

ELANET: un proyecto para impulsar los emprendimientos

sociales

La Universidad de La Sabana y otras instituciones de educación superior latinoamericanas crearon una plataforma cofinanciada por la Unión Europea, para fortalecer las redes de apoyo a los emprendedores sociales.

Leer +

Ceremonia en homenaje al Día del Profesor

Conoce a los profesores de la Universidad que han ingresado o ascendido en el actual Escalafón de Profesores.

Leer +

¿Cómo "navegar" con mis emociones en medio de la incertidumbre?

Como humanidad, podemos "navegar" con nuestras emociones y verlas como una fuente de inspiración para crear valor en el mundo.

Leer +

Las microhistorias se toman los medios digitales

Un microrrelato es el arte de contar una historia con pocas palabras. Con el objetivo de promover el talento de la Universidad, se abre el club de escritores y lectores: "Camino de letras".

Leer +

Descubre

ELANET: un proyecto para impulsar los emprendimientos sociales

Ser emprendedor social en Latinoamérica es todo un reto. De acuerdo con el informe sobre emprendimiento social en Colombia, RECON (2018), que evidenció la dificultad para obtener recursos económicos y de financiación, solo el 10.8 % de las empresas sociales tiene acceso al sistema financiero y, el 62 %, afirma no haber recibido ningún tipo de capacitación o de formación para emprender.

Por lo anterior, se ha creado un consorcio conformado por 17 instituciones de educación superior de Colombia y de otros países de Latinoamérica, en asociación con la Unión Europea, en el marco de la cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas. Este proyecto financiado a través del programa Erasmus+ se titula European Latin-American Network in Support of Social Entrepreneurs (ELANET), al cual la Universidad de La Sabana se vinculó desde el año 2019. Además, junto con otras 35 instituciones asociadas, se busca mejorar las capacidades de las instituciones educativas para apoyar a los emprendedores sociales, mediante el uso de nuevas tecnologías y la consolidación de redes externas e internas. Muestra de ello es el piloto de la plataforma que comenzó en enero de este año y que conectará a los emprendedores sociales.

Diana Rojas, jefe del Departamento de Innovación y Emprendimiento de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, afirma que “La mayor dificultad para un emprendedor social es escalar porque, aunque genera impacto, el rendimiento económico y financiero es complicado”. Por eso, aunque haya grandes proyectos de emprendedores y cuenten con el apoyo del Centro de Emprendimiento

e Innovación Sabana (CEIS), un aliado internacional podría potenciar dichos emprendimientos en una escala regional, nacional e internacional.

Ariana Padilla, miembro del equipo Unisabana para el proyecto ELANET, explica que el objetivo central “Es crear una plataforma para fortalecer las redes locales, nacionales e internacionales de apoyo a los emprendedores sociales, aumentando la interacción, la visibilidad y la atracción de nuevos participantes en la red”. La versión piloto de la plataforma se encuentra en desarrollo y ya se han incluido 52 emprendedores. En ese sentido, este proyecto encamina el desarrollo de las actividades relacionadas con emprendimiento e innovación. Varias instituciones del consorcio han desarrollado actividades de formación y diálogo para nutrir los recursos de esta red, que favorece cada vez más el ecosistema de emprendedores sociales en Latinoamérica.

La Universidad de La Sabana ha venido trabajando e impulsando el emprendimiento, pero, en este caso, son favorables la relevancia de la internacionalización, los beneficios de visibilidad, los contactos, las redes de información y los recursos.

[Leer +](#)





Ceremonia en homenaje al Día del Profesor

El pasado 20 de mayo, se llevó a cabo la ceremonia de ingreso y ascenso en el Escalafón de Profesores.

Con un emotivo discurso de apertura y con la compañía de sus familias, los profesores fueron reconocidos en este evento.

Campus los invita a conocer a quienes fueron homenajeados por su compromiso con el Proyecto Educativo Institucional y con la calidad académica de la Universidad.

Haz clic aquí 

Proyecto Collaborative Online International Learning (COIL)

Aprendizaje colaborativo, internacional y en línea desde casa

María Alejandra Sánchez, profesora de Fisioterapia de la Universidad de La Sabana, y el profesor Andrés Flores, del programa de Kinesiología de la Universidad de los Andes (Chile), iniciaron un proyecto conjunto para darles a sus estudiantes herramientas de pensamiento crítico, solución, análisis de casos fisioterapéuticos y competencias interculturales.

En esta iniciativa están participando estudiantes de cuarto semestre de La Sabana y de quinto semestre de los Andes. En total, son 101 estudiantes participando en el proyecto.


Una vez más, se evidencia que las oportunidades de internacionalización no solo se dan saliendo o viviendo en otro país, sino que en casa se pueden fortalecer las competencias interculturales.

La profesora Sánchez describe el proyecto Collaborative Online International Learning (COIL) como una oportunidad de crecimiento profesional y personal. Al ser una estrategia de colaboración, permite que el proceso de enseñanza y aprendizaje se origine desde el profesor o la clase en sí misma, además de promover espacios de interacción activa bidireccional entre todos los participantes, favoreciendo esa fase en la que el mismo estudiante saca sus conclusiones y se constituye en el líder de su proceso formativo.

El objetivo es que los estudiantes desarrollen un caso clínico en conjunto, complementando visiones y modelos teórico-prácticos que nutran el

actuar profesional. Sebastián Linares, estudiante de La Sabana, comenta que este trabajo en equipo le ha traído nuevos lazos de amistad y le ha permitido conocer nuevos dialectos. Resalta que a los compañeros de Chile les generó curiosidad entender por qué para los fisioterapeutas colombianos era tan necesario evaluar dónde y con quién vivía una persona. “Eran cosas que ellos no veían con gran importancia; pero, cuando nos escucharon, simplemente dijeron: ‘De hoy en adelante, comenzaremos a preguntar todo porque finalmente la persona es integral’”.

El profesor Andrés Flores, de la Universidad de los Andes, explica que el tipo de modalidad seleccionado (video basado en telediagnóstico) les permitirá crecer en competencias profesionales (del ser), como la comunicación de la información analizada, el modo de expresar las ideas frente a un paciente y la capacidad de informar la correcta toma de decisiones para el diagnóstico adecuado. Otro punto que resalta es que la colaboración otorga espacios para estimular el pensamiento crítico y reflexivo, profundizando el conocimiento durante el proceso (del saber).

Una vez más, se evidencia que las oportunidades de internacionalización no solo se dan saliendo o viviendo en otro país, sino que en casa se pueden fortalecer las competencias interculturales. 

Trabajo colaborativo

¡Conoce la estrategia CRM de la Universidad!

Como parte del proceso de transformación en el que nos encontramos para convertirnos en una organización innovadora (prioridad estratégica), y como fruto del trabajo colaborativo con foco en el servicio, los equipos de Admisiones, Forum, INALDE, Alumni, Sabana HUB, Unisabana E-learning y la Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información han implementado la estrategia CRM (*Customer Relationship Management*), que ha permitido caracterizar y conocer las necesidades, las expectativas, las percepciones, entre otros datos, de los aspirantes, los estudiantes, los graduados y las organizaciones, con el fin de ofrecerles una mejor experiencia de servicio, con sello Sabana.

El proyecto del equipo CRM comparte con la comunidad universitaria los aprendizajes y resultados que ha obtenido, a partir del conocimiento del cliente.



Con sello Sabana

La revolución digital de la *Revista Aeronáutica*

Melly Zaret Carreño Martínez, estudiante de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital de la Facultad de Comunicación, lideró a través de su proyecto de grado la implementación de un ecosistema digital en la *Revista Aeronáutica* de la Fuerza Aérea Colombiana (FAC).

Desde hace 74 años, la *Revista Aeronáutica* ha compartido historias de vida exclusivas, que registran múltiples hazañas en los cielos del país. Además, los aficionados al mundo de la aviación han encontrado en la publicación impresa la posibilidad de conocer al detalle la historia y las características de las aeronaves más icónicas de la FAC.

“La *Revista Aeronáutica*, con más de 300 ediciones, es una de las publicaciones impresas más tradicionales del país. Con el paso de los años, ha consolidado un público objetivo que recibe con mucha expectativa cada una de las ediciones. Sin embargo, el campo digital ha sido poco explorado, y allí nació mi proyecto”, aseguró la teniente Melly Zaret Carreño Martínez, estudiante de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital de la Facultad de Comunicación.

En un principio, Carreño investigó sobre la revista y halló que esta permitiría una mirada distinta: “Con respecto al público, la realidad es que en los últimos años se ha madurado una comunidad interesada, que no propiamente hace parte de la comunidad de la FAC. Hablamos de personas de diversas profesiones, como médicos, que sienten una gran pasión por la aviación”.


Otro de los hallazgos mostró que, a pesar de contar con un equipo dedicado a ejercer el periodismo aeronáutico en

diferentes regiones del país, se ha desaprovechado la oportunidad de llegar a nuevos clientes a través de los medios digitales: “Decidí articular una estrategia que le diera fuerza a un ecosistema digital, a fin de aprovechar el talento humano y los recursos con los que contamos. Por ejemplo, tenemos la fototeca aeronáutica más grande de la Fuerza Aérea y una comunidad interesada en este tema”, aseguró Carreño.



Se ha impresionado con favorable resultado a los suscriptores, abriendo nuevos mercados y canales de distribución, y llegando a los jóvenes con contenidos innovadores difundidos de manera digital.

El mayor Mauricio Cañón Bedoya, director de la *Revista Aeronáutica*, resaltó que con la estrategia digital propuesta por la estudiante “Se ha impresionado con favorable resultado a los

suscriptores, abriendo nuevos mercados y canales de distribución, y llegando a los jóvenes con contenidos innovadores difundidos de manera digital”. La estrategia digital que está incorporando la *Revista Aeronáutica* busca potenciar los canales digitales con un nuevo diseño en la página web, que se adapte a los dispositivos móviles y al mercadeo estratégico de los correos masivos, de la articulación de aplicaciones de mensajería y la gestión de redes sociales. 



Un emprendimiento social

Fundación Gero: la guardiana de los ciclistas en las vías



Las vías, los pedales y las ruedas son el diario vivir de Emiro Romero, graduado del programa de Ingeniería Industrial en 2007 y quien desde los 10 años ha sido un apasionado por el ciclismo. Él recuerda que, con su hermano y uno de sus primos, solían practicar el ciclismo hasta lugares como la represa del Sisga y el embalse del Neusa.

En 2017, este Alumni decidió crear la Fundación Gero en honor a su hermano, Gerardo Romero, quien falleció en un accidente de tránsito mientras montaba su bicicleta en el Alto de Patios. Emiro lo recuerda como “Un ciclista apasionado, emprendedor, generador de ideas y soñador”.

Según el Informe de Calidad de Vida de Sabana Centro Cómo Vamos, en 2019, del total de muertes registradas en accidentes de tránsito para ese año, en los 11 municipios que integran la Provincia (Cajicá, Chía, Cogua, Cota, Gachancipá, Nemocón, Sopó, Tabio, Tenjo, Tocancipá y Zipaquirá), el 22.4 % fue en bicicleta. Además, de acuerdo con el registro histórico de víctimas de la Agencia Nacional de Seguridad Vial, entre 2009 y 2019, solo en Cundinamarca, fallecieron 475 ciclistas en accidentes de tránsito.


“La Fundación Gero busca sensibilizar sobre la vida de los ciclistas y la responsabilidad que tienen los conductores, además de promover la bicicleta, el uso responsable del ciclismo inclusivo, proyectos de logística verde y apoyar escuelas de ciclismo con procesos de formación de ciclistas profesionales”, afirmó Romero.

Este emprendimiento social ofrece capacitaciones en seguridad vial y productos relacionados, con el fin de obtener los recursos suficientes para apoyar a distintas escuelas de este deporte en Tibaná, Ramiriquí, Cucaita (Boyacá) y, en Bogotá, al equipo femenino “Evolución Fem”.

Entre 2009 y 2019, solo en Cundinamarca, fallecieron 475 ciclistas en accidentes de tránsito.

“Nosotros trabajamos con la Agencia Nacional de Seguridad Vial en campañas que adelantamos en la vía, entregando chalecos reflectivos a los ciclistas para que sean visibles. En 2019, ganamos el premio a la mejor campaña de seguridad vial para ciclistas, otorgado por la revista *My Bike*”, agregó.

La Universidad de La Sabana le brindó a este graduado las herramientas y el aprendizaje que pone en práctica a diario: “En la Universidad aprendí a organizarme, a comprender el tema financiero y los indicadores, como el flujo de caja. Adquirí los valores propios de la Universidad e hice amigos para toda la vida. Me da mucho orgullo decir que soy Sabana”.

Emiro les recomienda a todos los que deseen emprender que analicen cuál es su pasión y vean cómo pueden crear una idea a partir de esta. Por lo pronto, él seguirá asumiendo el papel de guardián de los ciclistas en las vías. 

Caffa, un emprendimiento de café con impacto social

Sebastián Robledo, graduado del programa de Comunicación Audiovisual y Multimedios en 2017, convirtió su proyecto de grado en su propia empresa: Caffa, un café con aroma a pasión e impacto social.


Caffa es un grupo empresarial que abarca el café colombiano en diversas etapas: asesoría, selección, producción, comercialización y exportación. Por medio de estas, se ha utilizado la bebida nacional para generar un impacto social en las comunidades caficultoras, y brindarles talleres que enriquecen el conocimiento y que otorgan herramientas en derechos humanos, agroecología, catación, barismo, ecoturismo, finanzas personales y economía solidaria; todo ello integrado dentro del marco de responsabilidad social.

Hoy, más de 20 municipios, 15 comunidades cafetaleras y 2.000 caficultores en el país han recibido esos beneficios. Además, ya funcionan seis locales en Bogotá, uno de ellos ubicado en el Parque de la 93.

En 2016, con el fin de cumplir con la opción de grado, Sebastián cursó el Diplomado de Gestión Estratégica de Comunicación y Mercadeo, programa que fue el inicio de su emprendimiento. “El Diplomado aportó y significó la base de donde nació nuestra empresa, desde todos los ámbitos: planeación, formalización y ejecución del proyecto. La misma Universidad nos puso en un contexto en el que teníamos el reto de crear un proyecto, en 15 días, desde la marca hasta el producto”, afirmó Robledo.

Desde que se graduó, Sebastián quiso seguir vinculado a la Universidad, siempre con el espíritu de ayudar, desde su experiencia, al desarrollo profesional de los futuros Alumni Sabana. De esa manera, entró en un proceso para convertirse en mentor del Centro de Emprendimiento e Innovación Sabana (CEIS), y en Caffa implementó el programa de prácticas profesionales, en el que Juan Carlos Tamayo, estudiante del programa de Comunicación Social y Periodismo, se está desempeñando como practicante. “Ser practicante de una empresa de un graduado de la Universidad es muy satisfactorio. Ha sido un aprendizaje integral, no solamente enfocado en la práctica de la carrera, sino también en muchos otros aspectos que he aprendido a lo largo de mi experiencia como practicante”, afirmó Tamayo.

Caffa ha quedado dos veces semifinalista en el Concurso Nacional de Catación en Cafés de Colombia Expo 2018 y 2019, Top 5GSEA (Global Student Entrepreneur Award) y ha sido jurado de Catación de Cafés Especiales de la Cooperativa de Caficultores del Catatumbo en 2020.

Las recomendaciones de Sebastián para los emprendedores son: tener corazón de emprendedor, mentalidad de empresario y actitud de multinacional. 



LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

SIGUE TRABAJANDO EN

EL NUEVO CÓDIGO DE COLORES

PARA SEPARAR LOS
DIFERENTES RESIDUOS

Recuerda que actualmente estamos separando los residuos en bolsas de tres colores: **blanca, verde y negra**.

Encontrarás en todo el campus puntos ecológicos, canecas metálicas, con bolsas de cada uno de estos colores y sus respectivos **stickers**, para facilitar la tarea de separación de residuos como corresponde.



En la **bolsa blanca** debes depositar todos los residuos susceptibles de ser reciclados, como cartón, vidrio, plástico, aluminio.



En la **bolsa verde** deberás depositar los residuos de alimentos: trozos de frutas, restos de comidas.



En la **bolsa negra** debes depositar todos los residuos ordinarios, es decir, todo lo que no podemos reciclar y va a parar en el relleno sanitario; por ejemplo, papel higiénico, empaque de frituras, servilletas sucias.

Recuerda, también en casa puedes utilizar el nuevo código de colores para clasificar los residuos.

Las microhistorias se toman los medios digitales



Por Angélica Villalba Cárdenas,
jefe del Departamento de
Periodismo de la Facultad de
Comunicación.*


Los microrrelatos descubren el poder de la narración de las palabras, las frases y los párrafos; es un poder que grandes escritores, como Pía Barros, Ana María Shua o Andrés Neuman, utilizan para reflejar su entorno y esas realidades sociales latinoamericanas, enmarcadas en el subdesarrollo, la falta de oportunidades, la inequidad y la violencia.

También este género cobra relevancia en el mundo digital, que privilegia la información rápida, urgente e inmediata. Así, en unas cuantas líneas, el lector viaja, por ejemplo, a una situación particular del conflicto armado colombiano, conoce a una mujer víctima de maltrato o experimenta sensaciones de miedo, amor, ansiedad y soledad. Pero, ¿qué es un microrrelato? Es el arte de contar una historia con pocas palabras o, como dice el crítico argentino David Lagmanovich, “Son cuentos concentrados al máximo, bellos como teoremas... que ponen a prueba nuestra manera rutinaria de leer”. Y ese es precisamente el encanto del género, pues, con títulos que hacen parte de la narración, las descripciones precisas y los finales sorprendentes, estas obras literarias atraen a los lectores digitales, quienes buscan experimentar, en

línea, diversas sensaciones o evocar muchos recuerdos en corto tiempo.

Durante la emergencia sanitaria, el equipo editorial del blog *La Esquina Delirante* del diario *El Espectador*, un espacio de fomento lectoescritor al cual pertenezco, comenzó a recibir más microrrelatos de jóvenes que se atreven a experimentar su escritura con minicuentos de temas psicológicos, como la ansiedad en el encierro y el miedo a la muerte de un ser querido.

Para llegar a este nivel de claridad e impacto, la minificción debe apelar a la creatividad, pues el escritor solo cuenta con, máximo, 200 palabras para narrar una historia. Este reto incluye manejar el suspenso con el fin de conservar la atención del lector, sobre todo si la obra literaria se publica en una red social.

A pesar de las pocas palabras, los microrrelatos juegan con la ambigüedad del lenguaje, y el autor puede presentar dos historias que se entrelazan y en las que a la audiencia no le falta ningún dato para comprender la idea del creador del cuento. Por eso, con el objetivo de promover el talento de la Universidad, hemos decidido lanzar el club de escritores y lectores: “Camino de letras”, que tendrá como plataforma a Unisabana Medios, un espacio de publicación del género para la comunidad universitaria. 

*Las posturas reflejadas en esta columna representan la opinión de su autora.



Centro de Tecnologías para la Academia (CTA)

La certificación en competencias digitales, una ventaja profesional

Debido a la demanda de las organizaciones para contratar profesionales capacitados en tecnología, que respondan a las necesidades de la sociedad actual, el Centro de Tecnologías para la Academia (CTA) viene trabajando desde hace ya cinco años en fortalecer la competencia digital en los estudiantes de la Universidad, que consiste en la capacidad para afrontar de manera crítica y reflexiva situaciones académicas, sociales y personales en ese entorno digital.

El profesor Hugo Rozo, actual director del CTA, destaca que estos cinco años han permitido crear una ruta amplia y flexible de cursos, que desarrolla y fortalece las dimensiones de la competencia digital. En ese sentido, el año pasado fue el momento preciso para comenzar a certificar a los estudiantes que cursaran la asignatura de Competencias Básicas Digitales y una de las electivas ofertadas. Hasta el momento, más de 200 estudiantes han sido certificados.

Tener el sello Sabana y ser certificado en el ámbito digital crea un factor diferencial que permite ampliar las posibilidades de contratación en grandes empresas.

John Durán, profesor del CTA, afirma que este certificado, además de potenciar el pensamiento tecnológico, genera un valor agregado en la vida profesional y personal de los estudiantes, para que puedan dar a conocer las habilidades digitales

desarrolladas a lo largo de su formación académica.

Por otra parte, Miguel Arcángel Río Pulido, graduado del programa de Ingeniería Informática de La Sabana, afirma que gracias a haber sido certificado como “Competente Digital” pudo destacar su trabajo de práctica en la compañía Siemens, y ejercer el puesto de profesional en el área de Innovación del Banco Davivienda. Además, asegura que “Tener el sello Sabana y ser certificado en el ámbito digital crea un factor diferencial que permite ampliar las posibilidades de contratación en grandes empresas”, pues, además de contar con el conocimiento relacionado con la carrera profesional, se potencian las habilidades en Excel, mercadeo digital y competencias básicas digitales a favor de la organización, que enriquecen la formación del manejo de programas de tecnología. Los beneficios del certificado “Competente Digital” se ven proyectados, tanto en la vida personal como profesional. Por tal razón, el CTA invita a todos los estudiantes de séptimo semestre en adelante, a certificarse para potenciar su perfil, y responder de manera eficaz a las necesidades y tendencias actuales de la sociedad, desde su profesión y con gran impacto tecnológico.



¿Cómo "navegar" con mis emociones en medio de la incertidumbre?



Por Rocío del Pilar Hincapié Parra, profesora de Planta en el Instituto Forum.*

¿Cómo "navegar" con mis emociones en medio de la incertidumbre? Esta es una pregunta que quizás nos acompaña varios días durante la semana. Por esta razón, me parece determinante invitarlos a tomar un momento de pausa y a reflexionar de manera profunda sobre cómo comenzamos a recibir las emociones para aprender a "navegar" con ellas, y verlas como fuente de movilización y creación.

Algunas investigaciones, como las referentes a la economía del comportamiento, permiten ver cómo nuestras decisiones económicas y, en general, las elecciones diarias están condicionadas en un 70 % por las emociones y solo en un 30% por la razón. Las emociones generan impulsos inmediatos para decidir sobre la cotidianidad, mientras que toma un poco más de tiempo acudir a la razón para ayudarnos a elegir más o menos con acierto.

Así, el primer paso para navegar en las emociones es aceptar nuestra condición humana, de seres emocionales y con la bella facultad de tomar decisiones libremente frente a cualquier circunstancia en la vida, a diferencia de los demás seres vivos. Si damos este primer paso, concluiríamos que muchas veces interpretamos la realidad de manera distinta, y esta expresión es producto de nuestras emociones, que disponen un ánimo particular ante las circunstancias que están frente a nuestros ojos y que simplemente no podemos controlar. La vida muestra, cada vez más, que nada es tan seguro como el cambio que nos genera un estado de incertidumbre permanente.

Después de darles ese lugar a las emociones, el segundo paso es comprender el nuevo desafío: sacar el más alto potencial de humanidad y aprender a "navegar" en medio de la incertidumbre. Este desafío se convirtió en parte de nuestra vida diaria y en el gran reto para transformar la forma de ver la incertidumbre como una falta de seguridad, de confianza y de certeza frente a las inquietudes. Entonces, se transforma en una fuente de inspiración para crear infinidad de posibilidades. Si se quisiera asemejar esta circunstancia a la mágica experiencia del surfista en el mar, sería

La clave está en poner a trabajar las emociones y la razón de forma complementaria, y no de manera separada.



ver esa gran ola como una fuente de inspiración, para alcanzar la mejor creación y navegar en ella, aprendiendo de su inmensidad.

El tercer paso es aprender a recibir las emociones sin juzgarlas, identificarlas y aceptarlas como parte de nuestra esencia humana, a verlas como ese motor que nos impulsa a formularnos las preguntas disparadoras de nuevas formas de pensar y actuar frente a los desafíos que trae la incertidumbre, y crear así otras posibilidades. Para identificarlas, se requiere reconocer cuáles están más presentes en nuestro diario vivir y tomar consciencia de su impacto. "Naveguemos" con las más frecuentes:

consiste en "prepararnos" con las siguientes preguntas: ¿cómo puedo prepararme para reducir la posibilidad de que eso ocurra?, ¿cómo podría minimizar el impacto si eso llega a ocurrir?



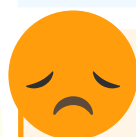
La tristeza

Aparece cuando nuestra razón nos muestra que algo valioso se ha perdido. La invitación es a "hacer el duelo" con las siguientes preguntas: ¿cómo podría celebrar el duelo y honrar el amor?, ¿qué enseñanzas puedo tomar para mi vida de esos momentos con ese ser amado, o en ese lugar específico, o en esas circunstancias vividas, para ponerlas al servicio de mi vida?



El agobio

Se vive cuando nuestra razón nos muestra que no vamos a completar todos nuestros compromisos porque el tiempo no alcanza. La invitación consiste en "rediseñar" los compromisos con las siguientes preguntas: ¿qué conversaciones valientes debo sostener para pedir ayuda o para construir nuevas reglas, o delegar responsabilidades, o simplemente declinar, para equilibrar nuevamente mi vida? o ¿cómo puedo priorizar y reorganizar mi agenda frente a esas nuevas exigencias?



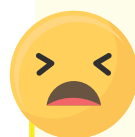
La frustración

Se manifiesta cuando no se producen los resultados propuestos, y se cree que eso me perjudicaría de alguna forma. La invitación apunta a "redefinir" las expectativas con las siguientes preguntas: ¿cómo puedo redefinir estándares más adecuados a mi circunstancia actual y soltar los que había construido en el marco de un momento diferente de vida?



El enojo


Aparece cuando nuestra razón permite ver que una situación adversa se presenta, que una vivencia se salió de nuestras manos y de nuestro control. Esta invitación nos lleva a "reparar" tal situación con las siguientes preguntas: ¿cómo puedo solucionar lo sucedido?, ¿puedo pedir excusas o expresar qué me molestó para motivar una conversación? Si no hay reparación posible, ¿cómo podría aceptar simplemente este suceso? y ¿cómo puedo perdonar si es necesario?



El miedo

Se siente cuando nuestra razón indica que una circunstancia desfavorable se aproxima, pero aún no llega. Muchas veces orientamos nuestra energía en construir escenarios negativos que nos hacen mucho daño. La invitación



Al final, se trata de comprender que nuestro potencial como humanidad nos permite tomar la decisión de "navegar" con nuestras emociones y verlas como fuente de inspiración para crear valor en el mundo; la clave está en poner a trabajar las emociones y la razón de forma complementaria, y no de manera separada. 

Para continuar leyendo, haz clic aquí.

*Las posturas reflejadas en esta columna representan la opinión de su autora.

Recomendaciones para los padres de familia ¿Qué decirles a los hijos en tiempos de crisis?

Los niños siempre estarán expuestos a crisis y a problemas regionales y globales. Violencia, polarización, desastres naturales, entre otros, pueden ser temas conocidos por los niños a través de los medios de comunicación y, especialmente, de las redes sociales, que con frecuencia son consultadas sin control y sin mediación alguna de un adulto. Además, estas incluyen contenidos que en muchos casos no son aptos para los menores de edad.

Por una parte, es preocupante la alta exposición de los niños y jóvenes a los dispositivos. El Instituto de La Familia (2021) presentó una investigación en la cual se mostraba que el 60 % de los niños encuestados pasaba entre dos y cuatro horas diarias viendo televisión. En el caso del internet, se presentó un aumento en el confinamiento.

Según un estudio promovido por Tigo, los niños entre los 9 y los 16 años entran a internet por cerca de tres horas y media, en promedio; mientras que los jóvenes de más de 16 años pueden llegar a estar conectados hasta cinco horas cada día.

Este preocupante panorama crece debido al tipo de contenido al cual se exponen. Para el caso de los más pequeños, Juan Camilo Díaz Bohórquez, profesor del Instituto de La Familia, dice que "Hoy existe una toxicidad y una permanente difusión de noticias bastantes negativas, de conflicto, de

violencia y de polarización. Todo ello, de alguna manera, genera incertidumbre y temor por parte del niño". Además, el profesor Díaz Bohórquez recomienda el acompañamiento o la mediación de alguno de los padres de familia para explicarle esta situación al niño, ponerlo en contexto y decirle qué está bien o qué está mal.

Al momento de hacer el acompañamiento o de hablar con los hijos de esos temas de violencia que ellos ven en la televisión o en la vida cotidiana, Aida Casadiego, profesora del Instituto de La Familia, recomienda que "Debe hablarse de esos temas relevantes según la edad del menor, y es importante no dar información extra o que no sea de su conocimiento. Ello puede generar sentimientos de inseguridad y ansiedad, sobre todo cuando se abordan situaciones de orden público que causan incertidumbre".

Finalmente, en caso de que el niño tenga algún miedo o angustia, generado por la información en estos medios o quizás porque tuvo que dejar de asistir al colegio repentinamente, Casadiego menciona recomienda que "Lo más importante es actuar con coherencia y tranquilidad, dándoles a nuestros hijos las herramientas necesarias para afrontar estas emociones, que son normales". Para eso, se aconseja buscar esos espacios de diálogo, un momento para reconocer las emociones y ver cómo se ayuda a enfrentar las diferentes situaciones.

/// Hoy existe una toxicidad y una permanente difusión de noticias bastantes negativas, de conflicto, de violencia y de polarización. Todo ello, de alguna manera, genera incertidumbre y temor por parte del niño. ¿Cómo manejar estos temas con los más pequeños? ///

Aquí y ahora, las ventajas de la **flexibilidad cognitiva**



Asumir nuevos retos, cambios drásticos y repentinos y, en general, situaciones que nos apartan de nuestra zona de confort, pone a prueba nuestra flexibilidad cognitiva.

Para entender de qué se trata la flexibilidad cognitiva, podemos preguntarnos cómo reaccionamos ante diferentes situaciones. Por ejemplo, si cometemos un error, ¿entendemos que equivocarnos es parte del proceso o somos implacables con nosotros mismos? Al iniciar un nuevo reto, ¿nos anticipamos a los hechos?

De acuerdo con Diana Bedoya, psicóloga clínica del Centro de Servicios de Psicología, de la Facultad de Psicología, la capacidad de ser flexibles está determinada por la historia de aprendizaje y la relación familiar, y es determinante en el actuar del ser humano.






Ventajas de ser flexibles

Existe una relación determinante en nuestros procesos cognitivos y es el impacto de las emociones en nuestras acciones. Cuando aprendemos de algún modo a regular y a aceptar las emociones, podemos alcanzar un estado de tranquilidad que nos habilita la capacidad de desarrollar trabajos bajo presión, tener capacidad de apertura y de escucha, y encontrar nuevas alternativas en momentos de conflictos o situaciones adversas. Lo anterior genera un efecto positivo en nuestras relaciones interpersonales, por la actitud de escucha y de reconocimiento ante lo que los demás piensan; además de la capacidad de vivir en el aquí y en el ahora.

¿Y en los entornos laborales?

“Yo siento que, para las multinacionales o contextos laborales, tener personas flexibles dentro de las organizaciones es una gran ventaja y hacia allá deberíamos apuntar todos. Lograr identificar personas más flexibles sitúa un contexto completamente distinto de cómo se está interpretando la realidad, cómo solucionar un problema, cómo interactuar entre los integrantes y miembros de la compañía, y eso se convierte en un valor; un valor que es relevante para el proceso laboral”, afirmó Diana Bedoya.

¿Cómo entrenar la flexibilidad cognitiva?

-  Discernir la relación entre lo que hacemos y las consecuencias problemáticas que nos genera dicha acción.
-  Aceptar nuestras emociones y pensamientos sin juzgarlos, dejarlos ser.
-  Utilizar estrategias de meditación que nos permitan estar en el aquí y en el ahora. Una buena herramienta es el *Mindfulness*.
-  Clarificar qué es importante en nuestra vida y cuáles pueden ser pasos concretos en esa dirección. 



Retos de la semana: darle la razón a alguien, conversar con personas que piensen diferente, practicar una actividad nueva.

Leer +



El uso responsable de las redes sociales digitales: una tarea formativa



Por Juan Camilo Díaz Bohórquez, profesor del Instituto de La Familia.*

Hoy, el reto es aprender a usar estas poderosas herramientas para difundir valores, acuerdos, puntos de vista y, por qué no, desacuerdos, pero de forma decente.

Recientemente, hemos sido testigos del poder de las redes sociales, tanto para informar como para desinformar: fotos de ayer presentadas como de hoy, audios sensacionalistas, videos sin contexto, publicaciones que se inician con un ambiguo “me cuentan”, “me envían”, “me dicen que”, “la comunidad informa”. Allí, hay espacio para todo tipo de rumores y suposiciones, menos para la verdad.

Con tristeza, diariamente somos testigos de cómo unos pocos utilizan las redes sociales, poderosas herramientas de comunicación, para agredir al otro (por lo que sea), especialmente cuando se trata de asuntos álgidos en la política, la religión, el fútbol o, en definitiva, por cualquier pretexto. Esa creación que pretendía dar vía libre a la libertad de expresión se ha convertido en un espacio de censura, de maltrato contra todo aquel que manifieste una idea contraria, que no piense igual que yo. Se busca, en medio de una democracia, el “unanismo”.

El problema no son las redes: el problema somos los usuarios que usamos mal esas herramientas que están en nuestras manos. **Por eso, y tomando como referencia un blog publicado en eltiempo.com, ten en cuenta estos consejos:**

Las redes sociales son un espacio para interactuar, conversar y compartir

Uno de los beneficios que trajo el desarrollo tecnológico fue el de la interactividad. Ya no somos receptores pasivos; somos prosumidores que estamos en permanente producción y consumo de contenidos.

Debemos aprender a escuchar

No está bien dejarse llevar por los tsunamis digitales; antes, es necesario tomar aire y escuchar, con paciencia y respeto.


Pienso, luego publico

Nunca contestar en caliente, enojado o reaccionando a algo que se considera va en contra de los propios planteamientos. Mantener la calma: pensar, reflexionar y publicar.

Ser natural

No por ser virtual, hay que ser artificial. Siempre tendrá más valor el estilo natural, con el requisito ineludible de que sea respetuoso. Ser naturales nos acerca a los otros, abre espacios.

Nos perciben según lo que publicamos

Hoy, marca mucho qué y cómo publicamos. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de seleccionar y publicar la información para lograr una adecuada interacción en las redes sociales. Manejamos perfiles y debemos ser coherentes para que ese perfil virtual sea tal cual el perfil real. 

*Las posturas reflejadas en esta columna representan la opinión de su autor.

Una mirada desde la responsabilidad social empresarial

Actos conscientes en tiempos de pandemia



Por Lina María Téllez Marmolejo, profesora del Programa Administración & Servicio, tutora de Práctica Social – Consultorio de Servicio.*

Legó la pandemia y con ella la reinvención permanente y acelerada de las marcas, de sus formas de llegar al público y de actuar. La demanda por el cuidado de todos abandonó completamente cualquier rasgo de sutileza y voluntariedad.

Antes de pasar a los puntos clave, me permito destacar una construcción personal sobre qué es una organización consciente, teniendo como referente el concepto de la fundación Capitalismo Consciente:

// Una organización consciente está conformada por personas que tienen un propósito común y un compromiso con su propia consciencia personal; está motivada por un propósito elevado, que trasciende la generación de rentabilidad, aportando al bienestar de toda la sociedad desde sus actos, decisiones, productos, servicios, inversiones, instalaciones y operaciones. **//**

Ahora, pasemos a los actos conscientes. Algunos los observé como docente e investigadora, como cliente o usuaria, y he verificado otros en los informes de sostenibilidad de las organizaciones:




Actuar desde la responsabilidad social favorece los cambios de las organizaciones, tras el inicio de la pandemia: el primer acto consciente correspondía a los tiempos previos a la pandemia. Organizaciones como Arturo Calle, Crepes & Waffles y Cine Colombia, se destacaron por su compromiso con los proveedores, colaboradores y clientes que se relacionan con su gestión.



La responsabilidad social sigue siendo una ventaja competitiva, pero hoy es más viva desde la cooperación: la apertura de las buenas prácticas es un segundo acto consciente. Hoy, compartir las innovaciones y las decisiones desafiantes para ser más sostenibles genera una evidencia sobre los resultados del compartir.



La no resistencia permite los cambios acelerados: asuntos como el teletrabajo, el balance entre vida familiar y laboral, además de la integración de tecnologías, tan cuestionados y discutidos en diferentes escenarios desde el punto de vista de los riesgos y la productividad, salieron a relucir como un camino posible para mantener la operación y la sostenibilidad. Para que sea un acto consciente, deben predominar el cuidado y el autocuidado, y convertirlos en prácticas virtuosas que generan bienestar.

Actos conscientes son aquellos que tomamos desde el enfoque del bienestar propio (lejos del egoísmo) y de la visión crítica de nuestras acciones cotidianas, para generar nuevos rasgos en la cultura de la organización, de adentro hacia afuera. ¿Incluirías más en la lista? 

*Las posturas reflejadas en esta columna representan la opinión de su autora.

El cuidado de sí mismo, del otro y del entorno

Ética del cuidado

en tiempos de crisis



Laura Sarmiento, jefe del Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones, y Carlos Monroy, profesor de la Facultad de Psicología.*




La crisis política y social de nuestro país evidencia niveles múltiples de violencia (discursivos, simbólicos, físicos) que desarticulan el tejido social, en medio de los legítimos reclamos y los hechos de violencia que los nublan. Frente a esta situación, se requiere evidenciar la promoción de la ética del cuidado, como una alternativa de formación y experiencia que frene la cultura de la violencia en la que nos vemos envueltos. Promover la formación en la aceptación de la diferencia, el diálogo desde el conflicto, la interdependencia y concebimos a todos como vulnerables son los escenarios para reflexionar.

En primer lugar, la participación ciudadana ha sido protagonista de profundas transformaciones en función del bienestar social, a lo largo del tiempo. Sin embargo, dentro de estos procesos en las calles no solo confluyen los legítimos reclamos que el Estado debe escuchar; también, aterrizan en paracaídas las problemáticas que históricamente ha enfrentado Colombia: pobreza, criminalidad, desigualdad, exclusión y, en especial, una cultura de violencia que ha significado que se normalice la resolución de los conflictos desde la aniquilación del otro (simbólica y material).

Por su parte, la educación está orientada a mantener la dignidad, la capacidad y el bienestar de la persona, ubicándola en una estrecha relación con la naturaleza, con su entorno y, en especial, con los demás. Cuando se experimentan situaciones de trauma social, se requiere recordar la necesidad de ubicar la ética del cuidado como

paradigma, estrategia y acción dentro de los entornos académicos, institucionales y públicos, para garantizar que el tan anhelado diálogo pueda ser materializado en todas las instancias, desde el profesor y los estudiantes, hasta el ciudadano y el policía. Este enfoque es capaz de orientar un cambio de modelo en la interacción de los individuos en todos los niveles, pues “pone en el centro la vida humana entendiéndola como vulnerable e interdependiente, y que se apropia de la posibilidad de transformación del presente, del tiempo vivible y de sus condiciones compartidas, recíprocas e igualitarias” (Garcés, 2017, p. 74).

La educación está orientada a mantener la dignidad, la capacidad y el bienestar de la persona, ubicándola en una estrecha relación con la naturaleza, con su entorno y, en especial, con los demás.

Desde este contexto, ¿qué relación existe con la coyuntura actual de Colombia? La respuesta es que puede aportar en muchos sentidos, reforzando el cómo formamos y el para qué, siendo la no violencia el factor fundamental que debe desarrollarse en todos los escenarios de la interacción cotidiana. Esta perspectiva invita a reconocer al otro como una persona diferente, que piensa distinto por su propia trayectoria. 

*Las posturas reflejadas en esta columna representan la opinión de sus autores.

Ten en cuenta

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



La carrera académica en la Europa del siglo XXI

Autor: Gustavo Toledo Lara

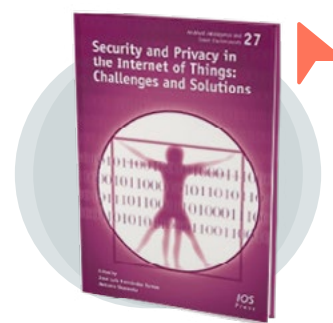
Libro electrónico – EBSCOhost



Latin America: Management Education's Growth and Future Pathways

Autores: Gabriela Alvarado, Howard Thomas, Lynne Thomas y Alexander Wilson

Libro electrónico – EBSCOhost



Security and Privacy in the Internet of Things: Challenges and Solutions

Autor: José Luis Hernández Ramos y Antonio Skármeta

Libro electrónico – EBSCOhost

Consulta la estantería electrónica

Haz clic en el libro de tu interés

▶ *An Introduction to International Institutional Law*

▶ *Research Methods for Reading Digital Data in the Digital Humanities*

▶ *Systemic Therapy with Individuals*

▶ *Transmedia Frictions: The Digital, the Arts, and the Humanities*

▶ *Language and Narratives in Counseling and Psychotherapy*

▶ *Duns Scotus on Time and Existence*

Servicio recomendado

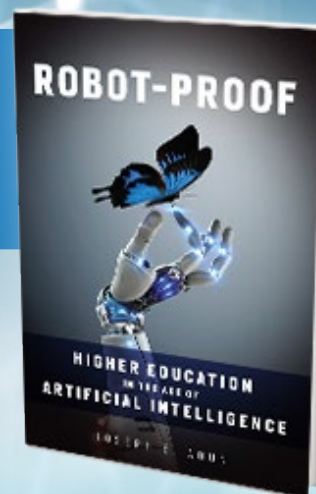
¿Tienes problemas al crear una infografía?
¿No sabes cómo empezar? ¡Tranquilo!

Te traemos un nuevo taller para realizar infografías de manera rápida, sencilla y, sobre todo, creativa. **¡Solicítalo ya!**



¿Cómo vas con la lectura del libro **Robot-Proof** de Joseph Aoun?

La Biblioteca Octavio Arizmendi Posada y *Campus Periódico* te comparten algunas frases importantes del libro.



According to a 2016 survey of employers, the skill cited as most desirable in recent college graduates is the very human quality of leadership.

(Aoun, 2017, p. 27)

In a world increasingly driven by computers, software, and algorithms, people who have knowledge in these domains remain in strong demand.

(Aoun, 2017, p. 26)

[...]because AI has the potential to eliminate or drive down wages of some jobs ... AI-driven automation will increase the wage gap between less-educated and more-educated workers, potentially increasing economic inequality.

(Aoun, 2017, p. 29)

¿Cómo desarrollar las inteligencias múltiples en los niños?

Detectar estas inteligencias desde la infancia favorece el desarrollo de habilidades para la resolución de problemas y la adaptación a diferentes situaciones. Aprende cómo potenciar sus talentos, escuchando los podcast de *Forjando Futuro*.

Escuche todos los episodios de *Forjando Futuro* en unisabanamedios.com/forjando-futuro

Haz clic aquí



Nuestro sello

Reconocimientos por servicios prestados

Martha Patricia López Cucanchón



Técnico de
Servicios

Dirección de
Biblioteca

30 años de
servicios prestados

“No puedo creer que el tiempo haya pasado tan rápido. Para mí, es una satisfacción muy grande pertenecer a esta hermosa Institución. Son 30 años de grandes enseñanzas, recuerdos y alegrías. Puedo decir que amo el campus, sus instalaciones, las personas que hacen parte de esta comunidad y la amabilidad que destaca en cada uno, desde los directivos hasta aquellos que nos apoyan en las diversas áreas.

Sin embargo, también hemos experimentado tristeza a lo largo de este camino. Recuerdo el momento de la inundación, cuando llegamos al campus y vimos la situación, porque a todos se nos rompió el corazón. Este acontecimiento nos dejó muchas enseñanzas, a valorar lo más mínimo, incluso un lápiz o un vaso de café.

Además, quiero mencionar que la Universidad no solo piensa en nosotros, también piensa en nuestras familias y esto se demuestra con el apoyo que nos dan y con los beneficios que nos ofrecen. Lo más importante en todo este tiempo ha sido aprender que no importan las circunstancias que estemos viviendo, siempre debemos seguir adelante, apoyándonos entre todos y sin decaer. Muchas gracias por todos estos años. 🎧 🐦

Conoce lo que la

Zona Laboral tiene para ti

▶ Haz clic **aquí.**

Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana



Universidad de
La Sabana

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

Dirección y Edición General

Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Felipe Bernal Castilla
Anamaría Monroy Rodríguez

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 © 2021
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.