



¡Bienvenidos al semestre 2023-2!

Un médico confiable ante las necesidades del país y el mundo

Medicus es el nuevo currículo de la Facultad de Medicina de la Universidad y busca formar a médicos comprometidos con la persona, la familia y la comunidad, con una actitud humanista y conocimientos científicos sólidos.



Leer +

La Facultad de Ingeniería, con un currículo más internacional

Con el objetivo de fomentar la internacionalización de los currículos, Luis Alfredo Paipa, profesor de la Facultad de Ingeniería, y Arturo De Zan, del Instituto Tecnológico de Buenos Aires, dictan de forma colaborativa la asignatura Herramientas Avanzadas de la Calidad.


Leer +

¿Conoces tu país? Descubre el lenguaje de las etnias colombianas por medio de sus artesanías

La Universidad inauguró la exposición *Arte Entretejido*, que busca dar a conocer la diversidad de la mochila como un objeto tradicional de Colombia y un emblema portador del pensamiento de los ancestros de nuestro territorio.



Leer +



“ Fue una semana de mucho aprendizaje para todos los que participamos. Este espacio nos sirvió para tener más contacto con nuestro lado social, lo cual generó mucha alegría para todos. Estar al frente de estas actividades hace que se te hinche el corazón; reforzamos nuestros valores, nuestra comunicación y el ser más empáticos con otras comunidades.”

Jaime Pesca, estudiante de Ingeniería Industrial y voluntario de las vacaciones solidarias Unisabana.

Descubre



Estudiantes del programa de Medicina de la Universidad de La Sabana.

Medicus, un nuevo modelo académico

Un médico confiable

ante las necesidades del país y el mundo

Medicus (Médico confiable Universidad de La Sabana) es el nuevo currículo de la Facultad de Medicina de la Universidad. La nueva malla curricular contiene 12 semestres y 296 créditos, y cuenta con la Acreditación de Alta Calidad concedida mediante la Resolución 007571 del 8 de mayo de 2023, otorgada por el Ministerio de Educación Nacional por ocho años.

El proceso de reforma curricular se llevó a cabo desde el año 2018, con la participación de la Comisión de la Facultad de Medicina, graduados, profesores y estudiantes, expertos en educación médica, directivos y pacientes, quienes de manera conjunta trabajaron en la construcción de la propuesta, analizando el currículo anterior. Fue así como evidenciaron las nuevas necesidades del entorno y las tendencias mundiales en educación médica, concluyendo con la construcción del nuevo programa de Medicina y garantizando la formación de médicos con sello Sabana durante los próximos 20 años.

Con este nuevo programa, se busca formar a médicos comprometidos con la persona, la familia y la comunidad, con una actitud humanista y con conocimientos científicos sólidos para convertirse en médicos confiables para la sociedad. Esto, asumiendo de manera consciente la responsabilidad frente a la situación actual de la medicina

en el país, con una capacidad de aprendizaje transformador que impacta la competencia en el presente y el futuro, y aplicando un cuidado integral de la salud.

Dentro de los retos que trae la implementación del nuevo currículo, se cuenta la formación de médicos resolutivos y pertinentes, con competencias transversales que aseguren la capacidad permanente de adaptarse a la tecnología, el futuro, los cambios del entorno, la población, la epidemiología, el desarrollo profesional y el desarrollo personal integral.

De esta manera, Medicus se diferencia de otros programas porque:

Presenta un modelo académico único, que da paso a una educación por competencias e incluye las actividades profesionales a confiar (*Entrustable Professional Activities, EPA*), como un marco de referencia para el

aprendizaje basado en el sitio de trabajo y en el contexto de situaciones de salud y enfermedad, ajustándose a las necesidades médicas del sistema de salud colombiano y a las nuevas tendencias médicas del mundo.

El currículo parte de un modelo integral en espiral que promueve la práctica clínica desde el primer semestre, con un diseño instruccional en andamiaje que inicia con tareas de aprendizaje simples y un alto acompañamiento supervisado, para transitar luego a las tareas complejas, disminuyendo la supervisión y teniendo una mayor autonomía por parte del estudiante en los sitios de práctica hospitalaria.

Medicus ofrece diferenciales desde el punto de vista académico, logístico y administrativo. Durante seis años (12 semestres), los estudiantes del programa integrarán cinco ejes curriculares para adquirir los resultados previstos de aprendizaje, demostrar y aplicar las competencias adquiridas desde los conocimientos médicos, la práctica clínica, el razonamiento médico, la actitud humanista y profesional y la innovación.

La malla curricular se complementa con tres semestres de internado, un semestre básico y dos semestres de internado flexible, con la posibilidad de cursar las asignaturas coterminales en el último semestre con

“El nuevo currículo de la Facultad adopta las últimas tendencias en educación médica, basadas en la evidencia global para asegurar el aprendizaje y la preparación de médicos verdaderamente confiables para la sociedad”.

créditos académicos de programas de posgrado, no solo en Medicina, sino en otras áreas actuales del desempeño profesional del médico.

“El nuevo currículo de la Facultad adopta las últimas tendencias en educación médica, basadas en la evidencia global para asegurar el aprendizaje y la preparación de médicos verdaderamente confiables para la sociedad. Asimismo, se empieza el camino de transformación de La Sabana, orientado a ser una universidad de tercera generación, pretendiendo así solucionar problemas reales de las personas y la sociedad en general, a partir del aprendizaje experiencial”, afirma el doctor Álvaro Romero Tapia, decano de la Facultad.

Como resultado del trabajo que se ha realizado durante los últimos años entre toda la comunidad académica de la Facultad, el programa recibió la Acreditación de Alta Calidad, otorgada por el Ministerio de Educación Nacional. En relación con esta acreditación, el decano afirma que “Es una prenda de garantía de calidad dentro del marco de la regulación nacional y, con el reciente aval de la World Federation for Medical Education al Consejo Nacional de Acreditación, es un aseguramiento del reconocimiento internacional para el programa y la posibilidad de que nuestros graduados puedan completar su formación fuera del país”.



Muévete con La Sabana

Para que vivas la mejor experiencia universitaria, te ofrecemos diferentes alternativas para movilizarte desde y hacia el campus:

▶ Tren con las frecuencias de 7:00 a. m. y 6:00 p. m.

Desde el lunes, 24 de julio

Rutas alimentadoras que te acercan a los paraderos del tren.
Se habilitarán al cumplir los cupos mínimos.

▶ Rutas de buses en varios horarios y frecuencias por las vías principales:



▶ Reserva tu servicio a través de App EXODO Pasajeros.



Conoce aquí los horarios y las rutas
alimentadoras en la guía de transporte.



Universidad de
La Sabana



Estudiantes de La Sabana, dejando huella en el Banco de la República



De izquierda a derecha: Julián Gómez, Juan David Rincón, Daniela Gutiérrez, María Isabel Alarcón, Alejandra Morales, Nataly Díaz y Juan Felipe Camargo.

En 2023, el Banco de la República dispuso 39 vacantes para prácticas profesionales, de las cuales siete fueron obtenidas por estudiantes de Economía y Finanzas Internacionales de La Sabana: Juan David Rincón, Nataly Díaz, María Isabel Alarcón, Julián Gómez, Alejandra Morales, Laura Gutiérrez y Juan Felipe Camargo.

Los estudiantes se destacaron por sus resultados sobresalientes en la prueba de conocimiento, en la cual participan aproximadamente 1.000 estudiantes de todo el país. De hecho, Juan Felipe Camargo y Daniela Gutiérrez obtuvieron el primer y segundo lugar, respectivamente, en los mejores resultados del examen.

Juan Felipe Camargo dice: "La oportunidad de escuchar testimonios de distintas personas que ya habían trabajado en la institución, así como [a] estudiantes graduados del programa que también habían realizado sus prácticas en el Banco, terminaron de convencernos de que esta sería una experiencia retadora, pero muy enriquecedora".

Desde 2012, los estudiantes de Economía y Finanzas Internacionales de La Sabana han sido seleccionados para hacer sus prácticas en el Banco de la República. Ana María Olaya, directora de programa de Economía y Finanzas Internacionales, afirma que "Esto significa que el programa está cumpliendo con los objetivos de formación y con la promesa de valor que ofrece a los estudiantes".

Por su parte, María Isabel Alarcón comenta que, durante el tiempo de preparación para el examen, los estudiantes contaron con "La compañía de algunos profesores, como Omar Arias y Martha Misas, quienes nos ayudaron voluntariamente a repasar algunos temas". Después, los estudiantes se entrevistaron con personas de los distintos departamentos del Banco y luego les anunciaron que fueron seleccionados.

María Isabel Alarcón también resalta que "La formación en La Sabana fue determinante y fundamental para obtener un muy buen resultado en el examen. Además, muchos temas que aparecieron los habíamos visto a lo largo de la carrera; entonces, fue solo repasar un poco y recordar ciertos contenidos para obtener unos buenos resultados".

"Agradezco profundamente a la Universidad, a mis compañeros y profesores por cada espacio de formación y por todo el apoyo que he recibido a lo largo de este proceso", expresa Daniela Gutiérrez.

Además, Ana María Olaya destaca que los estudiantes desarrollan con éxito sus prácticas, tanto en el sector público como en el privado, obteniendo resultados favorables. "Todos los semestres, ingresan a las prácticas con facilidad (a pesar de la exigencia y rigurosidad de las pruebas) y las finalizan con resultados sobresalientes,






en cualquier sector de la economía que requiere de su conocimiento y aporte, en nuestro país y en el exterior”, señala la directora de programa Economía y Finanzas Internacionales.


El programa cuenta con una sólida formación en macroeconomía, microeconomía, econometría y finanzas internacionales, que les permite a los estudiantes cumplir sus aspiraciones en el ámbito laboral, independientemente del sector que les interese, alcanzando un perfil competitivo para las instituciones públicas y privadas.


“A mis compañeros que están iniciando la carrera de Economía y Finanzas Internacionales, les aseguro que están estudiando uno de los mejores programas del país. Los invito a aprovechar mucho las herramientas que brinda la Universidad, así como la calidad humana de los profesores; ellos, al final, se convierten en amigos con quienes siempre se podrá contar y encontrar en ellos un respaldo”, declara Juan Felipe Camargo.



¿Cómo aporta el programa a la formación de los estudiantes seleccionados para hacer sus prácticas en el Banco de la República y cuáles son sus ventajas competitivas ante los demás estudiantes de economía en Colombia?

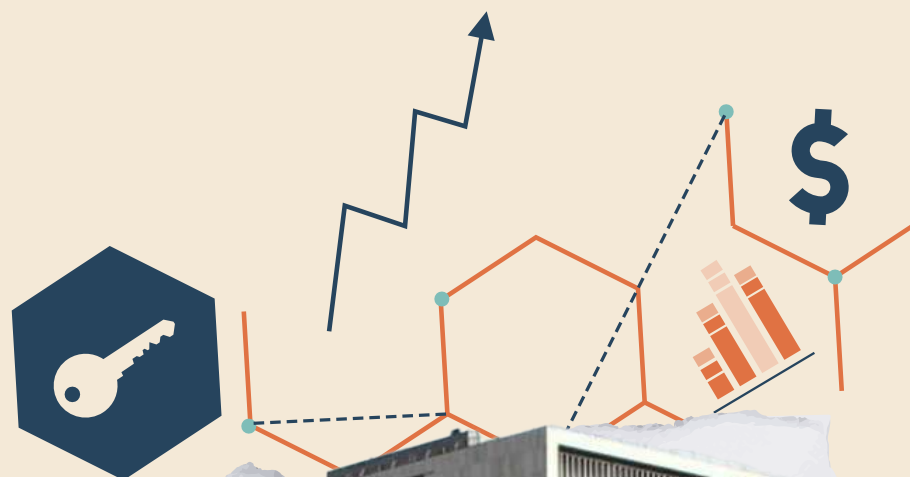
Las ventajas competitivas del programa se centran en la formación que logran los estudiantes en términos de:

-  **a)** La fusión de economía y finanzas internacionales: el plan de estudios es muy completo y perfectamente equilibrado entre las áreas del saber que lo componen (economía, finanzas, matemáticas, probabilidad, estadística, econometría, programación, entre otras).

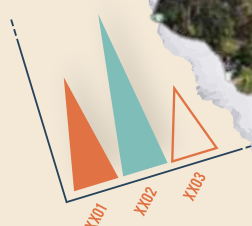
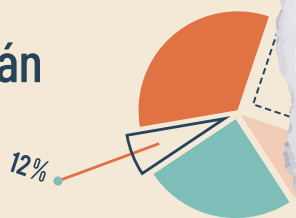
-  **b)** La sólida fundamentación teórica, complementada con el aprendizaje experiencial y el uso de las herramientas tecnológicas y cuantitativas (contamos con uno de los mejores laboratorios del país con herramientas como Bloomberg y *software* de programación y simulación).

-  **c)** El núcleo fundamental es la persona: la formación integral, el bienestar y el éxito de cada uno de nuestros estudiantes, así como de todos aquellos que conforman el programa, es la gran fortaleza del crecimiento y posicionamiento de cada persona.

-  **d)** Las oportunidades en internacionalización, que les permiten ampliar su proyección sin límites. 



“A mis compañeros que están iniciando la carrera de Economía y Finanzas Internacionales, les aseguro que están estudiando uno de los mejores programas del país”.



Educación familiar

Formar en valores para contrarrestar la corrupción



Iván Moreno, profesor del Instituto de La Familia.

Actualmente, la corrupción es un problema persistente que afecta a todos los niveles del Gobierno y la sociedad. En la búsqueda de soluciones efectivas, es fundamental examinar cómo la formación de virtudes cívicas y cualidades éticas públicas puede desempeñar un papel crucial para prevenir la corrupción. En este sentido, los resultados del estudio *La familia, eje de desarrollo cultural, social y político*, desarrollado por Iván Moreno, profesor del Instituto de La Familia y quien analizó los datos de la encuesta mundial World Values Survey Wave 7, ofrecen una visión reveladora.

Los análisis de la encuesta indican que aquellos adolescentes que creen en fomentar la tolerancia, el respeto hacia los demás, la generosidad y el altruismo en el hogar tienen menos probabilidades de justificar que alguien acepte sobornos. Así se prueba que la formación en valores desde la familia influye en la reducción del soborno en Latinoamérica; un contexto social y político en el cual, según los informes de Transparency International (2022), la corrupción no da tregua y aumenta a pesar de los esfuerzos de las instituciones públicas y privadas para corregirlo.

Estos datos también llevan a pensar que es necesario crear estrategias estructurales de prevención desde todos los ámbitos de formación y desarrollo de los niños y jóvenes, sobre todo desde la familia, que es un actor clave y relegado en los planes y proyectos estatales de lucha contra la corrupción. En la escasa

literatura científica sobre este tema, la familia y sus dinámicas cotidianas habían

recibido poca atención o se habían estudiado como parte del problema, particularmente en los estudios clásicos destinados a comprender las estructuras *familistas amorales* y sus consecuencias en la socialización política.

Siguiendo los resultados del estudio, se requiere fortalecer a la familia como un espacio de formación ciudadana y de virtudes cívicas, centrando esta tarea en los siguientes puntos:

- ✿ Concientizar sobre la manera en que la formación en valores impacta de manera favorable en su contexto inmediato, así como en el social y político.
- ✿ Promover prácticas educativas parentales democráticas, mediadas por el diálogo y la concertación.
- ✿ Incentivar el pensamiento crítico, es decir, una actitud reflexiva frente a esquemas de pensamiento y comportamientos contrarios al bien, la verdad, la justicia, la democracia, etc.

En general, los resultados de este estudio amplían lo que otros ya habían planteado: que los lazos familiares fuertes impulsan el altruismo, el respeto de la ley, la desaprobación del fraude fiscal y la lucha contra

la corrupción mediante la formación de una ética pública. Además, se revela que un contexto social inseguro puede llevar a justificar estas prácticas cuestionables. Estos hallazgos arrojan luz sobre la relevancia de la educación en valores y su impacto en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.





La Sabana,

miembro de la Latin American
Studies Association

Jerónimo León Rivera, director de programa de Comunicación Audiovisual y Multimedios, ingresó oficialmente a la Junta Directiva de la sección de Estudios Cinematográficos de la Latin American Studies Association (LASA), la asociación profesional de expertos en estudios latinoamericanos más reconocida del mundo y la cual congrega a más de 13.000 miembros en varias disciplinas, teniendo una gran fuerza en Canadá y Estados Unidos.

El objetivo de la sección de Estudios Cinematográficos es atraer a miembros amantes del cine, académicos (profesores y estudiantes), críticos y profesionales que trabajan en diferentes partes del mundo, quienes representen una diversidad de enfoques e intereses, metodologías y teorías en los campos de la investigación académica, la creación artística y la industria del cine.

El nombramiento dentro de esta categoría le permite al director Rivera estar en un órgano directivo para trabajar en conjunto con los investigadores más afamados del cine, los productos audiovisuales y los nuevos medios, generando alianzas estratégicas para que la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Sabana tenga más participación en el impacto investigativo en la academia.

Además, el profesor Rivera hará parte de la coordinación de becas, convocatorias de publicaciones, participación en los congresos y en los premios que entrega la asociación.


Para él, ser parte de LASA le permite establecer relaciones directas con profesores e investigadores de los Estados Unidos, Canadá y varios países latinoamericanos. Asimismo, establecerá comunicaciones, por ejemplo, con doctores de

Este nombramiento permite que la Universidad sea un participante activo en las decisiones e investigaciones de la industria del cine en el mundo.

gran trayectoria, a fin de concretar todo tipo de alianzas estratégicas: conseguir profesores, traer invitados a la Facultad, entre otras. Por esta razón, el próximo congreso de LASA será en Bogotá y la Facultad de Comunicación podrá recibir a invitados reconocidos en la industria, quienes participarán en actividades dentro del campus para aportar al aprendizaje experiencial de los estudiantes.

Este nombramiento permite que la Universidad sea un participante activo en las decisiones e investigaciones de la industria del cine en el mundo, que se estrechen lazos con investigadores de talla mundial en la creación de proyectos de calidad y que se cuente con un lugar en la vanguardia de los temas que se están trabajando en el cine, con el fin de fortalecer redes académicas que beneficien a la comunidad. 





Profesor Luis Alfredo Paipa (izq.), de la Facultad de Ingeniería, y Arturo De Zan (der.), titular del Departamento de Sistemas Complejos y Energía del Instituto Tecnológico de Buenos Aires.

Una asignatura colaborativa

La Facultad de Ingeniería, con un currículum más internacional

Con el objetivo de fomentar la internacionalización de los currículos, Luis Alfredo Paipa, profesor de la Facultad de Ingeniería, y Arturo De Zan, titular del Departamento de Sistemas Complejos y Energía del Instituto Tecnológico de Buenos Aires, dictan de forma colaborativa la asignatura Herramientas Avanzadas de la Calidad, en el marco del proyecto de Aprendizaje Colaborativo Internacional en Línea (COIL, por sus siglas en inglés) de la Universidad de La Sabana.

Este proyecto conjunto nace de los aportes previos para desarrollar las competencias del programa de Ingeniería Industrial, el cual, además, tuvo una visión internacional para dar como resultado la publicación del artículo *Elementos de diseño de un currículum basado en el enfoque de procesos* en la revista *Educación en Ingeniería*, de la Asociación Colombiana de Facultades de Ingeniería (ACOFI).


A raíz de esto, los profesores Paipa y De Zan consolidaron un equipo de trabajo para llevar a cabo una sinergia entre ambas instituciones, en aras de responder a las necesidades de formación de los ingenieros. Frente a esto, el profesor Paipa señala la importancia de “Mantener el vínculo entre colegas, de tal forma que permita emprender nuevos proyectos”.

Gracias a la iniciativa de la Universidad de La Sabana de implementar el COIL, los profesores encontraron la oportunidad de crear contenidos, desarrollar competencias y generar una interacción multicultural entre estudiantes y profesores. Como resultado, según indica el profesor De Zan, “Se alinearon esfuerzos partiendo de un objetivo común, con proyección internacional, para beneficiar a estudiantes y profesores de ambas instituciones. ¡Ganamos todos!”.

Esta asignatura colaborativa implica un trabajo grupal, en el cual los estudiantes cumplen con ejercicios de toma y análisis de datos de manera remota asincrónica y utilizando las tecnologías. De forma transversal, construyen estrategias para adquirir datos, fuentes de variación, ver cómo está un proceso y plantear cómo mejorarlo. Todo esto, “Con el propósito de que los estudiantes salgan de su zona de confort, conociendo otras realidades e interactuando con estudiantes de un país diferente. Además, para destacar el aprendizaje experiencial, ellos deben entender que la academia suele traer los datos para procesarlos, pero en la industria deben obtenerlos”, dice el profesor Luis Paipa.

Gracias a la iniciativa de La Sabana de implementar el COIL, los profesores encontraron la oportunidad de crear contenidos, desarrollar competencias y generar una interacción multicultural entre estudiantes y profesores.

“Es mucho más formativo pedirles a nuestros futuros colegas ingenieros que busquen ellos mismos los datos, que pueden ser ambiguos, volátiles y complejos, en lugar de darles una tabla de datos para ser analizados. Salimos de la zona de confort dándoles un mensaje más realista del campo industrial”, afirma el profesor Arturo De Zan, teniendo en cuenta que nuestros estudiantes poseen las herramientas para discriminar la importancia de los datos, identificar variables, analizar y plantear una recomendación de mejora sobre la base de cada objetivo estudiado.

Con la asignatura Herramientas Avanzadas de la Calidad, se realiza “Una primera aproximación para incorporar los aprendizajes de cara al ciclo de mejora continua (PDCA), pensando en que los estudiantes puedan sacarle el mejor provecho. La idea es que estos ejercicios se conviertan en sistemáticos, regulares y sostenibles”, concluye el profesor Paipa. 



Descubre



Al conversatorio asistieron más de 400 personas y se conectaron más de 1.200 de manera remota.



Instituto Forum

"El Impacto de la Inteligencia Artificial y la Ciberseguridad en la Gestión y el Liderazgo"

En un conversatorio organizado por el Instituto Forum, en el marco de sus 25 años de actividades académicas, se analizó el impacto de la inteligencia artificial y la ciberseguridad en la gestión y el liderazgo. Durante el evento, se lanzó la nueva Especialización en Liderazgo y Coaching.

La inteligencia artificial (IA) está experimentando un notable auge en nuestros días y se espera que continúe creciendo en los próximos años. Este avance implicará la progresiva sustitución de ciertos puestos de trabajo, que serán asumidos por la IA. No obstante, es fundamental considerar que la responsabilidad del uso ético de esta herramienta recae totalmente en nosotros; es decir, debemos saber cuándo establecer limitaciones adecuadas.

En ese sentido, Jorge David Páez Monroy, director general del Instituto Forum de la Universidad de La Sabana, compartió un mensaje reflexivo sobre el *boom* tecnológico que

estamos viviendo: “Hay que colocarle límites a la tecnología, si no, vamos a depender de ella, nos va a mandar. Yo tengo un mandamiento, no tengo notificaciones en mis aplicaciones (*apps*). Con todo respeto a la tecnología, para mí es un electrodoméstico más. Yo no sé manejar la secadora de mi casa, lo confieso, y no me interesa y no la voy a manejar, pero soy yo quien determinaré cuándo lo haga”.

La IA y las nuevas tecnologías serán pilares fundamentales en todos los ámbitos educativos. En el futuro, estas herramientas irán de la mano para brindar una formación más personalizada y adaptada a cada estudiante. En este sentido, nuestro rector, Rolando Roncancio, destacó

el aporte que estas tecnologías traerán a la educación superior, transformando las universidades con el objetivo de “Avanzar hacia una mayor personalización de los aprendizajes”.

En el ámbito del liderazgo, está la responsabilidad de formar y guiar a los colaboradores [empleados] en la adopción de las nuevas tecnologías. Patricio Espinosa, gerente general de IBM Colombia, Perú, Ecuador, Venezuela y la Región Caribe, hace hincapié en este aspecto, considerando que el mundo está en constante cambio y que, como líderes, es un deber ayudar a los demás a adaptarse a esta transformación. Él afirma que “Como líderes, debemos entender que no se va a eliminar el 100 % de los trabajos, pero sí van a cambiar debido a la IA. Entonces, el papel de nosotros como líderes es acompañar al equipo para que pueda prepararse en este nuevo mundo”.

No obstante, es importante destacar que la implementación de la IA en una empresa no debe considerarse como el objetivo en sí mismo al trazarse metas. En cambio, debemos verla como una herramienta que facilita la consecución de dichos objetivos. Ramiro Lafarga, director de WOM Colombia, con más de 27 años de liderazgo en compañías de telecomunicaciones a nivel mundial, compartió su perspectiva sobre cómo la IA está transformando la forma de gerenciar: "La tecnología no determina necesariamente el objetivo final que una empresa persigue. Hoy en día, es un facilitador que ayuda a la corporación a alcanzar sus propósitos", afirmó.

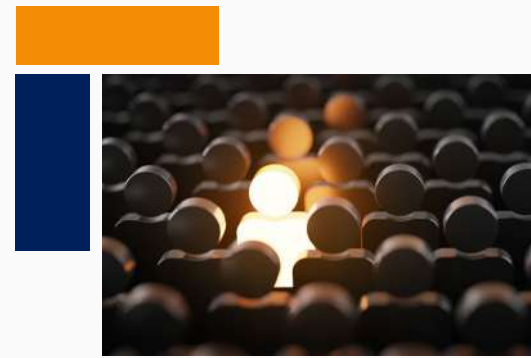
Carlos Camargo, CEO de Cóctel Brand, enfatizó en el papel crucial de la IA como facilitadora de los objetivos corporativos: “Es muy importante generar un vínculo entre toda la información que nos provee la tecnología y el uso que le dan las personas. La IA está para entender al ser humano y anticiparnos al mercado. Si yo como empresa

“ Hay que colocarle límites a la tecnología; si no, vamos a depender de ella, nos va a mandar.”

no me conecto con las tecnologías, voy a estar por fuera”. Su perspectiva destaca la necesidad de integrar eficazmente la IA en las estrategias empresariales para mantenerse en la vanguardia y alcanzar el éxito en un entorno cada vez más tecnológico y dinámico.

Durante el evento, el Instituto Forum de la Universidad de La Sabana lanzó su nueva Especialización en Liderazgo y Coaching, una propuesta formativa innovadora que busca integrar las dimensiones interior y exterior de los líderes. Esta iniciativa pretende preparar a los líderes del futuro para afrontar los desafíos del entorno empresarial actual y aprovechar las oportunidades de la tecnología.

Si quieres conocer más acerca de esta nueva Especialización, haz clic aquí.





¡Bienvenidos a la experiencia universitaria!

La Universidad de La Sabana recibió en el campus a los nuevos estudiantes de las diferentes facultades, quienes inician su camino para convertirse en profesionales que generen impacto tangible.

En esta oportunidad las inducciones estuvieron permeadas por la tecnología: el metaverso, la realidad virtual, aumentada y la gamificación fueron algunas de las experiencias de aprendizaje unisabana que pudieron conocer los estudiantes.





Los estudiantes participaron en actividades lúdicas y tecnológicas, la feria de bienestar y espacios de integración.



¿Conoces tu país?
**Descubre el lenguaje de
las etnias colombianas
por medio de sus artesanías**

Inicia Arte Entretejido, una apuesta de la Universidad de La Sabana por dar a conocer y sensibilizar a toda la comunidad educativa en el lenguaje creativo y vivo de diversas etnias del país.

El 17 de julio se inauguró la exposición **Arte Entretejido**, la cual irá hasta el 31 de agosto. Esta se podrá recorrer principalmente en las urnas por la entrada del Puente de Madera y en algunas de las vitrinas internas y externas del *hall* de entrada del edificio Ad Portas, en el campus universitario.

Esta exhibición tiene como propósito dar a conocer la diversidad de la mochila, como un objeto tradicional de Colombia y un emblema portador del pensamiento de los ancestros de nuestro territorio. Es una experiencia educativa y museográfica que busca motivarnos a seguir descubriendo la variedad, rica en simbología y procesos de elaboración con hilos y fibras, de nuestras mochilas.

Arte Entretejido es una apuesta de la Universidad por iniciar una sensibilización y acercar a la comunidad educativa a las raíces de nuestra cultura como país, para que no solo exista un reconocimiento y orgullo, sino un respeto y apoyo hacia un arte que plasma la memoria viva de Colombia.

Con el objetivo de fomentar la comercialización de los artesanos, el que quiera comprar las piezas expuestas lo puede hacer directamente con ellos. Se pondrán unos códigos QR a los lados de las vitrinas con los catálogos y contactos, para que el interesado pueda llamarlos directamente. Cabe aclarar que la Universidad no se responsabiliza en ningún aspecto de esta compra o negociación; también, si una persona llega a comprar alguna pieza de la muestra, la podrá llevar una vez termine la exposición.

Las piezas que tendremos expuestas en *Arte Entretejido* tienen cada una un significado para los pueblos indígenas que las elaboran, además de una materia prima y técnica específica.



La Guajira

Pueblo wayúu

- ◆ **Mochila tradicional:** la mochila tradicional wayúu es hecha en croché con una sola puntada sencilla. Tiene cuerpo y una base circular, y es hecha con hasta cinco colores vivos y de alto contraste. Al tejido suelen incorporar *kaanasú* o dibujos que nos revelan el mundo en el que viven y, por ende, son de gran valor simbólico para cada comunidad.



- ◆ **Mochila Kaptera:** la Kaptera hace parte de la tradición del pueblo wayúu. Es un tipo de mochila que no tiene base. Está compuesta por el cuerpo y dos cuerdas que ajustan cada extremo hasta cerrarlo, los cuales a su vez sirven de cargaderas.



- ◆ **Sopa:** esta mochila es elaborada exclusivamente por las mayores de la comunidad y se hace con los restos de los hilos que sobran del proceso de elaboración de las demás mochilas.



Magdalena

Pueblo ette enakka

- ◆ **Mochila tradicional:** la mochila del pueblo ette enakka es elaborada 100 % en algodón; material propio del territorio ancestral ubicado en el Magdalena. Se considera que es la representación de la mujer. La borla que tiene dirección a la tierra representa

el ombligo, el cuerpo de la mochila representa el torso, sus cintas para cierre representan los brazos y la gaza la parte superior del cuerpo.



Pueblo arhuaco

- ◆ **Mochila Cheyenkuana:** es una mochila tradicional arhuaca, usada por mujeres y hombres. Es símbolo de su identidad y cultura, y contiene toda la cosmovisión de su pueblo. Su forma se asemeja al útero de la mujer, de la madre tierra, donde nacen los "pensamientos bonitos", el origen y fin de todo cuanto existe. Por su parte, la cargadera representa para el pueblo arhuaco el llevar y portar su cultura sobre sus hombros, sostener su comunidad.



- ◆ **Mochila carguera:** la mochila carguera es la mochila arhuaca de gran formato que usan generalmente para transportar bastimento y otro tipo de cargas. En el pueblo arhuaco se usa para hacer intercambios o trueques.



Cesar

Pueblo kankuamo

- ◆ **Mochila tradicional:** la mochila Kankui se elabora en fique extraído de la planta del maguey que crece en las laderas de la Sierra Nevada, en el departamento del Cesar. La mochila tradicional es conocida como Lata, debido a que el estilo de las puntadas empleadas en su tejido produce un juego visual de franjas verticales y horizontales.





Meta

Pueblo wamonae

- ◆ **Mochila tradicional:** las mujeres tejen la mochila, porque de ellas es el arte de tejer, y la entregan a su esposo o hijo para que depositen sus pertenencias. Para la comunidad es muy importante que las cosas de cada cual sean solamente utilizadas por sus dueños, pues al final de sus días, en su muerte, son quemadas junto a ellos, y van cargadas de sus energías y no de los demás.



Cauca

Pueblo misak

- ◆ **Mochila Kankui:** la mochila del pueblo misak es elaborada 100 % en lana natural y tiene plasmada la simbología representativa de la cultura. De los símbolos más usados en la mochila se encuentran el fogón y la espiral, los cuales se pueden distinguir de una forma clara en casi todas las mochilas.
- ◆ **Jigra:** a diferencia de las otras jigras, se teje en terlenka iniciando su cuerpo directamente desde la base, en un solo tiempo; las jigras o wasr simbolizan para el pueblo misak la extensión del útero femenino, teniendo una estrecha relación con las edades de la mujer. En esta jigra podemos ver la destreza en el tejido de este pueblo, que combina diferentes figuras geométricas, propias de la cosmovisión.



Pueblo nasa

- ◆ **Cuentadera:** del antiguo pueblo nasa, conocido como páez, se llamaba al *mambe cuetand*. El *cuatand* es un preparado de hoja de coca con piedra volcánica que realizan los taitas; una de las bases alimenticias y nutritivas en todas las generaciones. El mambe o cuetand era llevado en una mochila que tenía ese mismo nombre: cuetandera.
- ◆ **Jigra nasa:** la jigra de cabuya se usa para recolectar los productos de la huerta, como arracacha, yuca, plátano, maíz, frijol y frutas. También se usa para guardar las semillas sacralizadas, para luego sembrar en el tul. Por eso, los mayores aconsejan que las semillas nunca se deben guardar en chuspas (bolsas de plástico), porque se desarmoniza el corazón de las semillas y no darán buena cosecha.



Pueblo eperara siapidaara

- ◆ **Cuatro tetas:** sus canastos y adaptaciones a bolsos los tejen con paja tetera y chocolillo: fibras naturales del Pacífico colombiano. Oriundos de Timbiquí y López de Micay, Cauca, pero a causa del desplazamiento por el conflicto armado, ahora viven, su gran mayoría, en la ciudad de Bogotá. Desde que nacen, reciben el legado de las arañas y las mujeres tejedoras, quienes a lo largo de la vida les han transmitido sus habilidades, conocimientos y pensamientos para contar, en el tejido, lo que son como mujeres indígenas.





Nariño

Pueblo pastos

- ◆ **Mochila tradicional:** con la gran carga simbólica de este pueblo y el trabajo de rescate que adelantan, deciden crear la mochila de su pueblo, la cual tiene como centro la cosmovisión al Sol de los Pastos, que representa los ocho estados del ser humano. Esta mochila está bordeada con la figura del Churo Cósmico, que trae equilibrio a la vida para ser sostenido por el agua, representada por la rana que está presente en el territorio.



esta mochila es empleada para la actividad habitual de la pesca, por lo cual se caracteriza por poseer dimensiones más grandes y un tejido más pequeño.



Caquetá

Pueblo koreguaje

- ◆ **Jigra:** la jigra koreguaje se caracteriza por su tejido en malla en fibra de cumare, el cual le permite expandirse y crecer en volumen. Por otro lado, esta mochila se caracteriza por la diversidad de tonos de colores que se pueden obtener a través de tintes naturales.



Putumayo

Pueblo kamëntsa

- ◆ **Mochila tradicional:** la mochila del pueblo kamëntsa representa su historia, cultura, pensamiento propio y tradición. Antiguamente, los ancestros del pueblo kamëntsa llevaban sus mochilas a las mingas y, en estas, transportaban el *guawila*, que tradicionalmente es conocido como la comida para compartir en familia.



Pueblo inga

- ◆ **Jigra inga:** la mochila de la comunidad inga de Condagua es elaborada 100 % en pita; el tejido de red y anudado es una sus técnicas más representativas. Según las tradiciones de los ancestros,



Amazonas

Pueblo tikuna

- ◆ **Shiruy:** propia de la etnia tikuna, la mochila Shiruy es utilizada en la pelazón para recibir los premios; ofrendas que se comparten durante el ritual. Por su parte, los organizadores y dueños de la fiesta de la pelazón brindan carne y pescado ahumado a los participantes y colaboradores. El tejido utilizado en la elaboración de esta mochila es la escama de pez.
- ◆ **Tanrilla:** perteneciente al pueblo tikuna de la Amazonía colombiana, la playera o tanrilla (son las patas de un ave) es la primera mochila que aprenden a tejer las mujeres. La playera es empleada en la pelazón, un ritual para la menarquía de las niñas.





María José Herrera Barrera

Alumni Sabana

“Con la animación podemos salirnos de las reglas del mundo real”

Los efectos visuales y la animación permiten crear mundos alternos, diferentes, creativos y hasta soñados, señala **María José Herrera Barrera**, graduada de Comunicación Audiovisual y Multimedia en 2015 y quien lideró el equipo de animación y estuvo al mando de quienes realizaron cada expresión e intención de los personajes de la película *Spider-Man: Across the Spider-Verse*.

En 2016, continuó su formación e hizo una maestría en el Centro de Medios Digitales en Vancouver (Canadá). La elección de esta ciudad como sede para su maestría fue estratégica, ya que alberga numerosas empresas de efectos visuales (VFX) y animación. María José sabía que esto le brindaría oportunidades profesionales, especialmente después de graduarse; por eso, aprendió a coordinar y planificar proyectos con diferentes artistas, desarrolló habilidades de producción y comprendió cómo funciona el trabajo creativo en la industria audiovisual.

Al finalizar su maestría, ingresó a Industrial Light & Magic. Allí trabajó haciendo los efectos visuales por dos años y, hace cuatro años,

ingresó a Sony Pictures Imageworks (SPI), una reconocida empresa de VFX y animación. Durante tres años se desempeñó como mánager de producción para la animación de la película *Spider-Man: Across the Spider-Verse*, supervisando a un equipo de 210 personas: animadores, supervisores, coordinadores y *leads*. Además, dirigió el departamento de pipeline, encargado del desarrollo de herramientas específicas para la película.

María José destaca que existe una falta de comprensión sobre el trabajo de los animadores en la industria cinematográfica. A menudo, se asocia erróneamente la animación con la manipulación cuadro a cuadro de los personajes. Sin embargo, ella recalca que implica mucho más que eso: se deben tener en cuenta la cinematografía, la iluminación y otros aspectos para crear una experiencia visual completa y envolvente, como fue el caso del *Spider-Verse*, en la cual participaron más de mil

artistas en diferentes departamentos, como *layout*, que se encarga de la cinematografía, los efectos especiales (FX) y los efectos especiales de personaje (CFX), realiza simulaciones de efectos, ropa y cabello, y también iluminación y *compositing*, que le dan el 'look' y crean la imagen final.

Uno de los mayores desafíos a los que se enfrentaron María José y su equipo fue la animación de una gran cantidad de personajes para la película, con un total de 250 en seis mundos diferentes. Cada uno de ellos requería un tratamiento visual único y distinto, lo cual implicaba un equilibrio cuidadoso y una meticulosa organización del trabajo. Para gestionar este proyecto, contó con siete coordinadores, cada uno a cargo de treinta animadores y dos líderes creativos, formando un sólido equipo.

El desarrollo de *Spider-Verse* fue un reto personal y profesional. Durante los tres años de producción, nuestra Alumni experimentó una montaña rusa emocional, desde la incertidumbre inicial hasta la satisfacción y el orgullo al ver el resultado final en la pantalla grande. "Manejar a tantas personas con estándares de

Los efectos visuales y la animación permiten crear mundos alternos, diferentes, creativos y hasta soñados.

calidad y una complejidad tan alta fue mi gran desafío", afirma.

Desde su experiencia y a partir de los retos de la industria audiovisual, afirma que le emociona ver cómo se aplicarán las nuevas tecnologías de la realidad virtual, la inteligencia artificial y la producción virtual (conocida como *virtual production*) para mejorar los procesos. Finalmente, para quienes apenas se están graduando de la Universidad o están empezando una vida laboral, les aconseja que se requiere colaborar, aprender y mantener una apertura a las ideas nuevas en esta industria y en el mundo profesional. 🐼

María José, junto a todo el equipo de artistas de *Spider-Man: Across the Spider-Verse*.



Campamento de verano,
actividad en la huerta.

Vacaciones solidarias, el compromiso con la transformación social

Las vacaciones solidarias son un espacio promovido por la Dirección de Bienestar y Experiencia del Estudiante, con el cual se busca fortalecer el espíritu solidario de nuestros estudiantes para así seguir promoviendo una cultura de compromiso con la transformación social.

En estos espacios, los estudiantes pueden compartir con familias, fundaciones o entidades que tengan algún tipo de necesidad y desarrollan sus capacidades y competencias, para ayudar al fortalecimiento de las comunidades y a la solución de necesidades. El propósito de las vacaciones solidarias es que los estudiantes puedan aprender diferentes actividades que les permitan sensibilizarse con el entorno y aportar desde su formación.

Dentro de las actividades que realizan los voluntarios, hay algunas relacionadas con el medio ambiente, participación en brigadas solidarias, logística en el Banco de Alimentos de Zipaquirá, entre otras.

En esta edición, los voluntarios trabajaron en la Huerta Solidaria de la Universidad, sembrando diversos vegetales; esta actividad busca potencializar este espacio, en donde la comunidad generará una huerta sostenible que permita ayudar a las personas más vulnerables de la región Sabana Centro y que busca, con su cosecha, entregar alimentos a estas comunidades.

Otra de las actividades se enfocó en trabajar con adultos mayores, realizando diferentes



actividades interactivas para su entretenimiento. Este espacio ha permitido sensibilizar a los voluntarios con las diferentes causas sociales.

“Fue una semana de mucho aprendizaje para todos los que participamos, este espacio nos sirvió para tener más contacto con nuestro lado social, que generó mucha alegría para todos. Estar al frente de estas actividades hace que se te hinche el corazón, reforzamos nuestros valores, nuestra comunicación y el ser más empáticos con otras comunidades”, afirma Jaime Pesca, estudiante de Ingeniería Industrial y voluntario de las vacaciones solidarias.

En este espacio se desarrollan competencias que influyen en el crecimiento personal de los estudiantes, potenciando habilidades blandas esenciales para su futuro profesional. “La sensibilidad social, la empatía y también esos espacios de integración con los estudiantes de todos los programas enriquecen mucho el componente formativo”, señala Emilia Tovar, coordinadora de solidaridad.

Por su parte, María Fernanda Saavedra, estudiante de Medicina y voluntaria de las vacaciones solidarias, afirma que “La verdad fue un cambio de perspectiva, tanto en lo profesional como en lo personal. Tuve la oportunidad de ser parte de esta bella labor y me di cuenta de lo ensimismados que podemos llegar a ser; esta experiencia marcó un punto de

El propósito de las vacaciones solidarias es que los estudiantes puedan aprender diferentes actividades que les permitan sensibilizarse con el entorno y aportar desde su formación.

diferencia en mi futura vida profesional y en mi desarrollo personal”.

Esta es la mejor manera de vivir unas vacaciones divertidas, encontrándose con el otro, dando un poco de eso que nos sobra a quienes más lo necesitan. Por eso, te invitamos a que en las próximas vacaciones te programes con estas actividades y vivas al máximo la experiencia #SerSabana. 🐦



Conoce y aprovecha los nuevos recursos para el aprendizaje **experiencial**



La Universidad de La Sabana continúa consolidando el Aprendizaje Unisabana, por lo cual invita a los profesores y administrativos a explorar y conocer los nuevos recursos de aprendizaje experiencial que se han adquirido recientemente, los cuales ya están disponibles para ser usados en las clases o reuniones de trabajo.

Estos recursos potencian la experiencia de aprendizaje en el aula y las sesiones de trabajo, ya que ofrecen la oportunidad de realizar diferentes dinámicas, según la intención de aprendizaje.

Para aprovechar al máximo estas herramientas, se han clasificado en cinco categorías según la funcionalidad y el uso: conexión, desarrollo de teoría, reflexión, habilidades esenciales y recursos digitales.

Para conocer más sobre cada una de estas herramientas y solicitarlas en préstamo desde la página web de la

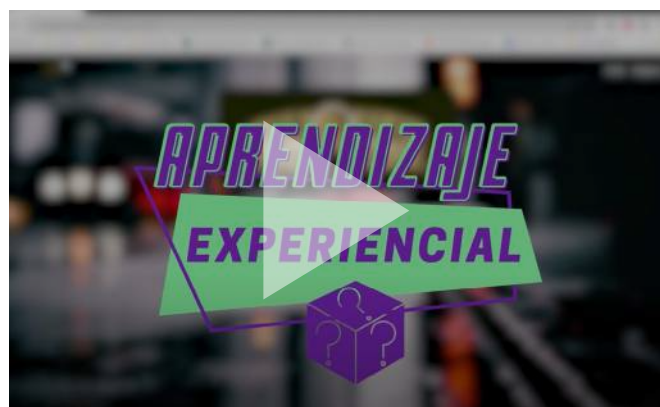
Biblioteca de la Universidad, se ha dispuesto un catálogo digital con los recursos y la explicación de cómo utilizarlos. Igualmente, hay un video tutorial en el cual se explica cómo buscarlas en *Eureka*.

Para más información, comunícate al WhatsApp 310 221 2065.

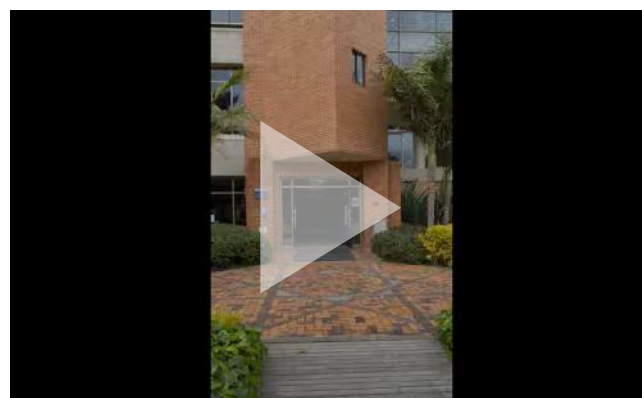
Natalia Téllez Beltrán, coordinadora de aprendizaje experiencial, dice: "Los profesores verán cómo los estudiantes se motivan y participan de forma más activa en las clases, porque estos recursos invitan a la creatividad, a salir de la caja! y llevar a cabo dinámicas diferentes propias de aprendizaje experiencial que potencian los procesos académicos".

Para conocer más haz clic aquí ▶

Conoce cómo buscar estos recursos en Eureka!



Conoce el recorrido para llegar a estos recursos de forma presencial.



Alumni Sabana

El reto de formar líderes

para una cultura organizacional
basada en la persona

Después de 12 años de trabajar en recursos humanos, **Ana María Sarmiento**, graduada de Administración y Servicio, emprendió su propia consultora para ayudar a diferentes empresas a formar líderes para una cultura organizacional basada en la persona.

“Las empresas han migrado a una cultura en la que han entendido que no es posible tener clientes felices si no tienen primero empleados felices”, dice Ana María Sarmiento, socia fundadora de Urania People Consulting, una empresa dedicada a la consultoría de recursos humanos. Para ella, las nuevas generaciones de profesionales han cambiado el juego en las organizaciones, pues se sienten motivadas a trabajar en sitios donde perciben oportunidades para desarrollarse en función de sus sueños y no solo por la idea de mantener un vínculo laboral estable. Tal cambio ha supuesto nuevos retos para las empresas, en todos los sectores.

Para atender esas necesidades, Ana María se dedica hoy a la consultoría. En diferentes organizaciones, fomenta el liderazgo, *team building* y la inteligencia

emocional, temas en los que empezó a formarse cuando se enamoró del mundo de los recursos humanos durante su práctica profesional en Kimberly-Clark Corporation (KCC). “Encontré muy rápido mi *Ikigai* (término japonés que hace referencia al propósito) en mi vida profesional. Lo mío es el entrenamiento, capacitar y desarrollar a las personas”, dice con contundencia.

En su carrera, ha podido trabajar en grandes organizaciones y ha descubierto el impacto de capacitar a los empleados para elevar su potencial. Alguna vez, uno de sus líderes expuso una reflexión: “¿Qué pasa si capacitamos y entrenamos a un empleado y se va? ¿Gastamos presupuesto innecesariamente?”




Ana María Sarmiento ha trabajado en grandes organizaciones y ha descubierto el impacto de capacitar a los empleados para elevar su potencial.

Sin embargo, la lógica es justamente la contraria: ¿qué pasa si no capacitamos a un colaborador y se queda?”. Para la administradora, esta labor permite reconocer las necesidades particulares de los miembros del equipo, así como sus capacidades, para llevarlas a un nivel superior que responda a las expectativas de la organización.

Con esa certeza, y con el entusiasmo de aprovechar sus propias habilidades profesionales, Ana María trabajó para fortalecer su perfil y alcanzar los cargos que ella sabía que la formarían para ser la consultora en recursos humanos que es hoy. Después de su práctica en KCC, pasó a un cargo de generalista en Recursos Humanos en Novartis y luego llegó a Bavaria, donde después de varios cargos en diferentes áreas llegó a ser, en 2016, especialista en entrenamiento y desarrollo, en la ciudad de Medellín. “Esa posición me permitió viajar por Colombia, lo cual me dio una lección muy valiosa: lo más importante en un programa de capacitación y entrenamiento es conocer al público al que se va a entrenar”, pues tener en cuenta el contexto favorece la consecución de los resultados de la capacitación y, por tanto, el cumplimiento de los objetivos de la organización.

Tiempo más tarde, Ana María llegó a la que dice fue una escuela de vida profesional. En MetLife Colombia, ejerció el papel de *Learning Partner* y el de gerente de Crecimiento y Desarrollo. “Llegué a un rol que anhelaba, ya que, además de diagnosticar las necesidades de la organización en desarrollo y capacitación, también creaba contenido, impartía capacitaciones y lideraba a un equipo de seis entrenadores. Eso me permitía hacer lo que me gusta: hablar en público, desarrollar habilidades nuevas en la gente, crear conocimiento y transformar la vida de las personas. Yo nací para hacer esto”, asegura.

Participar en esa compañía durante cuatro años le impuso nuevos retos frente a las habilidades que debía formar en los empleados, ya que venía del sector de consumo masivo (tangibles) y ahora debía desempeñarse en el sector de servicios financieros (intangibles). “Venía de Bavaria, donde las cervezas se venden de una forma muy diferente a los seguros de vida. Llegué a una empresa donde rara vez hay ventas por impulso; la gente no despierta un día pensando en que quiere comprar un seguro de vida”, señala.




Con esa comparación, Ana María destaca que, para los consultores, vender ese producto les implica sensibilizar a sus clientes sobre un beneficio intangible: la protección ante un eventual suceso trágico. En ese sentido, quien se dedica a promover este producto requiere de habilidades blandas que le permitan obtener los resultados esperados. De ahí que “Entrenar a las personas en inteligencia emocional y en resiliencia para escuchar 15 veces ‘no’ por parte de sus clientes, para llegar después a un ‘sí’, generó en mí un cambio absoluto. Me di cuenta de que el entrenamiento debía ir enfocado al ser humano y no solo a la parte técnica de un producto o servicio para generar un cambio en un equipo de ventas”, cuenta la graduada.

Su papel como emprendedora

Después de 12 años acumulando experiencia en torno a la gestión y la formación de personas, llegó el momento en que Ana María inició su propio negocio de consultoría.

En 2022, viajó a Panamá con su familia para empezar una vida nueva. Ese fue también el inicio de Urania People Consulting, una empresa dedicada a asesorar a grandes compañías en ese país, Colombia y México, en asuntos relacionados con el desarrollo humano. Motorola Solutions, Hoteles ClickClak y Lenovo son algunos de los



“Las empresas han migrado a una cultura en la que han entendido que no es posible tener clientes felices si no tienen primero empleados felices.”

clientes con los que ha podido trabajar en conjunto con su socia, en capacitación, entrenamiento, desarrollo, cultura organizacional, atracción de talento, diversidad e inclusión laboral y marca empleadora.

Para Ana María, dar el salto de estar vinculada a una organización para crear su propio negocio le ha permitido ampliar su espectro para conocer la realidad de empresas de diferentes sectores. “Estar todos los días en empresas diferentes nos permite tener claridad de lo que está pasando en el mundo para incorporarlo como información valiosa dentro de las consultorías”, señala.

Además, Urania People Consulting ofrece servicios para empresas y personas. Uno de estos llena de manera especial el corazón de Ana María: “Ofrecemos un programa que cambia vidas. Se llama ‘Ella lidera’ – Programa de Liderazgo Femenino. He trabajado en varias empresas

multinacionales y me he dado cuenta de que las mujeres tenemos retos muy distintos en el entorno profesional. Por eso, mi socia y yo creamos un programa enfocado en las mujeres y en cómo fortalecer sus habilidades en un mundo corporativo, como líderes empoderadas, en donde aprovechamos nuestra experiencia; particularmente, me agrada aportar mi visión como mujer emprendedora, como mamá, esposa y profesional”, concluye.

Ana María asegura que el origen de las competencias que adquirió para el desarrollo de su profesión está en la Universidad de La Sabana. “Concretamente, ser monitora por mucho tiempo me formó como persona, al percibir responsabilidad en esa función y al ejercer el liderazgo con mis compañeros. Todo eso empezó a hacerme la profesional que soy hoy”, recuerda Ana María. 🐦

Transformación de hábitos

¿Hábitos atómicos o disposiciones del carácter?



Por Estefanía Losada Nieto y Jorge Eduardo Arbeláez Orejuela, profesores de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas.

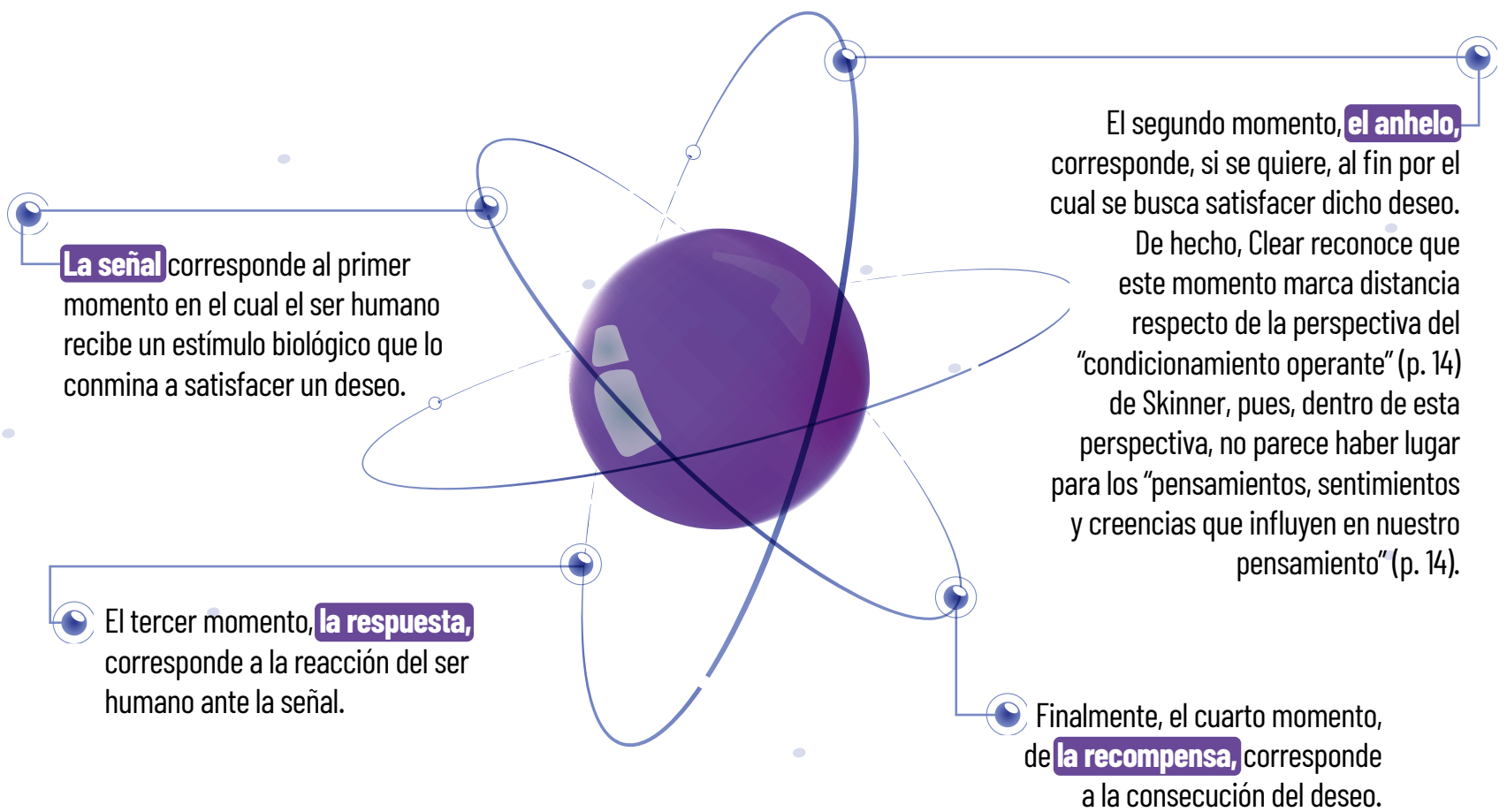
¿Cuántas veces no hemos querido adoptar un hábito que creemos, o nos han dicho, que es saludable o que nos hará más eficientes en el trabajo? ¿Cuántas veces no hemos querido mejorar nuestro hábito de lectura, o hacer dieta, o hacer ejercicios recurrentemente? Y ¿cuántas veces no nos hemos visto, una y otra vez, rompiendo la dieta, sin hacer ejercicio o dejando la lectura? La realidad es que cotidianamente nos proponemos transformar los hábitos en la vida y, muchas de estas veces, fracasamos en el intento. Volvemos a aquellos viejos hábitos, que sabemos que no nos hacen bien en la salud y en la vida. En el libro *Hábitos atómicos*, de James Clear, encontramos una descripción detallada de cómo cambiar estos malos hábitos en mejores hábitos, de forma obvia, atractiva, fácil y satisfactoria.

Pero ¿qué son los hábitos? Son acciones y/o actitudes cotidianas que le dan forma a nuestro carácter. Los modos como organizamos nuestra semana, como nos disponemos en determinados entornos o como nos enfrentamos a situaciones difíciles están determinados por los hábitos que hemos cultivado a lo largo de la vida. Al estar estrechamente ligados a la constitución del carácter, ellos son el cimiento

de una vida equilibrada, armoniosa y justa; no logramos de un momento a otro los comportamientos que consideramos virtuosos, sino que los vamos consolidando en nuestra vida a través de la actividad y la costumbre.

Hábitos atómicos es una obra divulgativa que trata de dar al lector algunas "instrucciones" (p. 13) acerca de cómo desarrollar mejores hábitos que enriquezcan su vida. Acogiendo algunos datos del conductismo y las neurociencias, Clear expone su caso a favor de una comprensión de la conducta desde la perspectiva del 'hábito', que, en sus palabras, "es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos, de manera automática" (p. 10). De acuerdo con él, los hábitos son modos de comportamiento que se establecen a partir de la práctica asidua y nos permiten desarrollar nuestro potencial.


Articulando su discurso en el espíritu del conductismo de B.F. Skinner, el autor establece cuatro pasos para desarrollar los hábitos: señal, anhelo, respuesta y recompensa (p. 14). Con estos, se crea una dirección hacia los momentos diferentes en la línea del desarrollo del potencial humano.



A partir de la articulación de estos cuatro pasos, se desarrollan los hábitos, que son condición para la consecución de una vida lograda.

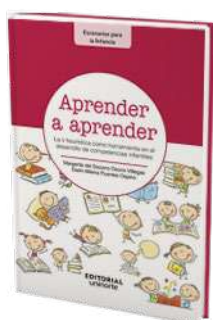
Si bien la propuesta del autor es correcta desde una mirada general, su tendencia conductista tiende a subvalorar un aspecto nuclear del desarrollo humano: el rol de la deliberación en la formación de lo que el autor denomina 'conducta' y que puede denominarse más correctamente 'carácter'. Es correcto afirmar que los hábitos son el puntal del desarrollo de la potencialidad de los seres humanos; sin embargo, en cercanía al pensamiento de Skinner, Clear enfatiza el carácter acumulativo de los hábitos y no su carácter disposicional. Para este autor, el desarrollo humano se da en términos de relaciones entre estímulos y respuestas que llevan a conductas. En la medida en que tengamos un mayor número de hábitos, estaremos más cerca del ideal de una vida lograda. Por el contrario, podría decirse que el desarrollo del potencial humano se define más

fundamentalmente en relación con la educación del carácter a través de la virtud, que "es una actividad del alma según la razón" (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1098a5).

Así, pues, el desarrollo del potencial humano se relaciona de manera más íntima con la formación de las disposiciones de nuestro carácter, las cuales se establecen fundamentalmente como tendencias reflexivas que nos llevan a actuar de acuerdo con la virtud y no como meras conductas. En efecto, los hábitos convergen hacia una vida virtuosa y nos permiten formar un carácter justo, sosegado y resiliente. Aunque la mirada de Clear puede complementarse con un mayor énfasis en el hábito como disposición del carácter, su libro es un muy buen insumo para reflexionar acerca de nuestros hábitos y encontrar herramientas concretas que nos permitan adquirirlos. 

Ten en cuenta

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



Aprender a aprender. La V heurística como herramienta de desarrollo de las competencias infantiles

Autoras: Margarita Osorio Villegas y Dailin Puentes Ospino
Libro electrónico - Digitalia Hispánica



Dibujar paisajes

Autores: Severino Baraldi y Marco Franchini
Libro electrónico - Digitalia Hispánica



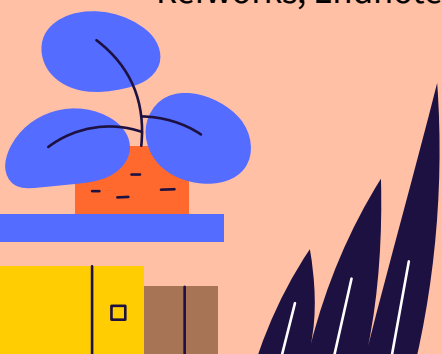
Lecciones de liderazgo creativo: mi gran aventura al frente de la empresa que ha convertido la magia en realidad

Autor: Robert Iger
Ubicación: tercer piso
Código: 658.40092 I24I

¡Conoce Primo (Eureka!)! Es un descubridor "todo en uno" que te ayudará en la búsqueda de libros, libros electrónicos, videos, artículos, medios digitales y mucho más.

Primo también ayuda a administrar tu investigación.

Regístrate para que puedas renovar libros y otros materiales, crear listas de favoritos, exportar citas a Refworks, Endnote Web y mucho más.



Reconocimientos por servicios prestados

Adriana Patricia Guzmán de Reyes

25
años

Profesora

Facultad de Comunicación

Un cuarto de siglo, cinco quinquenios, 9.131 días. Por donde se mire, 25 años es un tiempo largo, en el cual se ha escrito no solo la historia de una institución, sino también la de una persona, una familia, una profesión; marcadas todas —inevitablemente— por el sello Sabana.

Estudí aquí un pregrado y un posgrado (eso no entra en estas cuentas) y salí a ejercer el periodismo por más de diez años. Un sábado temprano, llegó la inesperada propuesta del doctor Alfonso Forero (Q. E. P. D), mi profesor, el “colega”, para ayudar con una cátedra. Sin pensarlo mucho, vine primero para encargarme de una materia; luego, un par de asignaturas más y, al año siguiente, me convertí en profesora de tiempo completo. Nunca pensé en quedarme 25 años, menos cuando mi

fascinación por los medios continuó intacta durante mucho tiempo.

Sin embargo, a medida que pasaban los años, también me enamoraba más de ese nuevo ejercicio (ser profesora) que estaba estudiando, sin hacerme muy consciente de que mi camino tenía una nueva ruta y la meta era otra.

Crecí y maduré en y con la Facultad de Comunicación, con los proyectos, las personas y sus ilusiones, con sus estudiantes y sus sueños; con los



graduados y la gratitud que profesan tras convertirse en Alumni Sabana.

Hoy, como desde 1998, me hace muy feliz estar aquí, a pesar de una inundación, una pandemia, los virajes de la vida personal que no son un asunto aparte, sino que también se insertan en un proyecto como el de la Universidad de La Sabana. No en vano hemos vivido duelos, enfermedades, vicisitudes; también alegrías, logros compartidos, felicidad sin límite. Nuestros hijos corrieron por el campus e hicieron travesuras como si estuvieran en casa. Hoy se acercan con sigilo a buscar su profesión, ¿por qué no? en los salones de esta Universidad.

Capítulos todos, amparados en una institución que se apresta a certificar lo que siempre ha sido: una empresa que dice ser familiarmente responsable y lo vive. Una apuesta que no tiene precio.

Cada día que pasa en La Sabana es para mí un motivo de emoción, satisfacción y orgullo por haber sido alguna vez protagonista, otras veces actriz de reparto y, en otros, testigo de excepción (como cuando tuve el privilegio de estar en la Dirección de Comunicación

“Hoy, con 25 años de trabajo a mi favor, solo tengo gratitud con todos quienes me han dado la oportunidad, en mayor o menor medida, de concretar proyectos que parecían sueños simples.”

Institucional y conocí más de cerca a las facultades y unidades para palpar la calidad de personas que tenemos y el trabajo bien hecho, que no es solo una frase sino un modo de vivir en esta Universidad).

Hoy, con 25 años de trabajo a mi favor, solo tengo gratitud con todos quienes me han dado la oportunidad en mayor o menor medida de concretar proyectos que parecían sueños simples, a quienes creyeron que podía hacer parte de “empresas” importantes; muchas más gracias a mi esposo y a mis hijos por haberme ayudado a consolidar tantas veces esos episodios que requerían pasión, estudio y horas representadas en ausencias. Y a Dios, claro, por haberme puesto aquí, justo aquí, donde con mi trabajo he podido aportar, crecer, ser feliz y, sobre todo, intentar ser cada vez mejor persona. 🐦

Nelson Sanabria

25
años

Auxiliar de mantenimiento

Dirección de Operaciones

Quiero agradecer a la Universidad por darme la oportunidad de ser parte de su comunidad. Ya son 25 años trabajando aquí y es muy grato poder contar con una institución que no solo es inmensamente responsable con sus trabajadores, sino que también valora a sus familias.

Gracias por darme la oportunidad de servir por medio de mi trabajo. Para mí, es un privilegio pertenecer a esta gran Universidad. 🐦



Comunicado

**Cambio en la Dirección General de
INALDE Business School**

Haz clic aquí.

Yolanda Sandoval López

15
años

Secretaria auxiliar
Facultad de Educación

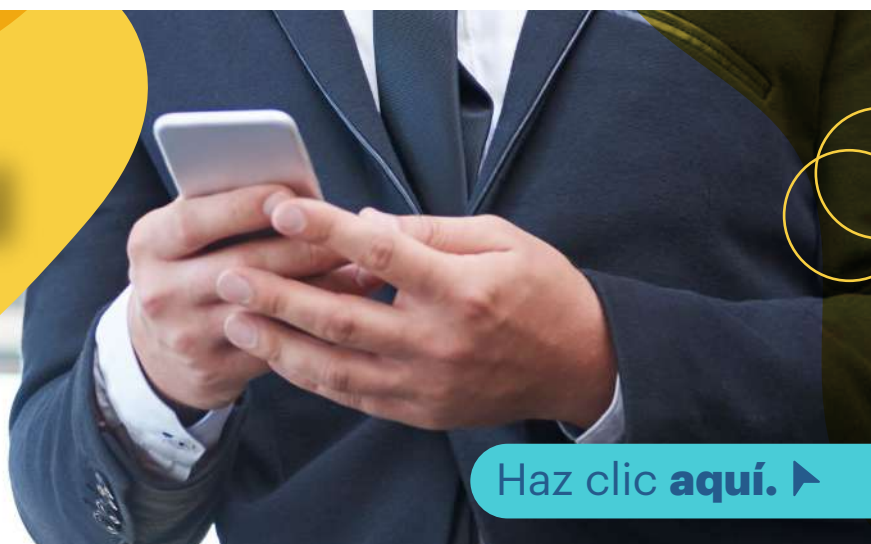
👉 Ingresé a la Universidad en el cargo de secretaria auxiliar, haciendo un reemplazo en la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas; luego, pasé a la Facultad de Educación como secretaria auxiliar de Posgrados. Ya han pasado 15 años y ha sido una experiencia maravillosa porque La Sabana y la Facultad de Educación me han permitido crecer, personal y profesionalmente. Con toda convicción y seguridad, puedo decir que la Universidad ha sido mi segundo hogar.

Es un motivo de orgullo trabajar en esta Institución y con esta gran familia, porque en ella se promueve el respeto hacia las personas, se cuida el bien común y se reconoce a nuestras familias como parte de ella.

Solo tengo gratitud infinita, primero con Dios, luego con la Universidad de La Sabana y sus directivas, con los jefes y compañeros de la Facultad de Educación, quienes durante estos años de trabajo han sido parte importante de mi crecimiento como persona y mi formación integral. 🐦



Conoce lo que la
Zona Laboral
tiene para ti



Haz clic **aquí.** ▶

Unisabana 
el Medios
Facultad de Comunicación

Iberoamérica: un cuento colectivo

En este especial multimedia se explora cómo en la región se construyen identidades a partir de relatos sobre reivindicaciones sociales, políticas, lucha anticorrupción y las artes. Tres reportajes y 34 entrevistas son parte de la búsqueda de respuestas.

Lee más en:

<https://www.unisabanamedios.com/iberoamerica-cuento-colectivo>

Haz clic **aquí**



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

Maria del Pilar Vélez Robledo
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Anamaría Monroy Rodríguez

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana

Corrección de estilo

Jairo Valderrama Valderrama
Cristina Sánchez (Grafoscopio)

Fotografía

Dirección de Comunicación Institucional

Contenidos audiovisuales

Laura María Pazmiño

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 © 2023 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.

Campus[®]
Periódico Universidad de La Sabana