

## Estudiante de La Sabana, entre los **50 mejores del mundo según el Global Student Prize 2023**

Santiago Páez, estudiante de la Licenciatura en Ciencias Naturales, está entre los finalistas del Global Student Prize 2023, el cual reconoce a aquellos estudiantes reconocidos por sus logros académicos y por tener un impacto real en la sociedad.

[Leer +](#)

## **El Reto** del Rector

### Llegaron los Retos del Rector **¡Conócelos!**

¿Estás listo para aceptar nuevos desafíos? Únete a los Retos del Rector 2023 y seamos protagonistas del cambio en nuestra Universidad.

[Leer +](#)

## **La transición energética,** un desafío en el ejercicio del derecho

Claudia Mora, abogada de La Sabana, fue nombrada recientemente como socia de la firma Pinilla, González & Prieto Abogados, donde tendrá el reto de dirigir una nueva área de Energías Renovables y No Renovables.

[Leer +](#)

## **Envejecimiento saludable,** un análisis desde la actividad física y la academia

Iván Ramírez Cardozo y Jefferson Comba, fisioterapeutas de la Universidad, están desarrollando una investigación sobre el impacto que tiene la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor.

[Leer +](#)



Para sacar provecho a todas las ventajas que podemos encontrar en las tecnologías, es importante desarrollar en las personas la autonomía, la responsabilidad, el pensamiento crítico, la constancia, la autogestión, la orientación al reto, el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo. Pero, sobre todo, hay que trabajar en el desarrollo del ser. Cada uno de nosotros debe creer en las capacidades que tiene, saber que tiene el potencial de hacer lo que quiera y empoderarse de su proceso de formación.”

**Óscar Boude, profesor de la  
Facultad de Educación.**

# Descubre

Estudiante de La Sabana, entre los

## 50 mejores del mundo según el Global Student Prize 2023

**S**antiago Páez, de 20 años y estudiante de la Licenciatura en Ciencias Naturales, fue seleccionado entre 3.851 postulaciones de 122 países como finalista en el premio que Chegg.org lanzó en alianza con la Fundación Varkey en 2021. Ahora, aspira a distinguirse aún más con el Global Student Prize 2023, el cual, en su tercera edición, está destinado a estudiantes con un mínimo de 16 años que estén inscritos en una institución académica o en un programa de formación, además de ser reconocidos por sus logros y por conseguir un impacto real en la vida de sus compañeros y en la sociedad en general.

### La historia de Santiago

La pasión de Santiago Páez es la astronomía; tiene cuatro hermanos y una madre que se ha encargado de sostenerlos con mucho esfuerzo, en medio de las dificultades.

Su historia comenzó en Chaparral (Tolima), en donde terminó su formación primaria en una escuela rural y comenzó la secundaria en el casco urbano. Con su mamá y su hermano gemelo, se mudaron inicialmente a Villavicencio; luego, a



Bogotá, para buscar mejores oportunidades y una calidad de vida más favorable. En la capital del país concluyó su bachillerato y, gracias a un fondo público de la Secretaría de Educación de Bogotá, ingresó a la Universidad.

Durante su carrera en la Universidad de La Sabana, Santiago se ha destacado por su excelencia académica, el respaldo a sus compañeros y la perseverancia en sus estudios y en diversos proyectos. Ha sido tutor de algunos becarios en diferentes asignaturas y autor de algunos artículos académicos; entre ellos, uno que escribió con uno de sus profesores cuando estuvo en el colegio y en el cual destaca su trayectoria educativa: *Espectrografía desde un colegio distrital: alcanzando las estrellas con los pies bien puestos en la tierra.*

Santiago está formándose para ser maestro y, gracias al acompañamiento de sus profesores y su curiosidad, ha realizado proyectos relacionados con la astronomía y la educación científica. Así, hoy es uno de los tres responsables del diseño de la estrategia de evaluación del programa "Aprende en Casa con Maloka" del Museo Interactivo Maloka, a fin de complementar el proceso de enseñanza y aprendizaje de las ciencias en los estudiantes de colegios rurales de Bogotá.



Taller de Telescopios. Festival de Astrobiología realizado en Cota en 2022.

Otro de sus mayores logros es haber liderado el primer Festival Regional Astronáutico Sopó 2021 de Colombia, un evento de divulgación científica al cual asistieron más de 800 personas y que fue apoyado por la Fuerza Aérea del país. Además, con su semillero de investigación, AstroSabana, ha logrado un descubrimiento provisional (está en proceso de confirmación durante los próximos 6-10 años) de un asteroide y ha liderado el programa *Proyéctate*, de la Licenciatura en Ciencias Naturales, en el cual motivan a otros estudiantes de escuelas para ingresar a la Universidad, por medio de una orientación sobre las herramientas de estudio, inteligencia financiera, organización del tiempo, educación ambiental y educación STEM.

"La nominación de Santiago dentro de los finalistas al Global Student Prize 2023 es un motivo de orgullo para la Facultad. En primer lugar, por tener estudiantes con un excelente perfil académico y humano, como el que Santiago ha demostrado desde niño. En segundo lugar, porque prueba la excelencia en la formación que plantean las licenciaturas y la cual permite a los jóvenes talentosos desarrollar sus capacidades y aproximarnos, con un alto compromiso social, al campo del aprendizaje y la educación en ciencias; muy reconocido por los organizadores del premio. Yo espero que sea también un estímulo para todos los demás estudiantes que, como él, desarrollan una tarea de alto impacto en la educación y la sociedad", dice Diego Efrén Rodríguez, decano de la Facultad de Educación, acerca de la relevancia de esta nominación.



Santiago presentó una ponencia en el 11.º Congreso Nacional de Enseñanza de la Física y la Astronomía.

Hoy, Santiago adelanta su trabajo de grado sobre la enseñanza de los exoplanetas en espacios como el Planetario de Bogotá y continúa sus proyectos en ciencias, observaciones astronómicas y educación STEM para las escuelas rurales. Aunque una parte de su familia ha debido migrar a otro país, se ha encargado de apoyarlo siempre.

“Esta historia de vida es un ejemplo de inspiración y esperanza en el proceso de transformación institucional de la Universidad; así se reafirma cómo la educación transforma, nos muestra resultados del Aprendizaje Unisabana y nos desafía a continuar acompañando, celebrando e impulsando a nuestros estudiantes para dejar un impacto tangible en nuestra sociedad. Estamos agradecidos con la Fundación Varkey y chegg.org. Muchas felicitaciones a Santiago y al programa por esta maravillosa noticia”, expresa Javier Bermúdez Aponte, vicerrector de Procesos Académicos y Estudiantes.

Páez será parte de la primera generación de su familia en graduarse de una universidad y sueña con continuar enseñando y estudiando un posgrado en astrofísica. Pero, sobre todo, anhela retribuir a su comunidad las oportunidades que le han permitido acceder a la educación y encontrar su gran pasión por la ciencia, el trabajo en equipo, la perseverancia y el asombro.

Agustín Porres, director regional de la Fundación Varkey para Latinoamérica, expresó: “La historia de Santiago podría representar la de muchos jóvenes de Colombia y la región, en la cual su propio potencial adquiere brillo gracias al apoyo

de su familia y el impulso de grandes profesores. Y no solo vemos un desarrollo de talento personal; en su historia, vemos claramente que si ellos, los estudiantes, tienen verdaderas oportunidades, ese potencial pasa a ser una oportunidad para toda la comunidad”.

Heather Hatlo Porter, directora de Chegg.org y jefe de comunicación, expresó: “¡Felicitaciones! Chegg no solo celebra sus logros, sino las infinitas posibilidades cuando las mentes jóvenes están impulsadas por una pasión por el cambio. Los 50 finalistas del Global Student Prize merecen la oportunidad de que se cuenten sus historias y se escuchen sus voces. Sus sueños, sabiduría y espíritu inventivo iluminarán un futuro más esperanzador para todos”.

“Para el programa de la Licenciatura en Ciencias Naturales, es un logro que evidencia el trabajo bien hecho de los profesores, los estudiantes y el personal administrativo. Además, refleja la calidad del programa, las competencias transversales que fomenta la Universidad, la pertinencia para aportar a la solución de los problemas tangibles y la promoción de una Ciudadanía Inspiradora que responda a las necesidades de nuestro país”, señala Carlos Barreto, director de la Licenciatura en Ciencias Naturales.

# El Reto

del Rector

## Llegaron los Retos del Rector

¡Conócelos!

**E**l Reto del Rector es un concurso de innovación de la Universidad de La Sabana, el cual busca motivar a la comunidad universitaria a plantear soluciones organizacionales a desafíos institucionales, mediante la innovación colaborativa.

Este año, tendremos tres Retos del Rector, los cuales contribuyen a la transformación de la Institución y a seguir desarrollando la capacidad de innovación. Anímate y participa en el reto que más te desafíe.

¡Nuestro rector, Rolando Roncancio Rachid, te invita a participar!



Reto 1

### Inteligencia artificial generativa

#### Elecciones estratégicas

**Prioridades estratégicas:** Aprendizaje Unisabana y Organización Innovadora

**Comportamientos ganadores:** Apasionados por el Aprendizaje y Abrazamos la Tecnología

¿Cómo podríamos incorporar la inteligencia artificial generativa a las labores académicas o administrativas, con el fin de favorecer la enseñanza, el aprendizaje, la productividad o la innovación, en el marco ético y responsable que caracteriza nuestra identidad institucional?

#### ¿A quién está dirigido este reto?

- Estudiantes de pregrado y posgrado
- Profesores de Planta y Hora Cátedra
- Personal directivo, administrativo y de servicio
- Graduados

Conoce más sobre este reto, [haciendo clic aquí.](#)

Inscríbete, [haciendo clic aquí.](#)



Reto 2

## Cultura ambiental

¿Cómo podríamos generar en la comunidad universitaria una mayor conciencia ambiental y, además, evidenciar su impacto en acciones personales y colectivas concretas, orientadas a la protección de nuestra casa común?

### Elecciones estratégicas

**Prioridad estratégica:** Ciudadanía Inspiradora

**Facilitador:** Campus 3S

**Comportamiento ganador:** Comprometidos con la Sostenibilidad

### ¿A quién está dirigido este reto?

- Estudiantes de pregrado y posgrado
- Profesores de Planta y Hora Cátedra
- Personal directivo, administrativo y de servicio
- Graduados

Conoce más sobre este reto, [haciendo clic aquí.](#)

Inscríbete, [haciendo clic aquí.](#)



Reto 3

## Cultura Unisabana

¿Cómo podríamos los auxiliares y técnicos continuar apropiando y transmitiendo en nuestras actividades diarias los aspectos de la cultura, como el cuidado de los detalles, el espíritu de servicio y el trabajo colaborativo que identifican a la Universidad de La Sabana, para lograr un ambiente de trabajo positivo y satisfactorio que garantice el bienestar de todos?

### Elecciones estratégicas

**Prioridad estratégica:** Organización Innovadora

**Facilitador:** Intensificación en la Cultura Institucional

**Comportamientos ganadores:** Coconstruimos futuro y Servimos más y mejor

### ¿A quién está dirigido este reto?

- Personal auxiliar y técnico de la Universidad de La Sabana

Conoce más sobre este reto, [haciendo clic aquí.](#)

Inscríbete, [haciendo clic aquí.](#)

### Fechas relevantes para los tres retos:

Lanzamiento y apertura de inscripciones: **31 de julio**

Cierre de inscripciones: **14 de agosto**

Desarrollo del reto: **del 16 de agosto al 22 de septiembre**

Preselección de los finalistas: **del 25 de agosto al 6 de octubre**

Presentaciones finales ante el jurado y premiación:

**Semana del 16 al 20 de octubre**

### Criterios de evaluación

1. Coherencia
2. Propuesta de valor
3. Creatividad
4. Conformación diversa de los equipos
5. Plan de implementación
6. Presentación (*pitch*)



## Premios para los ganadores



### Primer puesto

**Opción 1:** bono para compra en Alkosto, K-tronix o Éxito, Panamericana, Falabella o Amazon, por un valor de \$5.000.000.

**Opción 2:** mezcla de bonos en las tiendas de la opción 1, con una suma total de hasta \$5.000.000.

**Opción 3:** descuento del 90 % para cursar un programa de maestría de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 4:** descuento del 90 % para cursar un programa de especialización de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 5:** descuento del 90 % para cursar un programa de Middle Management del INALDE, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 6:** descuento del 60 % para cónyuge o hijo para cursar un programa de maestría o especialización de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 7:** donación del premio al fondo de becas. En este caso se transfiere el monto de \$5.000.000.



### Segundo puesto

**Opción 1:** bono para compra en Alkosto, K-tronix, Éxito, Panamericana, Falabella o Amazon, por un valor de \$3.000.000.

**Opción 2:** mezcla de bonos en las tiendas de la opción 1, con una suma total de hasta \$3.000.000.

**Opción 3:** bono de Amazon por un valor de \$3.000.000.

**Opción 4:** descuento del 80 % para cursar un programa de especialización de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 5:** descuento del 80 % para cursar un programa de Middle Management del INALDE, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 6:** descuento del 50 % para cónyuge o hijo para cursar un programa de maestría o especialización de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 7:** donación del premio al fondo de becas. En este caso se transfiere el monto de \$3.000.000.



### Tercer puesto

**Opción 1:** bono para compra en Alkosto, K-tronix, Éxito, Panamericana, Falabella o Amazon, por un valor de \$1.500.000.

**Opción 2:** mezcla de bonos en las tiendas de la opción 1, con una suma total de hasta \$1.500.000.

**Opción 3:** descuento del 100 % para cursar un programa de educación continua de la Universidad de La Sabana o enfocados del INALDE, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 4:** descuento del 50 % para cónyuge o hijo para cursar un programa de educación continua de la Universidad de La Sabana, el cual está sujeto a las políticas de ingreso y modalidad de cada programa.

**Opción 5:** donación del premio al fondo de becas. En este caso se transfiere el monto de \$1.500.000.

\*Ten en cuenta los términos y condiciones para la participación en los retos, la evaluación de las propuestas, la selección de los ganadores y la entrega de premios.





# Envejecimiento saludable,

un análisis desde la actividad física y la academia

**I**ván Ramírez Cardozo y Jefferson Comba, fisioterapeutas de la Universidad de La Sabana, llevan a cabo una investigación práctica y clínica sobre el impacto en la calidad de vida del adulto mayor, cuando desarrolla una adecuada dosificación de la actividad física y de los procesos de rehabilitación específicos. La intención de los investigadores es potenciar la educación en este campo e identificar de manera temprana los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que produce la adultez mayor. Conoce algunas de sus conclusiones.

## Precisando conceptos

Según los expertos Iván Ramírez y Jefferson Comba, a ese proceso que se inicia desde el nacimiento y termina en la muerte se le conoce como envejecimiento. Este comprende un desgaste, un daño molecular y celular a lo largo del tiempo, con un mayor riesgo de enfermedades, disminución de capacidades físicas y mentales que, en consecuencia, llevan a la muerte.

La vejez es una etapa que comienza a los 60 años y es considerada la última que vive el ser humano.

Por otro lado, la actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Algunas actividades son las domésticas, el caminar o recrearse; sin embargo, cuando la actividad física es estructurada, planificada y con objetivos de mejora en las capacidades físicas (fuerza, capacidad cardiovascular y pulmonar, flexibilidad, composición corporal, etc.), se denomina ejercicio físico, una definición del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés).



Iván Ramírez Cardozo (der.) y Jefferson Comba (izq.), fisioterapeutas de la Universidad de La Sabana.

### ¿Qué problemas de salud aparecen en la vejez?

En este proceso de envejecimiento aparecen las enfermedades auditivas, visuales, gástricas, metabólicas, psicológicas, musculares, pulmonares, cardíacas y vasculares, en muchas ocasiones acompañadas de dolor. Además, están los denominados “síndromes geriátricos”; la geriatría, como la describió Ignatz Leo Nascher, médico y gerontólogo austriaco-estadounidense, es una palabra derivada del griego *geron*, que significa anciano, y *iatrikos*, que quiere decir tratamiento médico (*geriatrics: The diseases of old age and their treatment*), explica el profesor Iván Ramírez.

Para la OMS, entre 2015 y 2050, la cantidad de personas mayores de 60 años se duplicará y pasará de un 12 % a un 22 %, con una mayor amplitud en los países de bajos y medios ingresos, como Colombia.

### De acuerdo con el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE):

- Las proyecciones de esta población para 2021 se calculan en 7.107.914 (de 60 años o más); es decir, el 13,9 % en el país.
- El 44,9 % son hombres (3.189.614 personas) y el 55,1 % mujeres (3.918.300 personas).
- Así, se proyecta que para 2031 haya en Colombia alrededor de 10 millones de personas mayores, lo cual representaría un aumento del 41 % en comparación con 2021.

Dicho escenario plantea la necesidad de buscar estrategias a través de la fisioterapia y las áreas de la salud, con el fin de promover y educar a la población en un envejecimiento activo. Entonces, uno de los ejes estratégicos de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015 – 2024 se refiere al “envejecimiento activo”, el cual consta de

varios aspectos específicos, como tener una buena salud, un buen funcionamiento físico y mental, ser independiente y autónomo, además de preservar una vinculación y una participación social.

### Recomendaciones para la actividad física en el adulto mayor

“Si una persona mayor es activa, su calidad de vida dará una pauta para un envejecimiento saludable, con menores deterioros y un mejor funcionamiento físico, mental y social”, explican Iván Ramírez y Jefferson Comba, quienes recomiendan algunas pautas sencillas y claras para los adultos mayores.

Si el adulto mayor presenta alguna enfermedad ya diagnosticada y/o factores de riesgo para su salud (HTA, enfermedades cardíacas o pulmonares, hipercolesterinemia, obesidad, dislipidemias, diabetes mellitus, etc.), lo mejor es realizar una valoración médica y fisioterapéutica para identificar la conducta adecuada que debe seguir, porque son pocas las enfermedades en el adulto mayor que limitan la práctica de la actividad física regular.

La prescripción de la actividad física debe ser realizada por un profesional en ciencias de la salud, educación física y deporte, basada en una evaluación primaria médica realizada por un especialista en medicina del deporte y un fisioterapeuta.



## Tips importantes para la actividad física en el adulto mayor



### Tareas cotidianas

- Caminar.
- Pasear a un ritmo ligero.
- Pasear a un ritmo ligero con la mascota.
- Subir o bajar escaleras.
- Tareas domésticas.
- Desplazarse de manera dinámica: caminar o montar bicicleta.



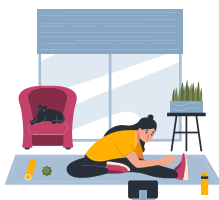
### Ejercicios de fortalecimiento muscular

- Fortalecimiento de brazos y piernas.
- Levantar peso en tareas cotidianas: Un kilo de arroz en cada brazo.
- Asistencia a un gimnasio con adecuada evaluación y prescripción.



### Actividad física y vida laboral

- Asistir al trabajo incluyendo una breve caminata.
- Disminuir los tiempos de quietud.
- Realizar las pausas activas, estiramientos, caminar, subir escaleras.



### Incluir ejercicios de balance

- Ejercicios que mejoran la fuerza, la coordinación y el equilibrio.
- Pararse en un solo pie.
- Levantar un objeto en cada brazo.



### Actividades físicas en el tiempo libre

- Asistir a clases de baile.
- Practicar natación.
- Gimnasia prescrita.
- Hacer excursiones, caminatas o paseos.



### Juegos deportivos y recreativos


- Participar en equipos deportivos.
- Asistir a la caja de compensación.

Fuente: OMS y Secretaría Nacional de Deporte.

El control fundamental de la intensidad de la actividad física radica en la frecuencia cardíaca, la cual varía según cada persona. Sin embargo, hoy es controlable mediante los relojes inteligentes, los cuales monitorizan los signos vitales básicos (frecuencia cardíaca, saturación de oxígeno en la sangre, temperatura, etc.).

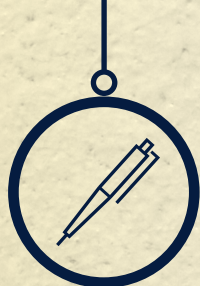
La fórmula sencilla y aplicable para todos es la frecuencia cardíaca máxima (FCM):  $220 - \text{edad}$ , aclarando que en una prescripción específica esta cambia para los parámetros más concretos. Si se habla del ejercicio cardiovascular, este no debe superar las intensidades del 64 % o 70 % de la FCM en un adulto mayor. Un ejemplo práctico de esto es el siguiente:

Gladys, de 71 años, quiere salir a caminar al parque Simón Bolívar con sus perros Toby y Galleta, a una intensidad adecuada que la haga sentir "vital". Entonces, se usa la

fórmula FCM:  $220 - 71 = 149$  IPM (imagen de perfusión miocárdica) y se hace el siguiente cálculo: si 149 IPM es el 100 %, ¿cuánto es el 64 %? 95 IPM. Otro cálculo más: Si 149 es el 100 %, ¿cuánto es el 70 %? 104 IPM. Con estos valores, una evaluación médica y una fisioterapéutica, además de una nutrición óptima y con un reloj inteligente que le regaló su hija Natalia, la señora Gladys podrá realizar una actividad cardiovascular segura y con beneficios para su mantenimiento físico y mental. 

*"Si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el cual están hechas, todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente. Pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora".*





**Hipócrates.**



# ¿Cómo educar en el uso de la tecnología?



**E**n un ejercicio para establecer la relación entre la tecnología y la educación, ChatGPT respondió la pregunta: ¿cuáles serían los beneficios de su uso para nuestra especie?

-  "Facilitar el aprendizaje y acceso a información variada.
-  Mejorar la accesibilidad para personas con discapacidades.
-  Potenciar aplicaciones y servicios basados en el lenguaje.
-  Automatizar tareas y procesos para aumentar la eficiencia.

*Hay que recordar que existen desafíos y responsabilidades en el uso de esta tecnología para garantizar su beneficio ético y seguro para la sociedad".*

Este ejemplo permite reconocer que el uso de la inteligencia artificial (IA) puede acompañar los procesos cognitivos, educativos y comunicativos de la sociedad. De igual manera, los avances tecnológicos han permitido producir información con la posibilidad de consumo de una audiencia global. Frente a esta nueva forma de entender la educación y su relación con la tecnología, el

profesor Óscar Boude, experto en el tema y profesor de la Facultad de Educación, afirma que "Para sacar provecho a todas las ventajas que podemos encontrar en las tecnologías, es importante desarrollar en las personas la autonomía, la responsabilidad, el pensamiento crítico, la constancia, la autogestión, la orientación al reto, el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo, pero, sobre todo, hay que trabajar en el desarrollo del ser. Cada uno de nosotros debe creer en las capacidades que tiene, saber que tiene el potencial de hacer lo que quiera y empoderarse de su proceso de formación".





### Prácticas y brechas de la tecnología en la educación

Para conocer las buenas prácticas de una educación aplicando la tecnología, se elaboró un cuestionario a fin de conocer el punto de vista que se plantea en algunos campos del conocimiento, como la comunicación y la educación.

### ¿Cómo asegurar el aprendizaje usando las herramientas digitales?

Frente a esta pregunta, Luz Angélica Villalba Cárdenas, profesora de la Facultad de Comunicación y magíster en Proyectos Educativos Mediados por TIC, respondió:

“Estas herramientas nos permiten monitorear el progreso de los estudiantes de manera más personalizada y en tiempo real, brindando la posibilidad de identificar las oportunidades de mejora. También, ofrecen la posibilidad de diseñar procesos de aprendizaje atractivos y motivantes para los estudiantes.

La digitalización puede servir como un puente entre el aprendizaje de los estudiantes y el mundo real.

Además, como profesores, debemos promover las prácticas educativas efectivas y buscar soluciones para garantizar el acceso a las herramientas digitales”.

Para complementar esta pregunta, el profesor Óscar Boude respondió:

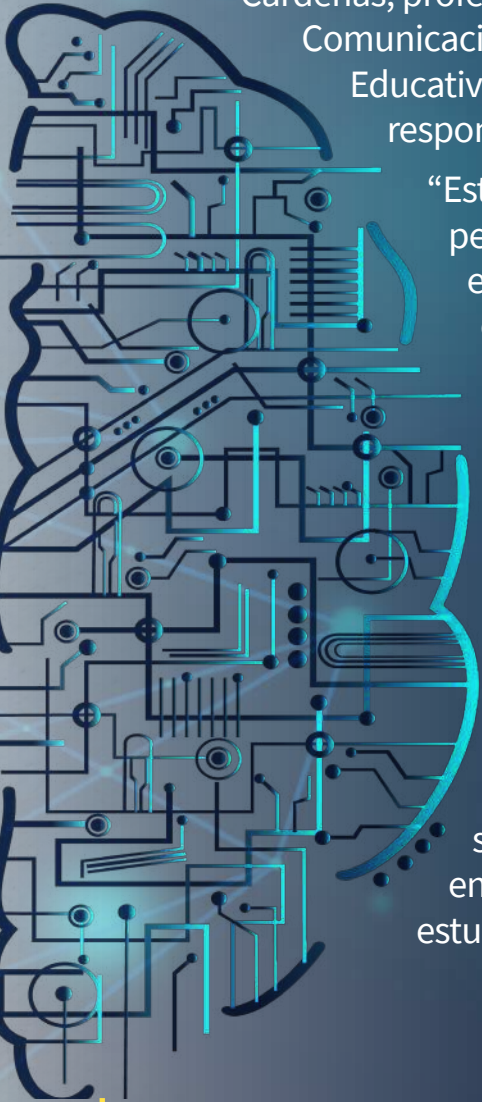
“Independientemente de la modalidad (presencial, mixta, virtual o remota), siempre se parte de una propuesta pedagógica que está acorde a la población, la disciplina y los resultados previstos de aprendizaje. Posteriormente o durante el proceso de diseño de esta propuesta, se definen los roles que la tecnología debe cumplir para apoyar el diseño propuesto. Por esto, es importante que los profesores tengamos un conocimiento pedagógico, tecnológico y disciplinar, pues cada uno nos sirve para diseñar procesos formativos que se enriquecen con la integración de la tecnología en el aula de clase”.

### ¿Qué brechas hay en las nuevas tendencias de educación tecnológica?

Al respecto, la profesora Luz Angélica Villalba Cárdenas responde:



**Brecha digital:** se refiere a la desigualdad en el acceso, el impacto y el uso de las TIC entre diferentes grupos sociales. Esta brecha puede limitar el acceso a las herramientas digitales y disminuir la capacidad de utilizarlas efectivamente.





**Brecha generacional:** es la diferencia en la capacidad de los estudiantes y los profesores para utilizar las herramientas digitales. Los estudiantes pueden ser más hábiles en el uso de la tecnología, mientras que los profesores pueden tener menos experiencia y habilidades.

**Brecha en el uso de tecnologías básicas y modernas:** es la diferencia en la capacidad de los estudiantes y los profesores para utilizar herramientas digitales avanzadas. Los profesores pueden estar más capacitados en el uso de tecnologías avanzadas, mientras que los estudiantes pueden estar más familiarizados con herramientas digitales básicas o viceversa”.

Agregando a lo anterior, el profesor Boude opina que:

“Tal vez la mayor brecha que existe hoy es la diferencia entre las expectativas que un estudiante tiene sobre el uso que se le debe dar a la tecnología en sus procesos de formación y el uso que le da su profesor a la misma. Cada uno de estos actores tiene concepciones muy diferentes que generan tensiones en el ambiente de aprendizaje y, estas tensiones, dificultan el logro de los resultados previstos de aprendizaje”.

Juan José Giraldo, jefe del Departamento de Psicología del Desarrollo y la Educación, nos indica que "Las nuevas tecnologías asistidas por la IA han cambiado nuestro comportamiento y han cambiado lo que esperamos del aprendizaje y otros procesos cognitivos. De hecho, la siguiente frontera en el uso tecnológico de la IA se encuentra en el cuidado infantil. Por ejemplo, podrían ayudar a regular el tiempo que los niños usan las pantallas".

*“Debemos entender que la integración de tecnologías no implica ir de la mano de las tendencias tecnológicas, pues los ritmos en los que avanza la tecnología son muy diferentes a los ritmos en los que se transforma la educación, y esto debe ser así, pues no podemos correr el riesgo de ir como veletas según decidan los desarrolladores de tecnología en la formación de los futuros ciudadanos, pero tampoco podemos ser ajenos a estas tendencias; es nuestra responsabilidad realizar el análisis de esto con nuestro saber pedagógico”.*

*Óscar Boude*



Alumni Sabana

## La calidad humana, clave en el vínculo del médico con el paciente y su familia

Lina Saucedo también es coordinadora de la Especialización en Medicina Crítica y Cuidado Intensivo de la Universidad de La Sabana.

*Lina Saucedo, graduada de la Especialización en Medicina Crítica y Cuidado Intensivo, cuenta cuáles son los aprendizajes que le ha dejado el ejercicio de su profesión durante los últimos 20 años en la Fundación Clínica Shaio de Bogotá.*

**L**ina Saucedo afirma que la vida se teje a punta de decisiones y, las que ella ha tomado a lo largo de su carrera como médica, la han conducido a explorar una profesión dinámica, versátil y llena de impacto sobre la vida de las personas.

La primera decisión que tomó fue replantear sus sueños de niña, pues quería estudiar veterinaria. Desde pequeña, tenía una alta sensibilidad por la idea de salvar vidas y, para entonces, se imaginaba rescatando animales. Sin embargo, encontró atractiva la opción de trabajar en el entorno hospitalario, con el cual se había familiarizado gracias a su mamá, quien es fisioterapeuta, y a su abuela, quien era enfermera. “Ambos intereses se juntaron y, teniendo 17 años, quise estudiar medicina. Hoy, veo que no me equivoqué, porque he podido ser muy feliz haciendo lo que hago. Si tuviera que escoger una vez más a la medicina como mi carrera, lo haría. Me ha llenado completamente”, afirma.

Esa decisión la llevó a viajar a Bogotá desde Cali, su ciudad de origen, para aventurarse a estudiar la carrera de pregrado en una institución educativa.

Poco tiempo después, en el año 2000, como parte de su pasantía, ingresó por primera vez a la que ha sido su casa a lo largo de su trayectoria profesional hasta el momento.

La Fundación Clínica Shaio la acogió cuando era solo una estudiante; luego, volvió como interna, ejerció como médica general y, actualmente, trabaja como médica intensivista. Se dedica a ofrecer soporte nutricional a todos los pacientes que presentan dificultades para alimentarse. Su función es garantizar la nutrición, por sonda o vena, de todos los pacientes de la Fundación que no pueden comer por cuenta de su estado clínico. La mayoría de ellos se encuentra en la Unidad de Cuidados Intensivos.

Su labor en esa Unidad se dio como resultado de otra decisión que marcó su destino profesional: cursó la Especialización en Medicina Crítica y Cuidado Intensivo de la Universidad de La Sabana.






**“He visto casos tan impactantes que parecen milagros: pacientes que debieron haber muerto y que se salvan. Ellos nos hacen pensar: ‘menos mal estuvimos ahí para no tirar la toalla y seguir apoyando’”.**

Cuando estaba lista para estudiar su posgrado, empezó a evaluar qué había disfrutado hasta ese momento de su carrera como médica. Se dio cuenta de que le agradaba la idea de tener un rol que le permitiera atender diversos casos de personas, para mantener una jornada dinámica. “En Cuidados Intensivos, están los pacientes en estado más grave. Con ellos, es necesario tomar decisiones rápidas y actuar eficientemente para ver resultados en el corto plazo. Eso me gusta mucho”, señala la graduada.

Además, de acuerdo con Lina, uno de los atractivos de su rol es que le demanda la capacidad de abordar casos que atañen a especialistas de diversos enfoques. “Se ven muchas patologías, lo cual implica estar hablando con los demás profesionales para tomar decisiones que permitan mantener al paciente estable y sacarlo adelante”, explica.

Así, en su programa de posgrado no solo aprendió los protocolos y las técnicas de atención de los pacientes, sino que se formó en algo que valora como más importante: “No es solo saber hacer, sino el saber ser. No se trata nada más de salvar al paciente, sino de cómo enfrentarnos a ellos cuando están en un estado de salud muy grave, de darles las noticias a los familiares diciéndoles que las cosas van bien o mal. Eso exige sensibilidad, empatía y respeto por parte del médico. Todo eso también se aprende con la Especialización”, destaca.

Su interés por servir a las familias de sus pacientes la llevó a explorar una de las áreas de la medicina intensivista que, según cuenta, es la que con frecuencia genera dudas cuando los familiares tienen a alguien cercano en la Clínica. “A los familiares siempre les preocupa si el paciente ya puede comer y qué puede comer, entonces agradecen mucho la labor de quienes hacemos soporte nutricional porque podemos explicarles lo que el médico tratante a veces no puede, por cuestión de tiempo. Les hablamos del plan de alimentación y eso les da mucha tranquilidad, lo cual es bastante satisfactorio para mí”, dice la graduada.

Algo que también es muy grato para Lina es poder ser apoyo para los pacientes que se encuentran en estado crítico. “En estos años de experiencia profesional, he visto casos tan impactantes que parecen milagros: pacientes que debieron haber muerto y que se salvan. Ellos nos hacen pensar: ‘menos mal estuvimos ahí para no tirar la toalla y seguir apoyando’. Esos son los casos que nos quedan grabados”, recuerda. 

## Conoce más en el siguiente video







Alumni Sabana

## La transición energética, un desafío en el ejercicio del derecho



*Claudia Mora, abogada de la Universidad de La Sabana, fue nombrada recientemente como socia de la firma Pinilla, González & Prieto Abogados, donde tendrá el reto de dirigir una nueva área de Energías Renovables y No Renovables.*

**H**ay caminos que, después de andarlos, acaban conduciendo nuevamente al inicio, a donde la aventura empezó. De eso puede dar fe Claudia Mora, graduada de Derecho de la Universidad de La Sabana, quien hizo su práctica y vivió los primeros años de su profesión en la reconocida firma Pinilla, González & Prieto Abogados (PGP). Ahora, después de 16 años de carrera, regresa como socia para crear el área de Energías Renovables y No Renovables.

“Yo creo que en nuestra vida profesional se presentan diferentes experiencias y, al final, todo te sirve para construir el futuro”, dice la abogada, quien cuenta que inició su camino en la firma en 2003, para formarse en un tema que le resultaba inédito.

En ese momento se dedicó al derecho urbanístico, lo cual la retó a estudiar las reglamentaciones y a trabajar en conjunto con arquitectos e ingenieros de suelos para comprender el sector. “Para mí, esa experiencia fue indispensable para ingresar al sector energético”, continúa la graduada, quien también estudió una especialización en derecho comercial en otra institución educativa.

Empezó a soñarse trabajando en esa industria cuando, en 2005, cursó la Especialización en Derecho Internacional de la Universidad de Londres (Reino Unido). “Me parecía espectacular poder entrar en ese sector y entender cómo funciona, porque la energía está en todo: la necesita una sociedad para poder funcionar y vivir”, recuerda. Sin embargo, luego descubrió un atractivo particular de esa industria frente al ejercicio de su profesión. “Lo que a mí me encanta y me apasiona de la industria energética es que te permite ejercer diferentes ramas del derecho, así como poner en práctica lo aprendido en

Antes de su vinculación como socia a PGP, Claudia Mora se dedicó a ejercer como asesora legal independiente de diferentes compañías del sector energético, dentro y fuera del país.



diferentes sectores; ejerces el derecho comercial, internacional y público, al relacionarte con las diferentes entidades públicas”, concluye.

Eso es algo que pudo aprender como gerente legal de Omega Energy, un conjunto de empresas dedicadas a la exploración y explotación de hidrocarburos en Colombia y otros países, que a su vez tenía diversas compañías dedicadas a los diferentes servicios que complementan la cadena de valor en la industria. Claudia se hizo experta en el sector energético tras 14 años de vinculación laboral con este grupo, en donde lideró el Departamento Jurídico de las empresas que lo componen.

Esa oportunidad le permitió trabajar con empresas de diversos países, las cuales son cada vez más conscientes de la importancia de la transición energética. “El derecho energético es un derecho muy globalizado. Al estar tipificado en algunos contratos internacionales, se facilita la negociación con empresas en diferentes jurisdicciones”, explica la graduada. Eso le permitió, por ejemplo, ser parte de un proyecto de exploración y explotación de hidrocarburos en Nigeria y Paraguay, y apoyar la creación de empresas canadienses que se dedican a esas actividades y que estuvieron listadas en la bolsa, como es el caso de la hoy conocida PAREX.

**"Los graduados [de La Sabana] estamos listos para asumir los retos, no solo con las aptitudes requeridas, sino también con la actitud y el compromiso que marcan la diferencia con otros profesionales".**

Para el desempeño de ese rol, Claudia considera que fue importante haber desarrollado sus habilidades de negociación y una comprensión clara del contexto que afecta la actividad del sector. “Cuando se está haciendo un contrato, siempre hay que prever qué pasaría ante un incumplimiento y ante las diferentes contingencias propias del sector o los riesgos de los países. Hay que tener un conocimiento del tema político y del momento económico de la empresa, así como la capacidad de sentarse a negociar ante las circunstancias que se presenten”, reflexiona.




La abogada manifiesta que, parte de la satisfacción que le ha implicado el desempeño profesional en este sector, está en comprender su alcance: “Es una industria muy organizada, que trae consecuencias muy positivas para el desarrollo del país. Por ejemplo, con los proyectos que se hacen en Colombia, se amplía la contratación de mano de obra local y las regalías que recoge el sector son invertidas en las regiones, teniendo influencia en zonas que no están muy desarrolladas”.

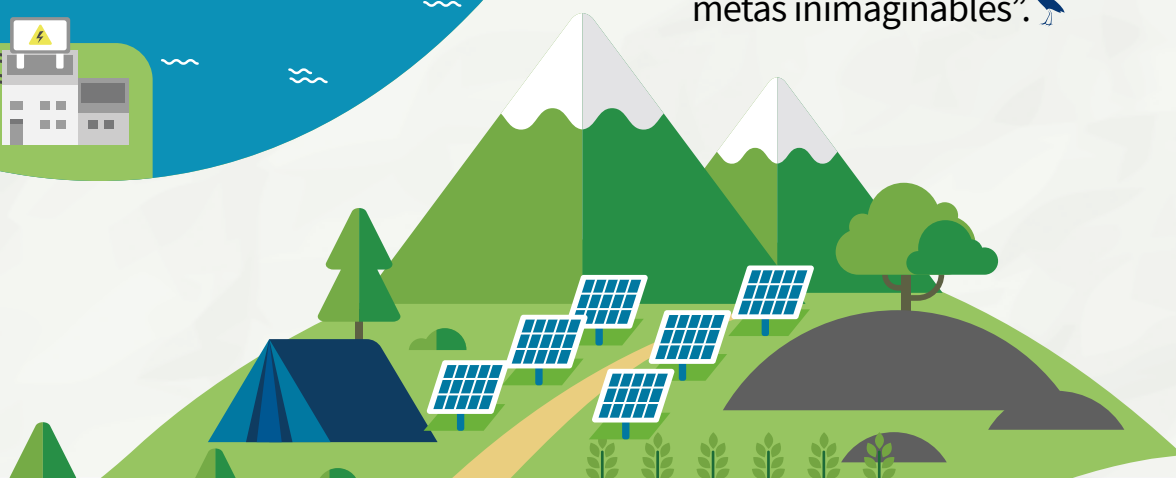
### Un nuevo reto

Su trayectoria le ha permitido constatar, de primera mano, el creciente compromiso de empresas del sector energético con desarrollar proyectos basados en energías renovables,

lo cual implica grandes desafíos para estas compañías. “Es un proceso que se debe revisar en el marco de una transición confiable y segura, teniendo en cuenta que todavía estas energías requieren de bastantes recursos económicos para ser desarrolladas y tienen muchos retos en sus almacenamientos y distribuciones”, explica la graduada.

De esta coyuntura, que demanda servicios de asesoría por parte de las empresas del sector, surge la oportunidad de vincular a Claudia Mora como socia en PGP, una firma de abogados que, desde los años 80, ha trabajado con más de diez mil personas y empresas nacionales y extranjeras en distintas áreas del derecho. “Esta firma tiene una experiencia muy grande en temas de derecho público, administrativo, urbanístico, ambiental, entre otros; pero no había incursionado en este sector y la idea es que desde mi liderazgo podamos asesorar a los clientes del sector energético”, señala la abogada.

“En mi corazón, siempre estuve muy agradecida por la experiencia y el aprendizaje que tuve en PGP. Fui muy consciente de que, gracias a esa oportunidad, pude desenvolverme bien en el sector petrolero, por eso es muy bonito poder volver con toda la experiencia que he adquirido en estos años”, señala. Además, afirma que su paso por La Sabana fue clave en su camino como abogada. “Estoy muy agradecida con la Universidad, porque ahí imparten una excelente formación académica. Los graduados estamos listos para asumir los retos, no solo con las aptitudes requeridas, sino también con la actitud y el compromiso que marcan la diferencia con otros profesionales, lo cual nos permite alcanzar metas inimaginables”. 





Apasionados por el aprendizaje

Saber Pro



## Comprometidos con **la excelencia** en la prueba **Saber Pro**

**L**a prueba Saber Pro representa una oportunidad para medir la calidad de nuestros programas, demostrar nuestra excelencia académica y dejar en alto el nombre de La Sabana. Todos somos importantes para lograr un buen resultado en esta prueba.

Los estudiantes, al presentar con responsabilidad el examen, son embajadores de la excelencia académica de la Universidad.



**La prueba Saber Pro es una forma de medir la calidad de nuestros programas, de demostrar nuestra excelencia académica.**

Adicionalmente, quienes tengan un buen desempeño en la prueba podrán ser beneficiarios de becas y reconocimientos que les permitirán distinguir su perfil académico y ocupacional.

Recuerden que cuentan siempre con el apoyo y el acompañamiento de los profesores y los administrativos de la Universidad de La Sabana, quienes están comprometidos con brindar el conocimiento y las herramientas necesarios para contribuir al logro de los buenos resultados en la prueba Saber Pro.

**Ten en cuenta que la prueba Saber Pro se ofertará dos veces al año: en junio y octubre.**

Todos podemos ser **“Apasionados por el aprendizaje”**  
 Te invitamos a buscar la excelencia en la prueba Saber Pro.  
**Para lograrlo, hemos creado una estrategia institucional:**



**Preparación de estudiantes**

**Para acompañarte en tu preparación, te ofreceremos:**

- Cursos virtuales:** en las cinco competencias genéricas.
- Simulacro:** diseñado con la misma rigurosidad que la prueba real.
- Refuerzo:** en las competencias en las que tengas menor puntaje en el simulacro.
- Concurso, premios y más.**



**Profesores Champions**

**Profesores** formados en el diseño e implementación de evaluaciones tipo Saber Pro.



**Incentivos y beneficios para los estudiantes**

**A quienes obtengan los mejores resultados, la Universidad les brindará:**

- Becas:** mejores Saber Pro de la Universidad y mejores Saber Pro por programa.
- Exención del pago de los derechos de grado.**
- Reconocimientos institucionales.**

Nota: para acceder a estos beneficios, debes realizar todo el Simulacro Saber Pro en competencias genéricas ofrecido por la Universidad.

**A nivel externo, puedes beneficiarte con:**

- El reconocimiento por parte del Ministerio de Educación Nacional en la “Noche de los Mejores”. Becas y créditos ofrecidos por el Icetex.
- Mejores oportunidades en la búsqueda laboral.



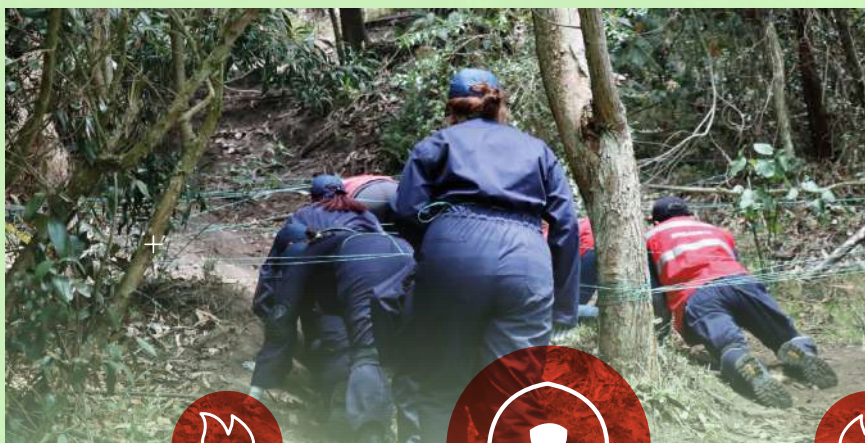
**Puntaje mínimo para el grado**

**Recuerda** que, en las competencias genéricas de la prueba Saber Pro, debes obtener un puntaje superior a la media nacional del año anterior, como requisito de grado.

**Para conocer algunas experiencias exitosas de estudiantes que obtuvieron buenos resultados en la prueba Saber Pro, te invitamos a consultar este video:**



**Si tienes alguna inquietud, puedes consultarla con el director de programa de tu Facultad.**



# ¡Nuestros brigadistas

+ ponen sus habilidades al límite! +

**D**os equipos de brigadistas, liderados por la Dirección de Salud y Seguridad Industrial, representaron a La Sabana en la XX Olimpiada de Brigadas de Emergencias de AXA Colpatría, realizada en el Centro de Innovación y Entrenamiento en Gestión del Riesgo de Desastres (Ciger) en Tabío (Cundinamarca). Los equipos estuvieron compuestos por 14 brigadistas, entre administrativos, estudiantes, personal de mantenimiento y servicios generales de escalafón máster y sénior, y compitieron contra 80 equipos de diferentes empresas de Cundinamarca.

La competencia consistió en una prueba de conocimientos inicial y de simulaciones de 14 escenarios de emergencias: primeros auxilios, evacuación, confianza, búsqueda, rescate, alturas, espacios confinados, manejo de sustancias químicas, colapsados, observación, plan de emergencias, movilización de lesionados, prevención del fuego y trabajo en equipo.

Los escenarios pusieron a prueba las habilidades y destrezas de los brigadistas:

- En el escenario de primeros auxilios, se realizó la valoración del estado del paciente y la aplicación de técnicas para estabilizar y evacuar al paciente.

- En el de búsqueda y rescate, debían rescatar a un paciente en una montaña, aplicando las técnicas de primeros auxilios y sentido de ubicación geográfica.
- En el de espacios confinados, tenían que atender y rescatar un paciente en espacio cerrado y oscuro, controlando los miedos.
- En el de movilización de lesionados, debían aplicar las técnicas necesarias para estabilizar y asegurar el traslado de un paciente sobre un río.
- Y, en el de prevención del fuego, usaron mangueras de gabinetes contraincendios y extintores.

**Conoce algunas de las experiencias que vivieron nuestros brigadistas:**



“Tuve el honor de vivir esta gran experiencia, a pesar de mi condición física, ya que no cuento con una mano; sin embargo, esto no fue un impedimento para realizar todas las pruebas. Al contrario, fue una gran enseñanza y aprendizaje, ya que me preparó para atender diferentes situaciones de



emergencia que se puedan presentar en la Universidad. Me gustó la prueba de confianza, movilización de lesionados y la prueba de evacuación”, afirma Fabiola Peña Amaya, auxiliar de aseo.

“Fue una experiencia genial, ya que tuvimos la oportunidad de enfrentarnos a retos reales, en los cuales tuvimos que aplicar lo aprendido en el plan de formación de la Brigada. Allí también pudimos aprender que el trabajo en equipo y la buena comunicación en las diferentes situaciones son muy importantes. Invito a mis compañeros a que seamos partícipes de este tipo de actividades, las cuales fortalecen mucho el ser brigadista. A las demás personas de la comunidad universitaria las invito a ser parte de la Brigada Unisabana”, dice María Angélica Castiblanco, gestora de talleres de Gastronomía.

“La experiencia en las Olimpiadas me dejó una enseñanza para mi vida a nivel personal, ya que pude comprobar que el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía son una clave fundamental para obtener un resultado positivo en cualquier actividad de la vida diaria. Para mí, lo más retador fue superar uno de mis mayores temores, que

es estar en un espacio confinado. Ser brigadista me ha permitido aprender y estar siempre dispuesta a ayudar ante cualquier situación que ponga en riesgo la salud de la comunidad universitaria”, afirma Jenny Paola Guzmán, técnico de laboratorio de la Facultad de Medicina.

“Mi experiencia fue maravillosa, puesto que mis compañeros se esforzaron en cada escenario porque las pruebas fueron bastante exigentes, tanto física como emocionalmente. Sin embargo, teníamos la confianza y la seguridad de dar todo de nosotros y hacer un buen trabajo en equipo; eso es lo que más destaque y aplaudo de mis compañeros. Agradezco a la Universidad por esta oportunidad que nos dieron”, concluye Luz Mery Díaz, auxiliar de aseo.

Esta actividad y las demás acciones de la Brigada Unisabana contribuyen a tener un Campus Seguro. Estamos orgullosos por el esfuerzo y compromiso de los participantes.

Si quieres ser parte de este gran equipo, envíanos un correo a [seguridadysalud@unisabana.edu.co](mailto:seguridadysalud@unisabana.edu.co) para brindarte toda la información.



# ‘Soy Líder Sabana’: formar para impactar

Durante la clausura del programa ‘Soy Líder Sabana’, el rector motivó a los líderes a continuar apropiando los comportamientos y las herramientas propios de la cultura Unisabana para cumplir con su rol.

*Durante el último año, 148 directivos y jefes de la Universidad tuvieron la oportunidad de participar en el programa de formación ‘Soy Líder Sabana’, en el cual se prepararon para apalancar la transformación institucional e impactar las vidas de sus colaboradores.*

**E**l liderazgo es una oportunidad de servir “Con humildad y siempre en la búsqueda del trabajo bien hecho”, como reflexiona nuestro rector, Rolando Roncancio Rachid. Para él, ser líder es una responsabilidad que demanda inspirar con alegría y motivación a los equipos de la Universidad, para que “Sean verdaderos agentes de cambio y fomenten momentos y escenarios ideales para trabajar”. Sobre esa base, se formaron vicerrectores, decanos, directores de unidades centrales, directores de Profesores e Investigación, directores de estudiantes y jefes, durante ocho módulos del programa ‘Soy Líder Sabana’.

Impulsado por la Dirección de Desarrollo Humano, por medio de la Jefatura de Formación y Desarrollo, este programa surgió como una estrategia para potenciar las habilidades de liderazgo en la Universidad. La idea era formar a quienes participaron para enfrentarse a los retos que implica el proceso de transformación institucional y dotarlos de herramientas para impactar el desarrollo de las personas que integran la comunidad académica.

Al respecto, Germán Eduardo Serrano, asesor del empleado de la Universidad y quien tuvo la oportunidad de participar en los módulos de formación, expresa que “El programa nos ha recordado que el ejercicio del liderazgo lleva consigo un

genuino interés por cada uno de los colaboradores, para ayudarlos a crecer profesional y personalmente, de tal manera que, mientras trabajan y se desarrollan, se realicen también como personas”.

Esa idea coincide con las expectativas de varios colaboradores de la Universidad, quienes aportaron su visión sobre cuáles son las características que deben definir a un líder de La Sabana. Entre ellas, listaron la empatía, las habilidades comunicativas y la capacidad para resolver los conflictos y motivar a su equipo de trabajo.

**Haz clic aquí para conocer las expectativas que tienen algunos de los colaboradores de la Universidad frente a sus líderes.**



El programa contó con 192 horas de formación impartidas por Transilient, socio consultor de la Universidad. A lo largo de ese tiempo, los líderes tuvieron la oportunidad de explorar sus propios paradigmas sobre el liderazgo y pudieron recordar la importancia de la autenticidad, la empatía y la inteligencia emocional en el liderazgo efectivo.

“Para mí ha sido una experiencia transformadora”, afirma Gloria Carvajal, decana de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, quien ha reconocido que el programa sirvió



para el fortalecimiento estratégico de su equipo de trabajo y para favorecer la consecución de las metas institucionales, "Que solo se logran con el concierto de todas las personas, de sus potencialidades, sus capacidades, sus características personales y su proyecto personal, familiar y profesional. Ese ha sido uno de los principales aprendizajes de este curso".

Haz clic aquí para conocer la experiencia de la doctora Gloria Carvajal en 'Soy Líder Sabana'.



**Ten en cuenta estas lecciones del curso sobre cómo ejercer el liderazgo efectivo:**

- 1 Comunicar** con sentido de urgencia puede marcar la diferencia en la respuesta y el desempeño del equipo de trabajo. Recuerda ser claro, transmitir la importancia de tu mensaje y utilizar un tono de voz adecuado.
- 2 Gestiona** a través de una comunicación que inspire. No olvides tener reuniones efectivas con tu equipo de trabajo: favorecen la construcción de relaciones y permiten aclarar objetivos; además, en estas surgen las ideas y se resuelven los problemas.
- 3 Modela e influencia** para el cambio en tu equipo o dentro de la Universidad. Para lograrlo, escucha y observa, mantente cerca de tus colaboradores y esfuérate por ser un referente para ellos.

- 4** Aporta una **retroalimentación** efectiva a los miembros de tu equipo. Esto permitirá mejorar el rendimiento de las personas, favorecerá su desarrollo profesional y aumentará su motivación y compromiso.
- 5 iReconoce** el trabajo bien hecho! El reconocimiento motiva, refuerza el desempeño sobresaliente, impulsa el crecimiento profesional, fortalece el sentido de pertenencia y estimula la creatividad y la innovación.
- 6 Gestiona** con base en diferentes perfiles. Al comprender la personalidad de alguien, puedes tomar medidas proactivas para ubicar a esa persona en entornos donde se sienta cómoda y capacitada.
- 7 Confronta** el desempeño en situaciones críticas. Es importante tener conversaciones difíciles, porque pueden tener resultados constructivos.
- 8 Desarrolla y potencia** a tu equipo. Asegúrate de hacer el aprendizaje accesible y constante para tus colaboradores, según sus expectativas de crecimiento profesional.



En el programa participaron 67 directivos y 81 jefes, quienes adquirieron herramientas para continuar liderando con sentido de propósito.



En el cierre de esta etapa de formación, los participantes escribieron sus compromisos como líderes. Así se aseguran de sacar el mayor provecho de lo aprendido para impactar la transformación de la Universidad.

Instituto Forum

# Una buena actitud,



## el motor para despertar la creatividad

La Especialización en Gerencia y Gestión del Instituto Forum de la Universidad de La Sabana realizó la conferencia “El Camino a la Creatividad”, a cargo de Mario Álvarez Chávarro, conocido como “El de los zapatos rojos”, consultor y facilitador empresarial en Brand Experience y Negocios Digitales en Colombia, Ecuador, Perú y México.

La creatividad es un concepto al que no se le otorga mayor relevancia en los proyectos, sobre todo porque se asume que algunas personas no cuentan con esta. Como resultado, se deja de lado o se le confía a otras personas. Sin embargo, ser creativo no es solo un don o no significa solo haber nacido con esa habilidad innata; se trata de cultivarla. A pesar de que entraña alguna dificultad, es fundamental estar dispuesto a abrazarla genuinamente. Mario Álvarez Chávarro, además de ser también profesor en el Instituto Forum, tiene una clara comprensión de este aspecto.

Según él, la creatividad no se considera solo un talento innato, sino más bien una habilidad que puede trabajarse y mejorarse. Esto da lugar a dos preguntas: ¿qué es la esencia de la creatividad? y

¿cómo desarrollar la creatividad? En ese sentido, se trata de descubrir algo nuevo relacionado con el entorno o el contexto de cada individuo. Así, la creatividad se vincula con la innovación, pero son distintas. "La creatividad es una novedad útil, es decir, una idea nueva, algo que no haya aparecido antes; no debe confundirse con la innovación, ya que esta viene después".

Sin embargo, la creatividad no se limita únicamente a la creación de algo nuevo; su verdadera esencia radica en que esté enfocada en resolver una problemática o, en su defecto, en abordar y solucionar un problema. Según Álvarez, ser creativos implica pensar en "Cómo generar ideas útiles que resuelvan problemas". Esto es fundamental, ya que en ocasiones habrá muchas ideas que parecen buenas y geniales, pero al final no contribuyen a resolver los desafíos de la organización, grupo o empresa. Es la capacidad de encontrar soluciones prácticas y efectivas lo que distingue realmente a una creatividad verdaderamente valiosa.

Las ideas generadas pueden parecer buenas, pero es crucial tener en cuenta dos aspectos



fundamentales, según el enfoque de "El de los zapatos rojos": su utilidad y su capacidad para resolver conflictos o problemas. "Lo primero que debe considerar para cultivar la creatividad es determinar si su idea es realmente útil y si puede resolver un problema. Si cumple con estos dos puntos, ya tiene una base sólida", comentó Álvarez Chávarro, señalando que este es el primer paso para desarrollarla. A pesar de ello, se requiere reconocer que nadie puede volverse una persona creativa de la noche a la mañana. Por esta razón, él menciona tres aspectos relevantes para fomentar la creatividad en la vida:

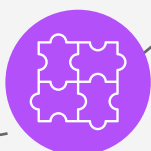
la energía, donde las ideas fluyen y donde se permite ser uno mismo". En otras palabras, en ambientes cargados de negativismo, es muy difícil liberar la creatividad. Esto tendría un impacto significativo, ya que "La buena actitud nos ayuda a establecer conexiones, a visualizar diferentes perspectivas y a abordar los temas desde una mirada distinta. Por lo tanto, es de suma importancia alimentar una actitud positiva". Así, cultivar una mentalidad positiva es el pilar fundamental para permitir el flujo creativo en nuestra vida.

Ahora bien, si se es negativo, ¿cómo puede lograrse una buena actitud? Mario responde a esta pregunta mediante el planteamiento de un objetivo, es decir, un propósito: "En primer lugar, debemos tener un propósito, una razón de ser, una motivación para levantarnos. Cuando carecemos de un propósito, nos sentimos amargados y terminamos afectando el propósito de los demás". Por lo tanto, el primer aspecto crucial para desarrollar la creatividad es la actitud positiva a través de nuestro propósito. Al tener un objetivo claro y significativo, nos impregnamos de una mentalidad constructiva y enriquecedora, lo cual nos permite fomentar la creatividad en nuestras vidas.

**El segundo aspecto relevante lleva a la motivación personal o interna de cada individuo.** Es decir, una vez establecido un objetivo, es crucial encontrar el por qué o por quién se desea cumplir ese propósito. Eso se traduce en la motivación interna. Sin embargo, esta solo se logra al elegir caminar en esa dirección. Álvarez dice al respecto: "El único culpable o héroe de tu motivación interna eres tú. Eres tú quien tiene la responsabilidad o el mérito de dar ese primer paso". En otras palabras, cada uno debe asumir la responsabilidad de encontrar y mantener la motivación interna; eso impulsará a cada persona al logro de los objetivos propios y alimentará la creatividad en el camino.

**El primero se relaciona con la mentalidad,** aunque parezca obvio, y con la importancia de la positividad como el primer paso para avanzar en el proceso creativo. Él enfatiza que "Para ser creativo, se necesita una buena actitud", debido a que "La creatividad florece donde fluye

**El tercer aspecto es que, al tener un propósito y estar motivados, se planifica mucho, pero no se toma una acción.** "El de los zapatos rojos" lo describe como el






"síndrome de los gerentes del siglo XX": "Aquí está el punto clave, ya que no hay nada más peligroso que una persona proactiva y motivada. Aquí es donde encontramos a los gerentes del tipo siglo XX, quienes prometen y planean mucho, pero no cumplen absolutamente nada, porque están altamente motivados y tienen un propósito, pero no toman acción". Es fundamental recordar que la creatividad y el cumplimiento de los propósitos requieren tanto de la planificación como de la ejecución activa para alcanzar los resultados significativos.

Desde esa perspectiva, una vez existe un propósito claro de la idea y está clara también la motivación, es determinante planificar la ejecución de dicha idea: ¡llevarla de la mente a la realidad! "El tercer elemento clave aquí es la acción. Debe empezar a pensar en cuál es el plan de acción. Si yo tengo un propósito, si yo tengo una motivación y si yo tengo acciones para mostrar, claramente estaré con buena actitud", expresó Álvarez. La acción es el paso fundamental para convertir las aspiraciones en resultados tangibles; eso llenará de entusiasmo a cada persona y le permitirá mantener una actitud favorable y creativa en todo momento.

En conclusión, para perfeccionar la habilidad creativa y potenciar las ideas, es fundamental cultivar una buena actitud con un propósito claro, descubrir una motivación interna y, por último, planificar y ejecutar con determinación el plan de acción. Estos tres elementos se complementan para fomentar la creatividad y convertirla en una fuerza impulsora que guíe

**" Es la capacidad de encontrar soluciones prácticas y efectivas lo que distingue realmente a una creatividad verdaderamente valiosa."**

a cada uno hacia el éxito en la materialización de sus aspiraciones y proyectos. Nutrirse de una actitud positiva, de una fuente de motivación interna y con una estrategia de acción bien definida, permitirá un acercamiento mayor para alcanzar los objetivos y desplegar de manera efectiva todo el potencial creativo. 



# Ten en cuenta

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



**Educación emocional y bienestar docente. Los maestros como modeladores emocionales**

**Autores:** Olga Cleosilda Chica Palma y Jorge Oswaldo Sánchez Buitrago

Libro electrónico - Digitalia Hispánica



**Arteterapia y resiliencia. Técnicas y talleres para todas las edades**

**Autora:** María Cecilia López

Libro electrónico - Digitalia Hispánica

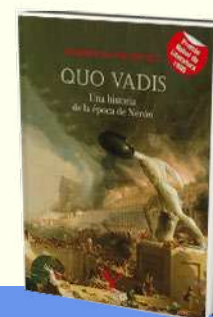


**Desarrollo socioafectivo**

**Autores:** Ana Megías Tortosa y Llanos Lozano Serrano

**Ubicación:** cuarto piso

**Código:** 372.1102 L791d



**Club de lectura de empleados**

**Quo vadis**  
de Henryk Sienkiewicz

Una apasionante novela histórica sobre el poder del amor en los tiempos de Nerón

**Viernes, 11 de agosto**  
de 12:00 m. a 2:00 p. m.

Sala de juntas,  
primer piso de la Biblioteca



# Reconocimientos por servicios prestados

30  
años

## Jorge Enrique Linares Martínez

### Auxiliar de mantenimiento

Dirección de Operaciones

Entré a la Universidad hace 30 años, por recomendación de un amigo llamado Julio Rodríguez. Recuerdo que Luis Fernando López, en ese entonces jefe de Servicios Generales, fue quien me hizo la entrevista y mi primer puesto fue estar a cargo del mantenimiento de aguas negras (pozos sépticos).



Más adelante, estuve un tiempo en jardinería, donde me he mantenido durante estos años.

Quiero agradecer a Dios, a los directivos y los jefes inmediatos, quienes siempre han estado cerca de nuestras labores; de igual manera, a los compañeros y compañeras, por ese apoyo brindado al trabajar en equipo. Por otro lado, me siento feliz y a gusto con el trabajo que realizo, el cual se hace con amor y cariño. Además, por el sostén a nivel personal y las ayudas recibidas, como los préstamos de Fonsabana.

El trabajar bien, en equipo y servir son cosas que me ha enseñado la Universidad, también los cursos de formación, los valores y el ser una persona agradecida. Me siento valorado y reconocido por la Universidad, es como mi segundo hogar y agradezco sentirme como en una familia. 🐦

15  
años

# Erwin Hernando Hernández Rincón

## Profesor

Facultad de Medicina



Al cumplir 15 años de vinculación con la Universidad, recuerdo cuando ingresé en 2006; el mismo año en el que me gradué como médico. La vinculación se dio oficialmente porque, en Colombia, los médicos recién graduados tienen que realizar su servicio social obligatorio o año rural, y fue ahí cuando la Universidad abrió una plaza para poder realizarlo bajo la modalidad de docencia e investigación (modalidad que ya no existe). Al cumplir estos 15 años, solo tengo palabras de agradecimiento con las personas que me han ayudado de una u otra manera a crecer en la Universidad: la doctora Mónica Castilla, el doctor Francisco Lamus, la doctora Yahira Guzmán y el doctor Álvaro Romero.

Por otro lado, al pensar en una anécdota durante este tiempo, se me ocurren muchas, pero quisiera compartir una anécdota que alguien de la Universidad escuchó y me aconsejó:

La anécdota se remonta a mi primer mes de vinculación con la Institución. Esto fue dos meses antes de la vinculación en la modalidad de servicio social obligatorio,

ya que, mientras se formalizaba la plaza con la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, se realizó un contrato por prestación de servicios.

Para contextualizar el relato, yo fui criado por mi abuelo materno (aunque también estuve muy cercano a mis padres), en un municipio en el norte de Bogotá, famoso por su producción de lácteos y sus derivados, que era el negocio de la familia y la fuente de sustento. Yo fui muy cercano a mi abuelo desde la infancia. Él era una persona muy tradicional y trabajadora, pero también muy activa, lúcida y saludable. Además, fue él quien me ayudó



con la financiación de mi carrera universitaria, desde sus 87 años de edad.

En octubre de 2006, cuatro meses después de haberme graduado de medicina, fui un fin de semana a visitarlo; en ese momento tenía 93 años y sus condiciones de salud continuaban siendo óptimas. La conversación, que recuerdo muy bien, fue la siguiente:

*Abuelo: Mijito, ¿cómo ha estado?, ¿cómo están su esposa y el niño?*

*Nieto: Muy bien, abuelo. Juan Camilo acaba de cumplir dos meses. Ya le muestro su última foto.*

*Abuelo: El niño está muy bonito.*

*Nieto: Mi esposa está terminado su rotación en otra ciudad y ya cumplimos 1 año y 2 meses de matrimonio.*

*Abuelo: Es una muy buena esposa, cuídela y esfuércese cada día en su matrimonio. No les van a faltar las dificultades, pero, si están juntos, todo va a salir muy bien. ¿Y cómo va el trabajo?*

*Nieto: Pues esta semana tengo que reclamar mi primer cheque y la idea es que en dos meses inicie el rural formalmente.*

*Abuelo: ¡Muy bien! Ya se casó, ya tiene una familia, ya se formó y ya se puede defender solo; eso quiere decir que ya me puedo morir.*

*Nieto: ¡No, abuelo! No diga eso, aún tiene cosas por enseñarme.*

*Abuelo: Ya estoy cansado y ya cumplí con todo lo que tenía que hacer, ya quiero descansar.*

Hablamos de otros temas y me despedí, pero quedé pensativo con esa conversación; aún más porque a los dos días, en la noche, falleció en su cama sin ninguna advertencia previa.

Esas últimas palabras, pronunciadas con tanta sabiduría, me ayudaron a sobrellevar su partida y, después, con el tiempo, entendí mejor.

Este 2023, al cumplir estos años de dedicación en la Universidad, no puedo dejar de reconocer la importancia de este hito en mi vida. Estos años han sido un período de aprendizaje, crecimiento y desarrollo, rodeado de grandes mentores y colegas que han dejado una huella imborrable en mi vida. Solo tengo palabras de gratitud con la Universidad y la certeza de que aún hay mucho por alcanzar.

Para finalizar, hoy, al mirar hacia atrás, me llena de satisfacción saber que he honrado la memoria de mi abuelo y he encontrado en la Universidad de La Sabana no solo un lugar de trabajo, sino un hogar lleno de oportunidades y crecimiento personal, no solo para mí, sino también para mi esposa y mis dos hijos. Por último, agradezco a Dios por las innumerables bendiciones que he recibido a lo largo de este camino, y por permitirme vivir una vida plena y honesta. 🙏🐦





Unisabana   
Medios  
Facultad de Comunicación

## ‘El sedentarismo se confunde con la falta de tiempo en la sociedad actual’

Diana Rocío Alarcón, fisioterapeuta especializada en manejo deportivo y quien ha trabajado para deportistas como el ciclista Egan Bernal, habla sobre su percepción de esta realidad “tan perjudicial” para la salud y las formas de combatirla.

Lee la entrevista en:

[https://bit.ly/SedentarismoNuevaPandemia\\_USM](https://bit.ly/SedentarismoNuevaPandemia_USM)

Haz clic aquí



*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<sup>®</sup>

Periódico Universidad de La Sabana