

Dirección de Relaciones Internacionales

Fomentando la colaboración global

Leydy Karina Soche Monsalve, quien se desempeñaba como coordinadora de Internacionalización de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, ganó la convocatoria 2023 de la Dirección de Relaciones Internacionales, la cual busca fortalecer las alianzas y oportunidades en el exterior.



Leer +

La medicina estética: un camino para prevenir enfermedades

Andrea Vanegas, graduada de la Facultad de Medicina, es la fundadora de Medicina Consciente, un emprendimiento que busca humanizar la medicina estética y prevenir enfermedades en los pacientes.



Leer +

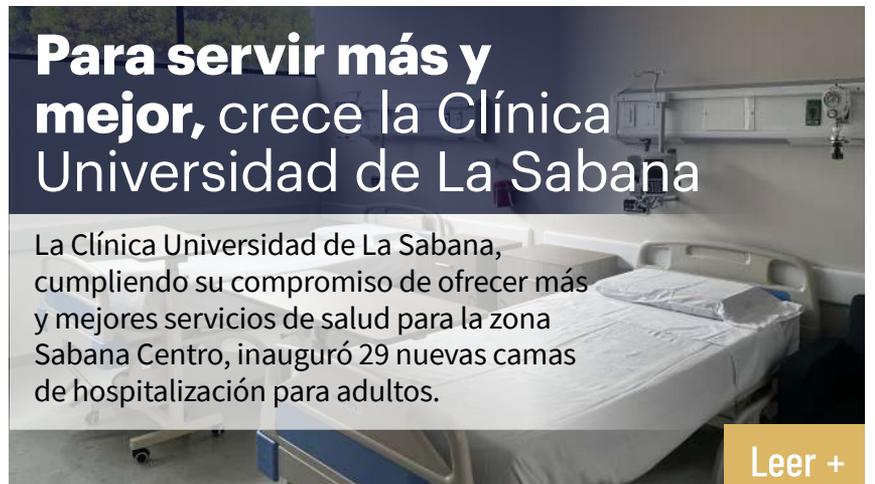
Cómo la psicología redefine el fracaso en el deporte

Felipe Turbay, psicólogo deportivo y profesor de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento, plantea una reflexión sobre la percepción del fracaso en las competencias deportivas y la necesidad de hablar sobre la perseverancia.

Leer +

Para servir más y mejor, crece la Clínica Universidad de La Sabana

La Clínica Universidad de La Sabana, cumpliendo su compromiso de ofrecer más y mejores servicios de salud para la zona Sabana Centro, inauguró 29 nuevas camas de hospitalización para adultos.



Leer +

El desafío de la Universidad en su proceso de internacionalización será:

“ La generación de actividades tangibles de cooperación en doble vía, con universidades de España, Italia y Portugal, para formalizar nuevas alianzas y consolidar los convenios activos. Todo eso favorece la visibilidad internacional de la Universidad de La Sabana, con el apoyo a las prioridades estratégicas y la visión al año 2029. La internacionalización continuará afianzándose como un atributo de alta calidad académica, de cara a la formación de ciudadanos para un mundo global. ”

**Leydy Karina Soche Monsalve,
ganadora de la convocatoria 2023
de la Dirección de Relaciones
Internacionales.**

Descubre



Dirección de Relaciones Internacionales

Fomentando la colaboración global

Leydy Karina Soche Monsalve, quien se desempeñaba como coordinadora de Internacionalización de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, ganó la convocatoria 2023 de la Dirección de Relaciones Internacionales, cuyo objetivo era “formar en entornos prácticos al equipo de internacionalización de la Universidad, a la vez que se fortalece la visibilidad y los lazos interinstitucionales para la identificación de oportunidades de colaboración”. La convocatoria estaba dirigida a los enlaces de internacionalización de las unidades académicas y ofreció la cofinanciación de los gastos de viaje del ganador, quien debía gestionar un apoyo complementario por parte de su unidad.

La propuesta de Leydy Karina, titulada *Internacionalización como atributo de calidad académica en una universidad de tercera generación*, propuso favorecer los lazos de cooperación internacional y la visibilidad de la Universidad de La Sabana, por medio del relacionamiento con las reconocidas universidades del Rankings QS en Europa, apalancando la gestión de nuevos convenios y la cooperación con aliados activos en España, Italia y Portugal. Con esta convocatoria, Leydy Karina visitó a 13 prestigiosas universidades en Europa, en representación de la

Leydy Karina Soche Monsalve.



Leydy Soche junto a Isabel María de Castro, directora del Departamento de Relaciones Externas e Internacionales, y José Acosta, coordinador del Departamento de Relaciones Externas e Internacionales de la Universidad de Lisboa (Portugal).



Leydy Soche junto a Angela Montàgano, responsable de Relaciones Internacionales del Politécnico de Milán (Italia).

Universidad de La Sabana, con el fin de explorar diversas oportunidades de colaboración y establecer contactos clave para desarrollar alianzas. Así, se buscan nuevas oportunidades para los estudiantes, fortaleciendo los vínculos académicos con instituciones europeas.

Las universidades visitadas fueron:

España: Europea de Madrid, Pontificia de Comillas Madrid, Villanueva, Central de Cataluña, Ramon Lull – Blanquerna y Católica de Valencia.

Portugal: De Lisboa, el Instituto Universitario de Lisboa (ISCTE) y la Escuela superior de Enfermería de Coimbra.

Italia: La Sapienza de Roma, de Bologna, Católica del Sacro Cuore Roma y el Politécnico de Milán.

Campus habló con Leydy Karina Soche Monsalve, quien compartió algunas precisiones al respecto:

C: ¿Qué beneficios se esperan para los estudiantes de la Universidad de La Sabana a raíz de esta visita a Europa?

Leydy Karina Soche Monsalve: Con la generación de nuevas alianzas y la consolidación de los convenios activos, se favorece la movilidad saliente de corta o larga duración de muchos estudiantes, la ampliación de plazas y la generación de nuevos cupos de pregrado y posgrado de la Universidad de La Sabana en España, Italia y Portugal.

C: ¿Cuáles son las áreas académicas que se prevén como principales focos de colaboración entre La Sabana y las universidades europeas?

L. K. S. M.: Uno de los principales focos es la generación de actividades académicas de cooperación que involucren a estudiantes y profesores en doble vía, en cada una de las

universidades que se visitaron, apoyando las prioridades estratégicas de Portafolio Ágil, Investigación U3G y Aprendizaje Unisabana.

C: ¿Qué impacto se espera de estas asociaciones con universidades europeas en la investigación y la producción científica de La Sabana?

L. K. S. M.: La cooperación con estas nuevas alianzas permitirá la generación de estancias de investigación, proyectos internacionales de investigación y oportunidades de relacionamiento recíproco. Asimismo, se afianzará la investigación multicéntrica e interdisciplinaria, así como las oportunidades de participación en proyectos de investigación cofinanciados en el Marco Común Europeo.

C: ¿Cuáles son los desafíos de la Universidad de La Sabana en su proceso de internacionalización, después de esta exitosa visita de cooperación institucional en Europa?

L. K. S. M.: Uno de los desafíos es la generación de actividades tangibles de cooperación en doble vía con universidades de España, Italia y Portugal, para formalizar nuevas alianzas y consolidar los convenios activos. Todo eso favorece la visibilidad internacional de la Universidad de La Sabana, con el apoyo a las prioridades estratégicas y la visión al año 2029. La internacionalización continuará afianzándose como un atributo de alta calidad académica, de cara a la formación de ciudadanos para un mundo global. 

Por Andrés Mauricio Gutiérrez Agudelo, gestor de comunicación de la Dirección de Relaciones Internacionales.



¿Qué es un trastorno temporomandibular?

Por Paula Bonilla, profesora de la Especialización en Terapia Manual Ortopédica de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación.

Las articulaciones temporomandibulares (TTM) son las conexiones entre los huesos temporales del cráneo y la mandíbula (inferior). Existen dos articulaciones temporomandibulares, una a cada lado de la cara, justo delante de las orejas. Los ligamentos, tendones y músculos que sostienen las articulaciones son los elementos que permiten el movimiento mandibular.

De este modo, los trastornos temporomandibulares son un grupo de afecciones dolorosas de las estructuras duras y blandas de la región orofacial, y se caracterizan sobre todo por la presencia dolor, limitación de la apertura mandibular y ruidos en la articulación temporomandibular, los cuales deben considerarse más allá del orden musculoesquelético y de que son solo de origen dental.

Según Klasser y Leeuw, pioneros en la investigación y correlación entre el dolor orofacial, trauma facial y desarrollo de los TTM, estos desórdenes de afecciones neuromusculoesqueléticas no se relacionan con patologías oclusales o dentales, no tienen relación estrecha con el bruxismo y no son catalogados como un síndrome. Por lo general, son diferentes, dependiendo de los signos y síntomas, y se asocian con los compromisos del sistema estomatognático encargado de algunas funciones: la respiración, la deglución, el habla, las alteraciones o los desórdenes metabólicos y los compromisos en la respuesta del sistema inmune.



Trastornos temporomandibulares

Trastornos de las articulaciones

Ejemplos:

- Dolor en las articulaciones (artralgia).
- Trastornos de los discos (el disco no está en su posición normal).
- Destrucción de los huesos (enfermedad degenerativa de las articulaciones).

Trastornos de los músculos que se usan para masticar (músculos masticatorios)

Ejemplos:

- Dolor localizado en un área que empeora, por ejemplo, si se aplica presión (misalgia).
- Dolor que se extiende más allá del punto donde comienza (dolor miofascial no referido) o dolor que se siente en un área del cuerpo lejos de donde comenzó (dolor miofascial referido).

Dolores de cabeza asociados a un trastorno temporomandibular

- Cualquier tipo de dolor de cabeza junto con un trastorno temporomandibular doloroso.

El autochequeo, una forma de reconocer los posibles factores desencadenantes

Los TTM no son un trastorno local, sino el resultado de múltiples determinantes de riesgo; por lo tanto, la forma de prevenirlos no depende solo de mantener una articulación mandibular sana, sino que radica en controlar y reconocer los factores contribuyentes, los predisponentes y/o los perpetuadores. ¿Y qué se quiere decir con esto? La respuesta está fundamentada en que, para evitar el desarrollo potencial de dichos desórdenes, la clave está en un autochequeo con preguntas sencillas pero claras. Por ejemplo: ¿cómo está mi salud mental?, ¿me siento estresado, angustiado?, ¿percibo que mis músculos de la cara y cuello están demasiado tensos?, ¿mi postura es la adecuada?, ¿mi puesto de trabajo está adecuado según mis necesidades?, ¿mis alimentos me proporcionan los nutrientes necesarios?, ¿reconozco el tiempo que paso en el celular o el computador?

Aunque puedan parecer demasiados elementos, se considera que, para tener una intervención eficaz, es relevante que la

persona sea consciente de su situación. De esta manera, podrá modificar sus hábitos y mejorará su calidad de vida.

Pautas para el manejo de trastornos temporomandibulares (TTM)

Como profesional en fisioterapia y terapeuta manual, mi primera recomendación está orientada a los siguientes aspectos:

Primero: si has sido diagnosticado con un trastorno temporomandibular, deberás ser intervenido de manera transdisciplinar, recibir un manejo desde la psicología, la odontología y, por supuesto, la fisioterapia.

Segundo: al reconocer los múltiples factores desencadenantes de los TTM, deberás trabajar en:

Mejorar tu nutrición, evitando alimentos ultraprocesados.

Realizar actividades como *mindfulness*¹, meditación.

Realizar ejercicios para disminuir la tensión en los músculos masticatorios (mover las mejillas, intentar mover el cuero cabelludo).

¹ El “*mindfulness*” es un entrenamiento que permite acabar con la dispersión de la mente, que siempre está divagando entre el pasado y el futuro, y nunca está centrada en el presente. La felicidad no se puede encontrar en el futuro, la única manera de sentirla es en el momento actual.

- **Evitar elementos** que generen demasiada tensión en el cabello.
- **Evitar hábitos** como morder bolígrafos, morderse las uñas o los labios, y usar *piercing* en la lengua.
- **Mantener** una adecuada higiene oral.
- **Realizar estiramientos** de manera frecuente e intentar mantener una postura adecuada para el sitio de trabajo.
- **Realizar** actividad física.

La mejor ruta de intervención para estos trastornos es la prevención. Por eso, cuida tu salud y preocúpate por tu bienestar.

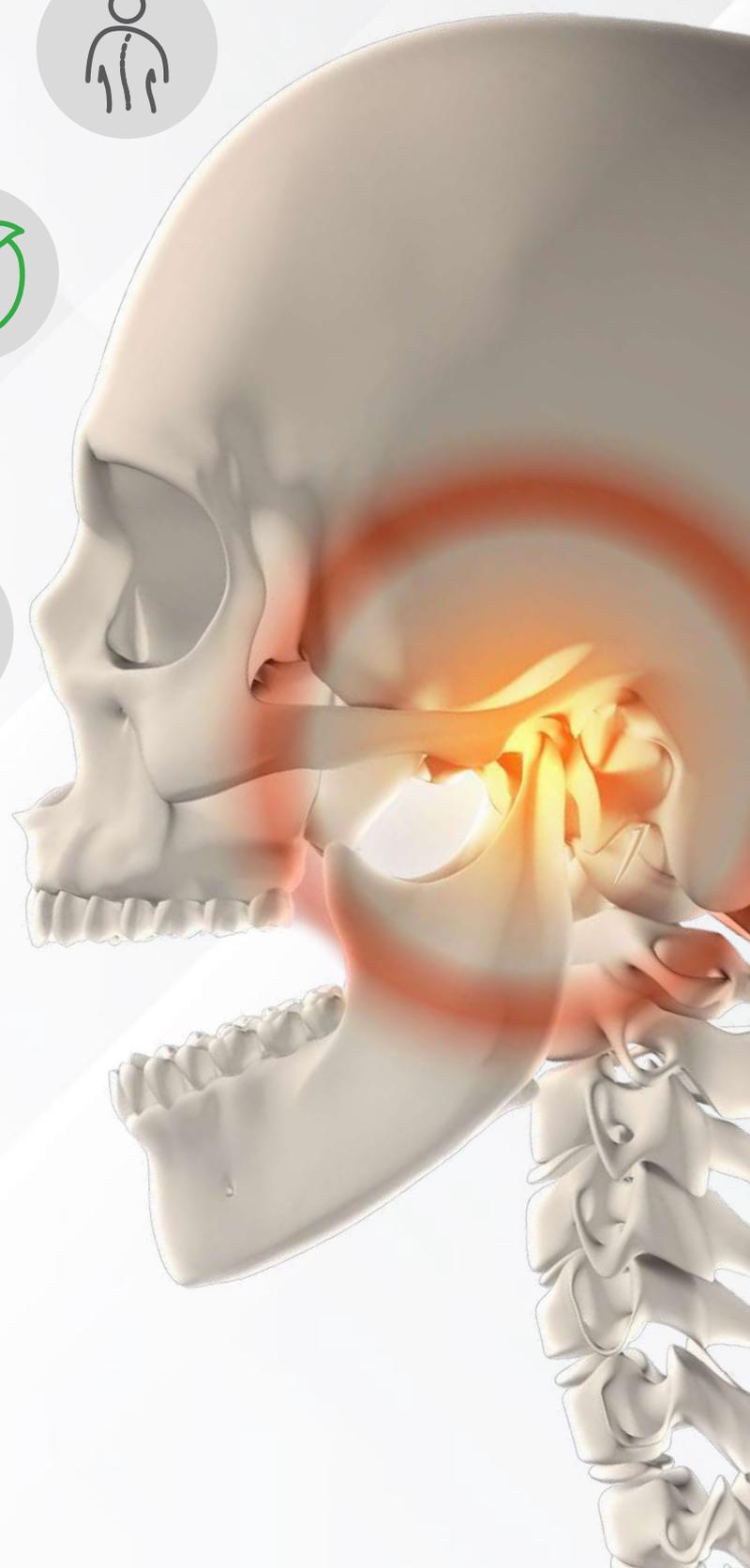
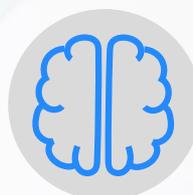
¿Qué otros problemas de salud pueden generar un desorden no tratado a tiempo?

En la actualidad, existe una gran controversia alrededor de la relación entre los TTM y el desarrollo de otros problemas de salud; entre estos, las alteraciones posturales.

Hay un fuerte debate entre la práctica clínica y la evidencia en investigación sobre la interrelación entre la posición de la mandíbula, la función del sistema estomatognático y la salud del cuerpo en general; sin embargo, en la práctica clínica se observa con cierta frecuencia una relación funcional entre el sistema cráneo mandibular, la columna cervical y la articulación sacroilíaca.

En el caso anterior, cualquier alteración morfológica o funcional en dichos sistemas provocaría cambios agudos o crónicos en la postura del cuerpo, y ello se asocia con el dolor de la columna dorsal como una de las consecuencias a largo plazo, derivada de los TTM. Estos cambios posturales generan también cambios propioceptivos en nuestro cuerpo, que alteran la comprensión sobre el propio cuerpo, en el espacio y su posición, y provoca alteraciones en el equilibrio y en el sistema visual y vestibular, que aumentaría la permanencia de los síntomas. También existen correlaciones con disfunciones en el sistema gastrointestinal e incluso en el control emocional.

En la actualidad, existe una gran controversia acerca de la relación entre los TTM y el desarrollo de otros problemas de salud; entre estos, las alteraciones posturales.





Profesor de La Sabana, dejando huella en su estancia doctoral en Estados Unidos

En el laboratorio de visualización Envision Center de Purdue.

A mediados de 2023, el profesor y estudiante de la Facultad de Comunicación, Andrés Forero Serna, realizó una estancia de investigación en la Universidad de Purdue, en West Lafayette (Indiana, Estados Unidos), como parte de los requisitos de finalización del Doctorado en Comunicación que cursa en la Universidad de La Sabana.

Durante los años 2019 y 2020, Forero lideró un proyecto de investigación llamado *Partnering for Prosocial Digital Campaigns: A Student Exchange and Faculty*, en colaboración con la Facultad de Artes Liberales de Purdue, el cual resultó ganador de la convocatoria 100K Nexo Global Innovation Fund Competition for Creative and Cultural, de la que puedes

conocer más aquí. ▶

Para la propuesta de estancia, el candidato a doctor y profesor de la Facultad de Comunicación planteó como objetivo principal colaborar con el grupo de investigación del Purdue Center for Serious Games and Learning in Virtual Environments, bajo el liderazgo del doctor Bill Watson. Específicamente, esto se dio para concluir un proyecto de investigación internacional enfocado en *serious games*, liderado desde Colombia por la Pontificia Universidad Javeriana, con el cual la experiencia previa de Forero se enriqueció.

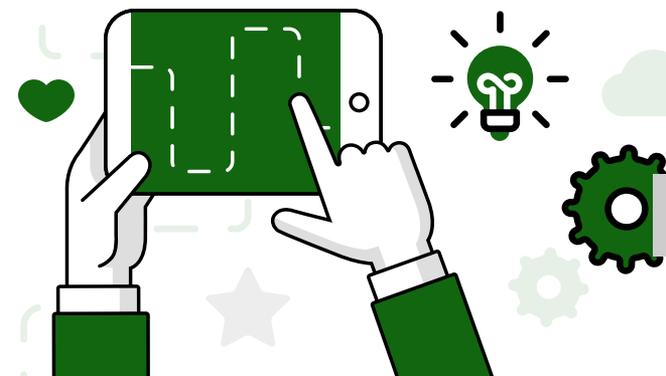
En esta ocasión, participó asistiendo los procesos de revisión y reformulación de los componentes narrativos y de mecánica del videojuego, dentro de los productos del proyecto de investigación. Además, el profesor Forero revisó aspectos metodológicos de su proyecto con el profesor Watson y avanzó en su tesis doctoral.

Este viaje también abrió las puertas para buscar oportunidades de trabajo en red, mediante el fomento de colaboraciones con docentes y administrativos de la Universidad de Purdue, con el objetivo de establecer nuevas conexiones para posibles futuros proyectos de intercambio e investigación. En ese sentido, se establecieron relaciones de acercamiento entre el Envision Center de Purdue y los laboratorios de gamificación del Living Lab y el Centro de Producción Multimedia de La Sabana.

Con esta experiencia para su formación doctoral y su carrera, el profesor Forero valora los momentos de encuentro y construcción con los académicos de otras universidades y de otros países, a fin de fortalecer las competencias comunicativas en otra lengua. 🐦

Por **María Alejandra Vázquez Galvis**, gestora de comunicación de la Facultad de Comunicación.

Con el doctor Bill Watson, director del Centro de Juegos Serios y Entornos Virtuales de Aprendizaje de Purdue.



El papel de la familia en la prevención del estrés prenatal



Amanda Rodríguez López, profesora del Instituto de La Familia.

El cuidado de la salud mental de la mujer previene los efectos colaterales del estrés prenatal en la diada madre-hijo.

El embarazo es una etapa de la vida de las mujeres en la que se presentan cambios físicos y emocionales significativos que pueden desencadenar riesgos psicosociales, los cuales afectan a la madre y al bebé en su desarrollo prenatal. Ante esta posibilidad, Amanda Rodríguez López, profesora del Instituto de La Familia, realizó una investigación que resalta el papel de la familia en la prevención y el manejo de estos factores.

Campus conversó con la profesora Rodríguez al respecto:

Campus: ¿Por qué las dinámicas familiares pueden convertirse en un riesgo psicosocial durante el embarazo y cómo pueden afectar a la madre y al bebé?



Amanda Rodríguez: Durante el embarazo, las condiciones psicosociales se modifican y se generan ajustes para la llegada de un nuevo miembro a la familia. Las dinámicas familiares tendrán que adaptarse, conservando la funcionalidad necesaria para acoger y cuidar la diada madre-hijo y preservar su bienestar desde la gestación. Sin embargo, en algunos casos, antes del embarazo ya existían dinámicas familiares adversas que podían generar o aumentar el estrés prenatal en la gestante y convertirse en un riesgo psicosocial.

Otras gestantes deben enfrentar, además, diversos factores sociales, como la violencia, el desplazamiento, la migración, el desempleo, la pobreza, entre otros, que pueden aumentar el estrés prenatal y sus consecuencias.

C: ¿Cuáles son los posibles efectos a largo plazo del estrés prenatal en la madre y en el desarrollo del bebé desde el vientre?

A. R.: La sociedad moderna se ha acostumbrado a las condiciones estresantes que, en muchos casos, lejos de ser una respuesta fisiológica necesaria ante situaciones de alerta, cuando se trata de una condición crónica, pueden causar daños a la salud física y mental, a corto y largo plazo.

El estrés prenatal no es un diagnóstico frecuente y, por tanto, resulta desatendido en los controles prenatales. Sin embargo, es una realidad que afecta el desarrollo intrauterino del bebé y puede desencadenar o exacerbar alteraciones en la salud de la madre, durante el parto y después de este.

La angustia prenatal aumenta el riesgo de parto prematuro, causa bajo peso al nacer y un retraso en el crecimiento intrauterino y, a largo plazo, puede representar un mayor riesgo de trastornos de salud mental. En la madre, puede causar trastornos cardiovasculares y, sobre todo, renales.



C: ¿Cómo puede la familia desempeñar un papel fundamental en la prevención y el manejo de los factores psicosociales durante el embarazo?

A. R.: La maternidad es una realidad que implica modificaciones en las dinámicas de pareja y con los demás miembros de la familia que, en la mayoría de los casos, representa un motivo de unión, fraternidad y una motivación fundamental que consolida el proyecto de vida familiar.

La familia es un actor fundamental en la adaptación al embarazo y en la acogida del nuevo miembro de la familia. Esto implica un proceso consciente en que la comunicación y la resiliencia favorecen la transición hacia la maternidad y la paternidad en estos nuevos padres.

Es necesario valorar la novedad de cada nuevo miembro de la familia y, con una actitud de acogida, establecer estrategias que faciliten la crianza y el cuidado de los hijos. Algunos autores afirman que surge de manera simultánea en el corazón del padre una “gestación paralela” y en otros miembros de la familia, que debe ser también considerada durante el proceso del embarazo.

C: ¿Cuál es el problema específico que aborda esta investigación? ¿Por qué considera que es relevante en el ámbito de la salud y el bienestar materno-infantil?

A. R.: Con esta investigación, se quiso explorar el estrés percibido en un grupo de gestantes durante la pandemia, y se encontró que aquellas mujeres con dinámicas familiares más sólidas tuvieron menos estrés que aquellas que reportaron una mayor disfunción familiar.

Con este estudio, se espera visibilizar el

Las dinámicas familiares tendrán que adaptarse, conservando la funcionalidad necesaria para acoger y cuidar la diada madre-hijo y preservar su bienestar desde la gestación.

cuidado de la salud mental de la mujer durante el embarazo para prevenir efectos colaterales del estrés prenatal en la diada madre-hijo, y el valor de la red familiar en el cuidado de la salud mental de la gestante.

En conclusión, esta investigación resalta de manera significativa el papel de la familia como pieza clave para prevenir factores de riesgo durante el embarazo. Los cambios psicosociales y emocionales que acompañan esta etapa pueden tener un impacto profundo en la salud de la madre y el bebé en desarrollo. Las dinámicas familiares desempeñan un papel crucial para adaptarse y manejar estos riesgos, proporcionando un apoyo emocional, una comunicación efectiva y una resiliencia. Ante esta realidad, es alentador saber que el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana ofrece servicios de asesoría

personal y familiar con expertos dispuestos a contribuir en esta destacada labor, subrayando una vez más la colaboración familiar en la salud y el bienestar materno-infantil. 

Por Andrés Mauricio Gutiérrez Agudelo, gestor de comunicación del Instituto de La Familia.





Colaboradores de áreas asistenciales y administrativas de la Clínica Universidad de La Sabana, en el evento de inauguración de la nueva zona Hospitalización 3.



Para servir más y mejor, crece la Clínica Universidad de La Sabana

La Clínica Universidad de La Sabana, cumpliendo su compromiso de ofrecer más y mejores servicios de salud para Sabana Centro, realizó la apertura de 29 nuevas camas de hospitalización para adultos.

La zona denominada "Hospitalización 3" cuenta con 14 habitaciones bipersonales (es decir, con capacidad para dos personas) y una habitación de aislamiento.

"Con esta apertura, la Clínica pasa de 160 a 189 camas y camillas, lo cual garantiza el bienestar, mejores espacios, más velocidad y oportunidad en el proceso de atención de nuestros pacientes", manifestó el director general de la Clínica, doctor Eduardo Cortés, en el discurso inaugural.

Este espacio rediseñado para hospitalización cuenta con una supervisión permanente por parte de profesionales de la salud, para atender los planes de tratamiento y la evolución de los pacientes.

La inauguración de esta nueva zona se realizó en compañía de representantes de la Universidad de La Sabana, la Junta Directiva de la Clínica, miembros del Comité Directivo y colaboradores, quienes fieles a la visión cristiana celebraron una eucaristía de la mano del Sacerdote Juan Navarrete y recorrieron las instalaciones bendiciendo las nuevas habitaciones.

Al final, el doctor Cortés invitó a los asistentes a seguir pensando en suplir las necesidades de los pacientes, a atender de mejor forma a los clientes aseguradores y a transformar los metros cuadrados con los que se cuenta en la actualidad, para que sean más útiles de cara a la comunidad y la región Sabana Centro.

Es de destacar que, en el marco del mejoramiento y la continuidad del Plan de Acción Institucional, para septiembre de este año se tiene contemplada la apertura de la expansión de Urgencias, un espacio que contará con 12 sillas reclinomáticas para la atención transitoria de pacientes que lleguen por atención a este servicio. Así mismo, para el año 2024, se espera contar con 230 camas. 



Para más información, comunícate a través de los canales de atención dispuestos:

(601) 307 7077 - opción 1

WhatsApp: 311 214 7016

callcenter@clinicaunisabana.edu.co

Por **Alejandra Sánchez**, coordinadora de Comunicaciones de la Clínica Universidad de La Sabana.

Dra.
andrea
vanegas

Alumni Sabana

La medicina estética:

un camino para prevenir enfermedades

Para ofrecer un servicio integral en su Clínica, Andrea Vanegas considera que ha sido clave mantenerse en constante formación sobre las novedades de la medicina que inciden en la salud estética de los pacientes.

La graduada Andrea Vanegas, con su emprendimiento Medicina Consciente, busca humanizar la medicina estética y prevenir enfermedades en los pacientes.

Consciente es el nombre del emprendimiento de Andrea Vanegas, graduada de la Facultad de Medicina. Desde hace 13 años, cuando puso en práctica esta iniciativa, su intención ha sido humanizar más la medicina estética, partiendo del propósito de asegurar la salud de los pacientes e impactar en ellos cuando se vean en el espejo.

La primera vez que se imaginó como emprendedora fue dentro de un aula de clase, en el campus de La Sabana. Tomó una asignatura electiva: Gerencia en Salud; con esa experiencia, descubrió el potencial para cumplir el deseo de ser médico, asegurar la salud de las personas y también contar con una empresa propia. “Dejó en mí una inquietud y pronto me di cuenta de que formar una empresa era posible, a pesar de que mi formación estaba centrada en el campo clínico”, asegura Andrea.

Sin embargo, eso le significó, en principio, uno de los mayores desafíos para iniciar el negocio.

“Como no tenía mayor conocimiento sobre la administración de empresas, tomar la dirección de mi clínica implicó adquirir conocimientos en nuevas áreas”, señala la graduada, quien lista algunos ejemplos: “Debí entender cómo se invierte, cuál es el camino para que crezca el negocio y cuál es el equipo de trabajo que necesito para consolidar una empresa”.

La idea de crear una clínica como esta surgió en el Hospital San Cristóbal, donde, después de prestar su servicio social obligatorio, coordinó el programa de pacientes crónicos durante dos años. Esa experiencia le permitió descubrir que podría contribuir con su trabajo a la sociedad, por medio de iniciativas de prevención.

“Tomé conciencia de cómo podemos prevenir enfermedades mejorando la calidad de vida de los pacientes, al mejorar también la calidad de su sueño, reducir su estrés y regular su peso”, explica Andrea Vanegas, también especialista en Terapéuticas Alternativas y Farmacología Vegetal de la Fundación Juan N. Corpas.

Consciente cuenta con tres áreas de servicio: medicina alternativa, medicina antienvjecimiento y los tratamientos corporales para personas con sobrepeso u obesidad. En cada una, los pacientes pueden optar por tratamientos alternativos: algunos no invasivos y, otros, inyectables.

Conoce más detalles sobre los servicios de la Clínica:



La propuesta de valor de su negocio está centrada en el interés por transformar la vida de quienes acuden a la Clínica. “El impacto en las pacientes es muy importante. En mi experiencia, ellas notan cómo mejoran sus relaciones interpersonales, su salud, cómo reducen el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares... Por eso, en esta Clínica siempre se habla de ayudar a alcanzar la mejor versión de las personas”, comenta.

Como parte de esa búsqueda por favorecer a sus pacientes, Andrea explica que el foco de su servicio está en abordarlo de una manera integral: “Me intereso por su salud, por sus emociones y, por supuesto, por mejorar su apariencia física. Por eso mi equipo, que está alineado con mi esencia, se preocupa por brindarles calidez desde el momento en que llegan y a lo largo de su experiencia con Andrea Vanegas, Medicina Consciente”.

Ese sello de su empresa, dice Andrea, lo lleva consigo desde que se formó como médica en la Universidad de La Sabana. “Me dejó la idea de humanizar cada consulta. Las personas llegan con inquietudes, problemas y emociones... Ahí obtuve habilidades para abordar este tipo de

Lo que yo quiero es transmitir mi conocimiento a las nuevas generaciones y que las personas que me estén apoyando encuentren en esta empresa una escuela, un lugar con todas las posibilidades de mejorar su potencial profesional.”

situaciones, para que el paciente sienta ese valor agregado”, señala.

Andrea afirma que está generando un aporte tangible a la sociedad, y también siente que tiene una responsabilidad particular frente a quienes componen su equipo de trabajo: médicos esteticistas y administrativos. Para ella, es muy importante que su emprendimiento sirva como un espacio para ofrecer oportunidades de crecimiento a profesionales que deseen hacer carrera en la Clínica. “Lo que yo quiero es transmitir mi conocimiento a las nuevas generaciones y que las personas que me estén apoyando encuentren en esta empresa una escuela, un lugar con todas las posibilidades de mejorar su potencial profesional”, afirma. 

Por Alumni Sabana.





Los candidatos a la Alcaldía de Chía presentaron sus ideas y propuestas para impulsar el progreso y la calidad de vida del municipio.

Debate de los candidatos a la Alcaldía de Chía

Universidad de La Sabana, un espacio para el diálogo y la libre expresión

La movilidad, la seguridad, el saneamiento y la educación, entre otros asuntos, fueron abordados por los 13 aspirantes a ocupar el primer cargo del municipio de Chía.

El 16 de agosto, la Universidad de La Sabana ofició como anfitriona del debate entre los 13 candidatos que aspiran en las próximas elecciones municipales a llegar a la Alcaldía de Chía. El evento fue coordinado por la Asociación de Empresarios (Aesabana), la Universidad de La Sabana, Compensar, Prodensa, ProBogotá y Sabana Centro Cómo Vamos, brindando un espacio en donde se discutieron asuntos determinantes que afectan el desarrollo de la comunidad.

El debate de los candidatos reunió a un panel de aspirantes de diferentes partidos políticos: Sebastián Moreno, Leonardo Donoso, Fernando Sánchez, Orlando Gaitán, Edwin Fuentes, Edwin Torres, Javier Fonseca, Batman Camargo, Luis Pineda, David Gutiérrez, William Tamayo, Juan Pablo Ramírez y José González.

A lo largo del debate, se discutieron los siguientes asuntos:



1. Movilidad y vías: se presentaron propuestas para mejorar el tráfico de Chía, la creación de ciclorrutas y aumentar las calles peatonalizadas. Por otro lado, se habló sobre la articulación de los corredores intermunicipales en el marco de la Región Metropolitana, y la promoción de proyectos para revitalizar y aprovechar el corredor férreo de la zona antes del RegioTram.

2. Plan de Ordenamiento Territorial (POT) y espacio público: en este, se contempló la creación de parques y zonas seguras, así como la adquisición de vivienda propia, considerando el alto porcentaje de habitantes que residen en arriendo.

3. Seguridad y convivencia ciudadana: se propuso fortalecer a las instituciones encargadas de la seguridad, impulsando así tecnológicamente al municipio con los análisis de datos y el diseño de programas para la convivencia ciudadana, así como con acciones para evitar los casos de violencia intrafamiliar.

4. Saneamiento, agua y alcantarillado: se propusieron modelos de gestión eficientes de los residuos.

5. Competitividad y apoyo a sectores claves: se presentaron ideas para promover una estrecha colaboración entre los diferentes sectores del municipio.

6. Buen gobierno y lucha contra la corrupción: se sugirieron un buen gobierno y un manejo corporativo efectivo.

7. Cultura y turismo: se propone la creación de beneficios tributarios para los sectores educativos, de salud y turismo.

8. Alcaldía familiarmente responsable: se afirmó que se velaría por los derechos de cada uno de los trabajadores de esta entidad.

9. Digitalización: esta propuesta apunta a avanzar hacia una administración pública digitalizada, en un ciento por ciento.

10. Participación ciudadana: se propuso crear programas de apropiación para generar un mayor arraigo de los ciudadanos con el territorio.

El debate se llevó a cabo en un ambiente de respeto y cooperación, ajustándose a los valores de la Universidad. Ronaldo Roncancio Rachid, rector de la Universidad de La Sabana, enfatizó en que en estos eventos deben prevalecer la empatía, la asertividad, el respeto, la veracidad y la capacidad de análisis para el correcto funcionamiento.

La Universidad de La Sabana destacó, una vez más, el papel que cumple la democracia para explorar las diferentes propuestas e ideas de los candidatos, con el fin de que cada ciudadano pueda tomar decisiones informadas el próximo domingo, 29 de octubre.

Estos eventos permiten fomentar la diversidad de opiniones y la libre expresión de ideas, promoviendo la innovación y la creatividad por parte de los diferentes candidatos, quienes presentaron sus perspectivas y posibles soluciones a los problemas que aquejan a la comunidad. 



Foto tomada de: KienyKe

Cómo la psicología redefine el fracaso en el deporte



Por Felipe Turbay, psicólogo deportivo y profesor de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento.

Hace unas semanas se llevó a cabo la Copa Mundial Femenina de la FIFA Australia y Nueva Zelanda 2023, en donde la Selección Colombia Femenina participó y desempeñó un papel destacado. Sin embargo, a pesar del protagonismo durante los primeros partidos, el equipo, dirigido por Nelson Abadía, fue eliminado por la Selección Inglaterra Femenina en los cuartos de final. Además del dolor nacional, recordemos la profunda sensación de orgullo que estas mujeres transmitieron a nuestra nación.

Algunas personas con las que he hablado en los últimos días, a pesar de conmoverse con esta participación favorable de Colombia y sus resultados, llaman “fracaso” a esta eliminación. ¿Por qué? Una eliminación en cuartos de final de una copa del mundo, ¿en realidad es un fracaso?, ¿perder frente a una selección campeona de Europa, y finalista del mundo, es fracasar? Por este motivo, debemos empezar como sociedad a reestructurar el concepto de fracaso.

La psicología deportiva, a lo largo de su historia, ha utilizado diferentes técnicas y estrategias para sobreponerse a las derrotas, tolerar la frustración, gestionar las emociones y mejorar el desempeño. La profesora Angela Duckworth, de la Universidad de Pensilvania, ha venido desarrollando un concepto que conocemos como “grit”, término que en español presenta múltiples traducciones, pero que es fácilmente relacionado con la “perseverancia”.

Algo que nos ha enseñado la Selección Colombia Femenina es el valor de la perseverancia, pues, a pesar de todas las adversidades y los obstáculos que debieron sortear, se desempeñaron de una manera extraordinaria y obtuvieron resultados que hasta el momento no se habían conseguido. En definitiva, es el punto de partida para el futuro del deporte femenino en Colombia. A pesar de que no se obtuvo ningún título, y de que nos hubiera gustado ver a las jugadoras en instancias finales de esta competición, su participación no es un fracaso. Como lo dijo Michael Jordan

hace muchos años: “debemos estar conscientes de que en el deporte se pierde más de lo que se gana”.

Nadie juega para perder. Nadie participa en un deporte para sentirse derrotado y sobrepasado. No obstante, así como las jugadoras, debemos tomar distancia de la situación que acaba de pasar y no tomarla de modo personal. Esta derrota ni nos define ni opaca en el proceso (tal vez la palabra más destacada en el deporte, pero la menos utilizada).

Debemos permitirnos sentir todas las emociones en esos momentos: rabia, frustración, tal vez de dolor. Estas durarán unas horas, incluso un par de días. Las emociones existen para ayudarnos a entender qué tan relevantes son el deporte y la competición en nuestra vida. Preguntémonos: ¿qué siento?, ¿es en realidad tristeza o rabia?

Cuando sabemos con precisión qué sentimos, y lo vivimos, nuestros pensamientos empiezan a organizarse. En esta organización, siempre será útil una comunicación sana; debemos empezar por nosotros mismos. Un autodiálogo favorable es clave para superar esos momentos difíciles y reestructurar estas creencias que parecen ser absolutas: “Perdimos, pero no fracasamos. Fracasamos es ni siquiera intentarlo. Si hoy no ganaste, es solo parte del proceso”. Y así, poco a poco, empezaremos a aceptar que, a pesar del dolor y de que la derrota es real y no se va a ir, y no la podemos minimizar, perder un partido no es el fin del mundo, y existen momentos más determinantes en los que con seguridad nos está yendo mejor.

En el deporte y en la vida podemos tramitar las derrotas como un semáforo. Las primeras horas o días estamos en rojo: quietos, tristes, enojados, procesando los eventos y viviéndolos. Después, pasamos al naranja: empezamos a reconocer los aciertos, a aceptar los errores, entendiendo lo que me generan; analizamos también las consecuencias de nuestras acciones. Por último, llega el momento de pasar al verde, y es una invitación a la acción: ¿qué podemos hacer para que esto no vuelva a ocurrir? ¿Qué aprendí? ¿Cómo puedo mejorar? ¿A qué me voy a comprometer a partir de hoy?

Foto tomada de: El Heraldo

Esta es una invitación para que empaticemos con los y las deportistas. Perder no es fracasar. El deporte siempre da revanchas, a veces en situaciones inimaginables.



La respuesta a esto es casi siempre la misma, con algunas variaciones dependiendo del caso: seguir trabajando para conseguir mi objetivo. Seguir practicando.

Esta es una invitación para que empaticemos con los y las deportistas. Perder no es fracasar. El deporte siempre da revanchas, a veces en situaciones inimaginables. Nada sucede por casualidad; no es cuestión de tener suerte. En el deporte, cuando la preparación se encuentra con la oportunidad, surge la suerte. Respetemos los tiempos, permitámonos fallar y perder, porque un proceso bien llevado da los resultados previstos.

Sigamos apoyando el deporte femenino y, con seguridad, al unirnos como sociedad para perseguir el mismo objetivo, este se conseguirá desde el respaldo y la empatía. 🕊️



Instituto Forum

La calidad humana y el cambio constante: los designios del nuevo liderazgo en la gerencia

La nueva Especialización en Liderazgo y Coaching del Instituto Forum de la Universidad de La Sabana realizó la conferencia online: "Liderazgo y Coaching: El Secreto Está en lo Humano", a cargo de Rocío del Pilar Hincapié.

En la actualidad, el liderazgo reviste una importancia crucial en cualquier tipo de organización, ya sea empresarial u otro ámbito. No obstante, es esencial reconocer que en ocasiones seguimos anclados en enfoques del pasado al ejercer el liderazgo, pasando por alto el factor humano. En este contexto, Rocío Hincapié, experta en *coaching* y profesora del Instituto Forum de la Universidad de La Sabana, hace

referencia a la forma antigua de ejercer el liderazgo: "Antes veíamos el comportamiento del gerente moldeado en una tradición racionalista, es decir que eran muy importantes los trabajos que hacíamos en el conocimiento, lo cognitivo, las predicciones, las estadísticas y los números."

No quiere decir que eso no siga siendo importante. Claro, siempre nos van a medir por el resultado, las empresas se mantienen por el resultado, pero ese estilo gerencial llevaba muchísimo a la invulnerabilidad, donde el jefe tenía siempre la razón y no dejaba ver sus emociones".

Desde la perspectiva de la profesora Hincapié, este enfoque de liderazgo a menudo da lugar a la aparición de líderes que parecen más robots, centrados en los resultados y la planificación por encima de cualquier otro aspecto. Esto, según ella, se interpreta como una especie de caparazón que rodea al líder, diseñado para



Rocío del Pilar Hincapié.

ocultar cualquier muestra de debilidad: "En ocasiones, esto da la impresión de ser una máscara que utilizan los líderes. Es como si estuvieran presentando una imagen de invulnerabilidad. Cuanto más alto es el cargo, más invulnerabilidad se ve. No dejan ver las emociones que puedan estar experimentando, y tampoco esos momentos de gran vulnerabilidad que surgen cuando se ponen estas máscaras o armaduras frente al mundo".

No obstante, también aclara que estas actitudes y acciones están profundamente arraigadas debido a que se forjaron de acuerdo a cómo se les enseñó a comportarse: "Así nos hemos construido, eso viene de la niñez, desde el crecimiento de la vida, por todo lo que hemos tenido que superar, los dolores que hemos tenido que atravesar, lo que hemos tenido que afrontar para levantarnos, pero el tema es que a veces nos quedamos con esa máscara y esa armadura", afirmó.

Con respecto a lo gerencial, muchas generaciones anteriores fueron enseñadas a liderar de una manera metódica y resultadista: "Así nos enseñaron la gerencia, a ser muy fuertes, a tener la razón, a hacer todo un proceso de planeación administrativa. Quienes nos hemos enfocado en este campo gerencial nos acordamos de eso. Debíamos

planear, asignar recursos, ejecutar y luego verificar dónde estaba ese punto negro de la planeación que no se había



llevado a cabo para corregirlo, evaluarlo y ver dónde estaban las oportunidades de mejora. En eso se centraba ese proceso administrativo y eso era a lo que llamábamos gerencia".

Pero eso, a lo que se le llamaba gerencia, creó un problema a la hora de entender al ser humano que realizaba el trabajo, puesto que la planeación y el resultado eran lo más importante: "Eso era lo que nos decían desde el principio. La gerencia se debe ver desde ese lugar y se ha olvidado desarrollar el potencial de humanidad existente en cada una de las personas que conforman las organizaciones", explicó.

Además, es importante señalar que el concepto de tener el control absoluto sobre todo puede haber sido más factible en el siglo pasado, pero en la actualidad existen otras dinámicas que deben ser tomadas en consideración. Para la profesora Hincapié, esta es una de las razones por las cuales este enfoque ha ido deteriorándose gradualmente: "A veces ese estilo del liderazgo del autoritarismo, el mando y el control, ha invisibilizado a las personas en su gran potencial de humanidad, en lo que pueden entregar. Ese proceso administrativo, como lo veíamos gerencialmente y de forma directiva, se ha venido desvaneciendo".

Para Hincapié, esa forma de gerencia está obsoleta, debido a que el mundo ya no es el mismo de hace 30 o 40 años. En la actualidad, las realidades cambian casi que a la hora y no hay una certeza de que algo vaya a quedar establecido siempre. "En este momento lo más permanente que tenemos en la vida es el cambio y a nosotros nos habían enseñado la gerencia en ese primer tramo. El primer tramo es trabajar sobre una expectativa y una planeación que se cumpla. Ahora mira todo lo que estamos llamados a navegar".

En ese sentido, la conferencista invita a los líderes a pensar abiertamente y a salir de los paradigmas establecidos, para tener otras perspectivas. "El líder está llamado a comprender esa realidad de otra manera, para verla como una oportunidad de hacer y pensar las cosas diferentes, de si el mercado ya no se está moviendo como antes, el gusto del consumidor, lo que los clientes decidan y todo está cambiando tan impresionante, pues cómo me puedo preparar para eso, para el cambio. Hay que conseguir puentes, alianzas con otros, pues con estos cambios nos llama la vida para aliarnos con los demás y ver las cosas de una manera diferente".

Lo cierto es que, al mirar con otros ojos, nos damos cuenta de que el mundo está en constante cambio, principalmente por el crecimiento tecnológico. De igual forma hay que ver al líder diferente, con más humanidad, como alguien con sentimientos y emociones: "Con esta nueva forma de ver la realidad, estamos llamados a acompañar a ese líder para que pueda romper paradigmas, para que pueda salir de ese lugar donde nos enseñaron que la planeación se hace, se cumple y se ejecuta. Ese fue un modelo gerencial que funcionó hasta un tiempo, pero en estos momentos no, porque lo que más tenemos en la vida es el cambio, por toda la tecnología que ha llegado, por todos los cambios económicos de nuestro mundo, por las nuevas generaciones que piensan y quieren ver el mundo de una manera diferente".

Indudablemente, nos enfrentamos a un desafío considerable al adoptar una perspectiva más humana hacia nosotros mismos y hacia los demás, dado que no estamos habituados a ello: "Entonces el reto está en salirse del concepto de jefe, para iniciar este concepto de líder. Ese líder inspirador, ese líder que acompaña a otros, que entrena en el cultivo de sus habilidades humanas, que se mira mucho más allá de un tema cognitivo de saber hacer flujos de cajas, proyecciones financieras, una planeación comercial, hacer un plan de desarrollo dentro de la organización o un protocolo establecido. Todo esto sigue siendo muy válido, pero en este momento el llamado y el resto

"Hay que conseguir puentes, alianzas con otros, pues con estos cambios nos llama la vida para aliarnos con los demás y ver las cosas de una manera diferente".

está en que hay que desarrollar también la parte humana para complementarla y acompañarla con la parte cognitiva y de conocimiento. Es lo que ahora llamamos las habilidades blandas, el liderazgo y el *coaching*".

Siguiendo esta línea de pensamiento, Hincapié plantea la idea de que debemos dejar atrás muchas de las cosas que hemos aprendido para poder asimilar las nuevas, pero con la conciencia de que este proceso se repetirá de manera constante, dada la naturaleza cambiante de nuestro mundo. "El liderazgo lo entendemos en el trabajo personal del líder y el *coaching*, como todas las herramientas que ese líder adquiere

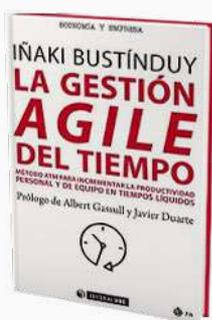
para poder acompañar a sus equipos en estos procesos de desaprender y aprendizaje. Entonces, al final, el líder está enfrentado todos estos nuevos desafíos. Tenemos un mundo incierto que nos pide una reinención permanente, porque si el mundo ya no funciona como nos lo enseñaron antes, pues tenemos que reinventarlo por completo". 

Por Juan Camilo Rodríguez, coordinador de Comunicaciones del Instituto Forum.



Ten en cuenta

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



*La gestión AGILE del tiempo:
Método ATM para incrementar la
productividad personal y de equipo
en tiempos líquidos*

Autor: Iñaki Bustínduy

Libro electrónico - Digitalia
Hispánica



*Manejar el dolor y la inflamación con
ayuda de la mente*

Autora: Esther Patiño Ruiz

Libro electrónico - Digitalia Hispánica



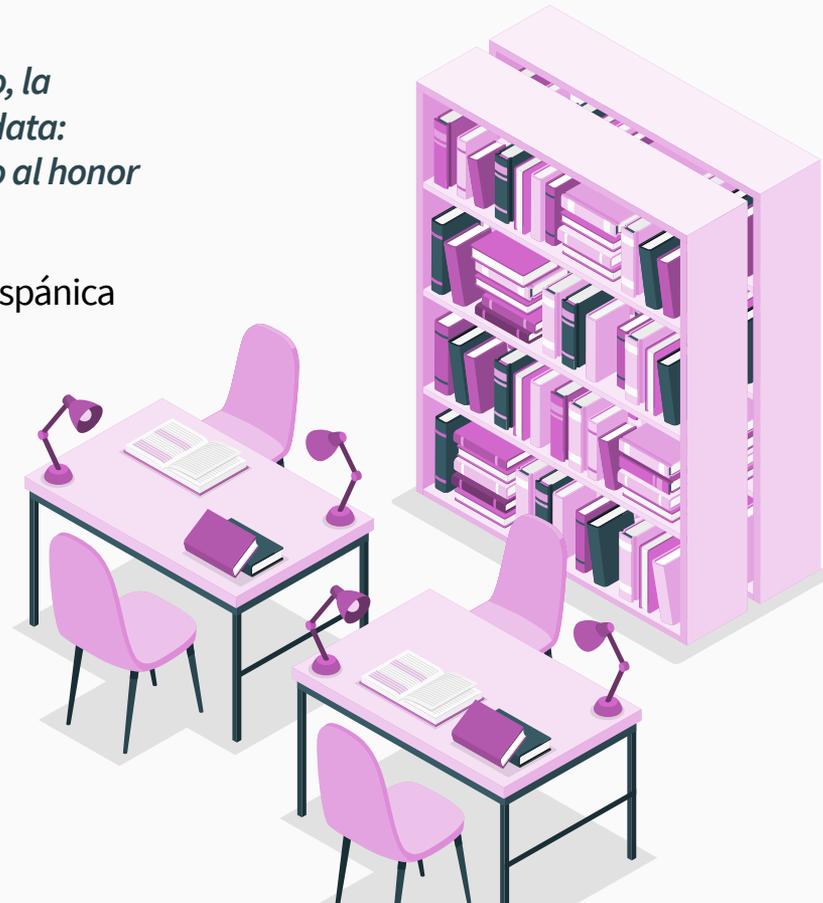
*La privacidad en el metaverso, la
inteligencia artificial y el big data:
Protección de datos y derecho al honor*

Autor: Ángel Acedo Penco

Libro electrónico - Digitalia hispánica

La IA usada por
Decktopus agiliza la
creación de diapositivas
más profesionales y
dinámicas, logrando
presentaciones más
contundentes.

Conoce más aquí 





Conoce lo que la
Zona Laboral
tiene para ti

Haz clic **aquí.** ▶

Unisabana 
Medios
Facultad de Comunicación

Haciendo historia en la cuerda floja: la relación bilateral entre Colombia y Venezuela

Tras décadas de conflicto y desacuerdos diplomáticos, estos países decidieron edificar una nueva etapa de diálogos y acuerdos. ¿Cuáles son los retos? ¿Qué deben aprender del pasado? ¿Cómo pueden construir una agenda mucho más integral?

Lee este análisis en:

https://bit.ly/RelacionColombiaVenezuela_USM

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