo en la pantalla del computador y está causando molestias en los ojos o existe una sobrecarga mental.

¿Qué se debe tener en cuenta?

La profesora Zulanye Figueredo, del programa de Fisioterapia de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, **expone los siguientes consejos:**



Debe haber una **buena ventilación**. Si hay partículas en el ambiente, pueden caer fácilmente en nuestros ojos.



Utiliza las gafas, tanto si son medicadas como si son de protección.

Parpadea frecuentemente.



No te acerques mucho a la pantalla del computador **o al documento en papel** en el que estás trabajando, pues te causará resequeza visual.

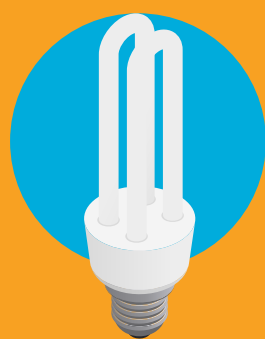


Realiza pausas visuales: cierra los ojos **cada 10 segundos**. Otra opción es mirar de cerca y de lejos.

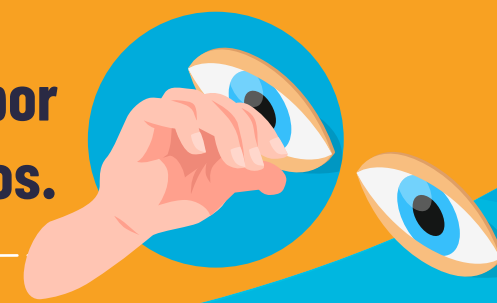


Evita reflejos en las pantallas, esto causa fatiga visual.

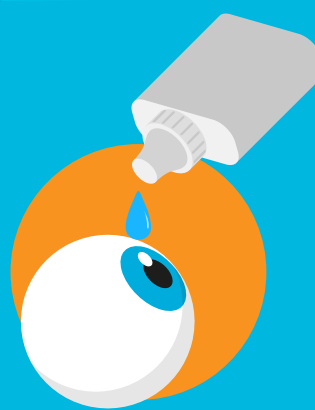
La iluminación debe ser óptima. Procura que sea luz blanca y no amarilla, así evitarás mayor exigencia visual.



Evita pasar las manos por tus ojos.



Haz uso de las herramientas, como una base del computador. Esto ayudará tanto a tus ojos como a tu cuello. **Procura que la pantalla esté a 40cm** de la línea visual.



Hidrata tu vista: si tienes los ojos rojos o si no te lubrican totalmente, debes consultar a un optómetra para preguntarle si necesitas usar lágrimas artificiales.

Evita la carga mental: gran parte de lo que tu mente percibe entra por tus ojos. Si tienes muchos objetos en tu puesto de trabajo, como fotos o documentos que no son de uso frecuente, es recomendable limpiar tu puesto y dejar allí solo los elementos estrictamente necesarios para desarrollar tus tareas diarias.



Por último, **recuerda las demás recomendaciones de ergonomía**, como mantener una silla cómoda, la posición de los brazos, el uso de las herramientas, como el *mouse* o el teclado de extensión; **lleva a cabo las pausas activas cada dos horas**, entre otras prevenciones. Si cuidas tu salud, trabajarás con mejor ánimo y mayor eficiencia.



Punto de **Vista**

Los retos de la **salud mental** en las nuevas normalidades



Por el Departamento de Salud Mental, Facultad de Medicina - Universidad de La Sabana.

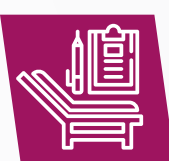
Mucho se ha hablado sobre los efectos en la salud mental que está produciendo la situación actual de pandemia y cuarentena. No es para menos esta preocupación, sobre todo cuando se incrementan los síntomas mentales y las conductas relacionadas, como el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia intrafamiliar y la autoagresividad. Pero, ¿qué esperar en el futuro cercano y lejano en este aspecto determinante del bienestar humano?

La experiencia en otras situaciones de crisis mundial (conflictos armados, terremotos, secuestros, pandemias previas, etc.), así como las enfermedades mentales que aquejan aproximadamente al 25 % de la población mundial, permite pronosticar que la salud mental tiene un alto riesgo de empeorar. Para una gran parte de la sociedad, el fenómeno epidemiológico que estamos viviendo ha tenido un impacto desfavorable en la economía y modificaciones profundas en el estilo de vida. Para otros sectores, también ha implicado la muerte de familiares y amigos cercanos, quienes, aun sin padecer infección por COVID-19, no recibieron el ritual funerario de la forma usual. Todos estos estresores, y otros tantos, facilitan la aparición de condiciones e incluso de enfermedades mentales; tal situación es más probable en quienes tienen un antecedente en su salud mental.

Aunque superar la cuarentena les devolvería la tranquilidad, la estabilidad y la alegría a muchas personas, para otras traería síntomas intensos

de ansiedad y dificultades en la adaptación. Dentro de esto, cabe el llamado síndrome de la cabaña, o el temor a salir a la calle y llevar a cabo actividades cotidianas.

Por supuesto, a pesar de vivir experiencias tan duras, es posible un trabajo de resignificación, en el cual se favorezca la aparición de la resiliencia. Sin embargo, es prudente proyectarnos a la consecución de una “resiliencia realista”; es decir, debemos entender que será un proceso personal y social paulatino, con altibajos -quizás sin mucho heroísmo- más allá de ser perseverantes, solidarios y compasivamente flexibles con nosotros mismos. Esto último incluye los siguientes aspectos:



La capacidad y la disposición de **buscar y aceptar** ayuda profesional, en caso de detectar que nosotros o uno de los nuestros requiere apoyo en este sentido.



Estar atentos: miremos al que está al lado y también al que se proyecta en el espejo: la mejor opción es cuidarnos. Esto facilitará el tránsito a las nuevas normalidades.



Comprender que los pequeños actos diarios afectan la salud mental a favor o en contra. Aquí entra la necesidad de mantener rutinas, realizar ejercicio y comer adecuadamente. Por trillado que parezca, estas conductas son claves para el bienestar.

Currículum, networking... arte



Alberto Estrada, arquitecto y asesor del Campus Cultural, de la Asociación de Amigos.

Tomado de la Revista INALDE

El Campus Cultural ha abierto un nuevo espacio expositivo en el INALDE, con la muestra de *Las Puertas de la Memoria* del Artista Carlos Salas, enriqueciendo el proceso formativo de la Escuela de Negocios, con otro componente humanístico.

La presencia del arte en INALDE atiende a primera vista al sentido estético y al placer de sentirse rodeado por un entorno amable; así, el humanismo, como valor institucional, vincula el arte y lo convierte en un componente cotidiano dentro de su campus y, de esta forma, crea un *layer* formativo que les permite a sus miembros descifrar otros aspectos del mundo en el que se mueven las relaciones empresariales.

Sin ir muy lejos, vale la pena recordar que a partir del último tercio del siglo XX, fundaciones de grandes empresas e instituciones financieras, seguramente impulsadas por el hecho de participar en la vanguardia social —para hablar solo de la punta del *iceberg*— han desempeñado un papel fundamental al patrocinar artistas plásticos, difundir su trabajo y adquirir sus obras; en pocas palabras, al convertirse en coleccionistas de arte y, de paso, en mecenas del patrimonio, a la vez que han contribuido a ampliar el espectro social que tradicionalmente tenía relación con el arte. El Grupo Bolívar, Bancolombia y Sura son, en Colombia, ejemplos de ello.

La Universidad es el recinto para encender la chispa creativa y el arte es el medio para abrir un futuro con más humanidad.

Y así como el políglota viaja por diferentes mundos, quien puede “leer” el arte es capaz de captar el entorno donde se desenvuelve. Cada artista, cada obra es un código, una propuesta, seria o irreverente, alternativa u ortodoxa, contemporánea o clásica.

Adicionalmente, abrirse a esta *lingua franca* involucra y activa el lado derecho del cerebro, que despierta la capacidad creativa, el asombro cotidiano, y se manifiesta en el núcleo de todo emprendimiento. Es un camino transversal ante los eventos rutinarios. De la disrupción a la solución.



Desde 2009, se conformó el Campus Cultural de la Universidad de La Sabana, un proyecto intelectual y académico que involucra el arte como un componente cotidiano, teniendo en cuenta que la Universidad es el recinto para encender la chispa creativa y el arte es el medio para abrir un futuro con más humanidad.

Por eso, al considerar la apertura al arte como un estrato enriquecedor en la formación y la creación, la Universidad lo puso al alcance de todo el cuerpo académico, en sus considerables hectáreas, con sus construcciones, senderos, cruceros y puentes.

Es más, la obra arquitectónico-paisajística creada recientemente por el arquitecto Felipe Uribe se sumó a la humanización del campus, al involucrar en las instalaciones físicas de la academia espacios de vida y de acogida, de estudio y reposo, que tienen en cuenta el arte como uno de los valores fundamentales y como parte del planteamiento del CUMA: Campus Universitario como Museo Abierto.

Para leer la nota completa, **haz clic aquí.**

Los retos de las compras por internet

Los días de compras sin el Impuesto de Valor Agregado (IVA), promovidos por el Gobierno nacional, no solamente impulsaron las filas de compradores alrededor de los almacenes en las ciudades del país, sino que también pusieron sobre la mesa la importancia del comercio electrónico y la preparación que deben tener los negocios al respecto.

Aunque las ventas subieron, estas jornadas estuvieron llenas de quejas por parte de los compradores, quienes rechazaron la capacidad de algunas plataformas digitales para soportar una alta demanda de compradores. Pero, ¿qué elementos componen una plataforma de comercio electrónico? Según Jenny Robayo, directora de Programa de Ingeniería Informática, la experiencia del usuario y la pasarela de pago son los factores más cruciales, “El primer elemento le permite al cliente buscar y encontrar los productos que quiere. Esa búsqueda debe ser rápida y sencilla, sin mayores complicaciones. Si una persona no encuentra el producto o la información no es completa y, además, tarda en cargar, se puede perder la compra. Adicionalmente, a la hora de hacer el pago, se deben garantizar todas las posibilidades de transacción, de manera que todo el proceso de compra sea claro, transparente, seguro y rápido, desde un computador o un celular”.

Los ingenieros de sistemas deben formarse en ciencia de datos, un campo que les permite a las empresas mejorar los procesos de comercio electrónico.

De acuerdo con Erick Vilaró, profesor de la Facultad de Comunicación y experto en medios digitales, “Las tiendas de comercio electrónico no esperaban tantas personas en sus portales y por eso muchos debieron

hacer ‘filas digitales’ interminables para que sus usuarios pudieran ingresar al portal. Además, algunas páginas no se activaron a la hora acordada”.

Aunque la solución parece evidente y se traduce en ampliar la capacidad transaccional de los portales, las mejoras no son tan sencillas como parecen, “Realizar inversiones a nivel tecnológico, en este sentido, no es tan fácil. Los contratos con los proveedores se realizan mínimo a un año, por lo general en dólares, y realmente estas empresas usarían la máxima capacidad de esta tecnología con alta tasa de concurrencia solo en los tres días al año sin IVA. Por lo tanto, no valdría la pena que generaran una gran inversión económica en tecnología”, manifestó Vilaró. Frente a esto, Jenny Robayo aseguró que los ingenieros de sistemas deben formarse en ciencia de datos, un campo que les permite a las empresas mejorar los procesos de comercio electrónico, “La analítica es clave porque permite analizar cuál es el tope máximo de los servidores y, a partir de allí, tomar decisiones sobre la infraestructura”.

De acuerdo con los expertos, los principales retos que enfrenta este ámbito en el país se enmarcan en romper el paradigma y apostarle a la transformación digital. Adicionalmente, es clave realizar un monitoreo constante de las páginas, con el objetivo de analizar analítica (días, fechas y horas de compra predilectas, artículos más vendidos, fallas comunes, canales de atención al cliente) y tomar acciones de mejora.

Ten en cuenta

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



Mentoring

Autores: Susan Wallace y Jonathan Gravells.

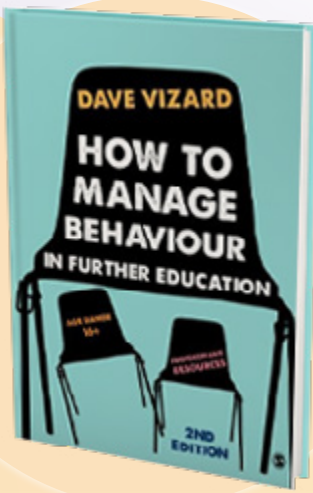
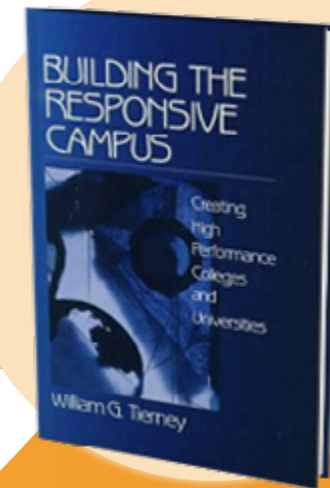
Libro electrónico – Sage Books.



Building the Responsive Campus. *Creating High Performance Colleges and Universities*

Autor: William G. Tierney.

Libro electrónico – Sage Books.



How to Manage Behaviour in Further Education

Autor: Dave Vizard.

Libro electrónico – Sage Books.

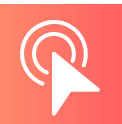


Consulta la estantería electrónica

Ahora cuentas con una sección de libros y revistas electrónicas para que puedas consultarla desde cualquier parte.



Metodología para investigaciones de alto impacto en las ciencias sociales y jurídicas



Modificación de conducta: qué es y cómo aplicarla



Technology Education Today: International Perspectives



Mis hijos y las drogas: prevención a través del clima familiar afectivo. Guía para padres



Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales



Communication, Technology and Cultural Change



Nuestro sello

Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Un emprendedor de **La Sabana** rumbo a Suiza

Mateo Bolívar, estudiante de Administración de Negocios Internacionales de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, es conocido entre los profesores y estudiantes por su espíritu emprendedor y por sus ideas innovadoras, las cuales lo llevaron, con sus 20 años, a crear emprendimientos como Easy Line y Contler, y a participar en *Shark Tank Colombia*.

En septiembre de este año, Mateo emprenderá un nuevo camino en el Start Fellowship, un programa orientado a la práctica que combina la educación académica, la experiencia práctica y la orientación de mentoría para permitir la realización de ideas y una comunidad/fundación de *start-ups*. Entre cientos de talentos de Rumania y Colombia, con amplia trayectoria en emprendimientos y en el mundo empresarial, Mateo fue una de las 20 personas seleccionadas entre estos dos países para realizar el *fellowship* en la Universidad de St. Gallen (Suiza), considerada la cuarta mejor universidad de Europa, según el *ranking* HSG.

Durante seis meses, de septiembre de 2020 a marzo de 2021, Mateo recibirá asesorías, mentorías, talleres y formación en emprendimiento para desarrollar soluciones a los desafíos de la sociedad y aprovechar las nuevas oportunidades. El programa busca apoyar a los jóvenes talentos con los recursos necesarios para la construcción, implementación y ampliación de su emprendimiento o idea, generando un impacto benéfico e impulsado por la tecnología. Además, con el programa, Mateo aumentará su red de negocios y de posibles inversionistas.

“Estaré en una de las mejores escuelas de negocios del mundo; haré parte del ecosistema emprendedor europeo, haré negocios lejos de mi zona de confort y abriré mercado en Europa para Contler”, asegura Mateo con emoción. Así mismo, tiene la certeza de que su emprendimiento no será el mismo al culminar el proceso, pues su propuesta de valor se fortalecerá, su visión de

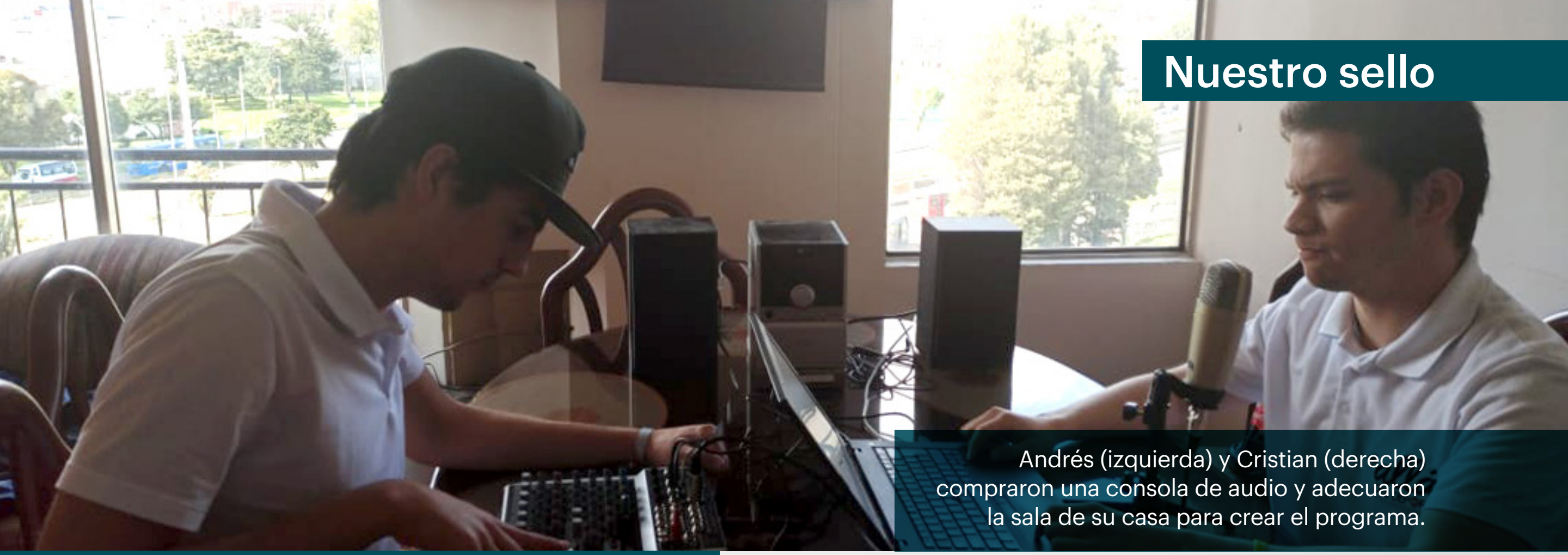
negocio se ampliará y su tecnología mejorará. Ello, porque “Al finalizar el programa tendremos la posibilidad de participar en una ronda de inversión con más de 300 inversionistas”, lo que, de ser posible, le permitirá a Mateo elevar el capital y acelerar el crecimiento de su empresa.

Entre cientos de talentos de Rumania y Colombia, Mateo fue una de las 20 personas seleccionadas entre estos dos países para realizar el *fellowship*.

“Para la Facultad, la internacionalización va mucho más allá de la movilidad. La importancia se centra en garantizar el desarrollo de las competencias multiculturales de nuestros estudiantes. Esto es un ejemplo de que en la Universidad de La Sabana tenemos mucho talento de talla mundial”, asegura Carolina Velásquez, directora de Programa de Administración de Negocios Internacionales.

Este tipo de convocatorias se ha convertido en la oportunidad para que estudiantes de La Sabana, como Mateo, desarrollen sus competencias interdisciplinarias. “Hay muchas oportunidades de crecimiento para las personas que se toman el trabajo de buscarlas. Para mí, se trata de tocar mil puertas hasta que se abra una que pueda cambiarme la vida”, concluye Mateo.





Andrés (izquierda) y Cristian (derecha) compraron una consola de audio y adecuaron la sala de su casa para crear el programa.

Más allá del deporte

Los sueños sí se cumplen

Cristian Camacho tiene parálisis cerebral, nació a los cinco meses de gestación y pesaba 750 gramos. Poco a poco, gracias al apoyo de su familia, se ha recuperado y, después de 86 cirugías, ya tiene movilidad en sus extremidades. En el 2019, obtuvo el título de Comunicador Social y Periodista otorgado por la Universidad de La Sabana. Actualmente, administra un *podcast* en el cual realiza entrevistas a grandes personajes del deporte, un emprendimiento llamado *Más allá del deporte*.

Esta iniciativa nació en medio del aislamiento preventivo que afronta Colombia. Cristian ideó un programa para destacar los valores humanos de sus entrevistados y llegarles a lo más profundo de sus sentimientos. “Quiero brindarle a la audiencia un formato deportivo mucho más amable, más fresco. Además, es mi género periodístico preferido”, comenta Cristian.

El *podcast* no sería realidad sin la ayuda de su hermano, Andrés Camacho, quien es estudiante de La Sabana y actualmente cursa su pregrado en Comunicación Audiovisual y Multimedia. Compraron una consola de audio y adecuaron la sala de su casa para crear el programa. En la mayoría de los casos, buscan tener deportistas invitados de talla mundial. Ha entrevistado a Hernán Darío, el “Bolillo” Gómez; a Francisco Maturana, Luis Fernando Suárez, Alejandro Falla, Fabiola Zuluaga, Javier Saviola, entre otros.

“Me gusta vencer mis miedos”, es la frase con la cual Cristian resume qué es lo que más le apasiona de su emprendimiento. Cada vez que sale al aire en su programa,

espera llevar la conducción de la entrevista de la mejor manera y sentir “cosquillitas en el estómago”, como él mismo describe su experiencia. A su vez, aclara que la investigación previa a la entrevista es muy importante; debe conocer todo acerca de su entrevistado y tener un contexto completo y actualizado.

Cristian destaca a la Universidad de La Sabana como un factor fundamental para ser quien es hoy. Desde el primer día, los estudiantes, profesores y directivos lo recibieron con una actitud muy amable y le aportaron bases éticas y profesionales para su vida personal y profesional. “Me di cuenta de que en verdad prevalece lo humano sobre lo académico. A pesar de mi discapacidad, recibí todo el amor y las herramientas necesarias para formarme como un excelente comunicador social y periodista. Gracias a ellos y a mi familia, hoy soy feliz y he cumplido mis sueños”.



Reconocimientos por servicios prestados

Ricardo Cano Macías



Profesor
Facultad de Ingeniería
20 años de servicios prestados

“Siento un profundo orgullo por mi trabajo, por ser parte de la Universidad y saber que, a través de mi labor, he podido hacer un pequeño aporte en su crecimiento y posicionamiento como una de las mejores universidades del país. Me siento muy agradecido por las enseñanzas de vida, los valores

y principios que la Universidad ha inculcado en mí, los cuales me han hecho crecer personal y profesionalmente. Espero que la Institución me brinde la oportunidad de ser parte de ella por muchos años más y que Dios me conceda la vida para continuar haciendo parte de esta bella comunidad, denominada Universidad de La Sabana.

Quiero finalizar agradeciéndole inmensamente a Dios por todas las cosas maravillosas que me han pasado en la vida, en especial, por mi trabajo en la Universidad. Gracias por permitirme ser parte de su comunidad durante estos fugaces, pero no por ello menos especiales, 20 años. 🙏



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.