

Mensaje del rector para la comunidad universitaria

El país está viviendo momentos sin precedentes en la historia y la pandemia nos pone ante retos que exigen de nosotros la unidad y la responsabilidad de que todos cuidemos de todos.

Serán muchos los aprendizajes y las transformaciones personales que deberemos hacer, después de superar la actual emergencia de salud. La historia de la Universidad ha mostrado que como comunidad de personas hemos sabido siempre, con la ayuda de Dios, enfrentar la adversidad y aprender que todo es para bien.

Haz clic aquí
para ver el mensaje completo

COVID-19, un reto que enfrentamos como país

Juan Guillermo Ortiz Martínez, director general de la Clínica Universidad de La Sabana, centro centinela de Cundinamarca para la atención del COVID-19, habla sobre los retos y las medidas tomadas para afrontar el contagio del virus.

Leer +

Equilibrio entre familia, trabajo y estudio

Con la propagación del virus COVID-19, estamos enfrentándonos a cambios drásticos en la rutina de la dinámica familiar y laboral. ¿Cómo proceder para que esta coyuntura sea de desarrollo personal y familiar?

Leer +

**¡Conéctate con
la Zona Laboral!**



Seguimos estando **para ti**

Descubre



¡Todos en casa!

Equilibrio entre familia, trabajo y estudio

Habitualmente, afrontamos un desafío al tener que desarrollar las actividades diarias de forma simultánea. Y ahora, con la propagación del virus COVID-19, estamos enfrentándonos a cambios drásticos en la rutina de la dinámica familiar y laboral. ¿Cómo proceder para que esta coyuntura sea de desarrollo personal y familiar? Ana Margarita Romero, directora del Instituto de La Familia, ofrece las siguientes recomendaciones.

La armonización de la vida personal, familiar y laboral tiene un eje clave que comienza por el reconocimiento propio. Algunos autores recomiendan tener en cuenta una estrategia personal y considerar hacia dónde quiere llegarse con la situación. Así que el primer paso es centrar el foco en uno mismo y escuchar para entender las necesidades de los demás, sus preocupaciones y miedos.

El inicio es el siguiente: definir una estrategia personal para gestionar adecuadamente el tiempo, porque, la exigencia del trabajo flexible y el teletrabajo demandan un ajuste de los horarios, crecimiento de la autonomía, mucha disciplina y el establecimiento de algunas normas.

Ahora, con la exigencia del trabajo flexible y el teletrabajo, se demanda un ajuste de los horarios, crecimiento de la autonomía, mucha disciplina y el establecimiento de algunas normas.

Planear

Con el objeto de reducir al mínimo el espacio para la incertidumbre, define horarios y tiempos de trabajo para los niños y para los compromisos laborales. También para el descanso y las pausas.

Programación

Consiste en decidir qué actividades se llevarán a cabo de manera ágil y a cuáles debemos dedicar más tiempo.

Identificar los ladrones del tiempo

Debemos establecer un momento para noticias, redes, etc.

Creatividad

En este momento sí que se necesita una buena dosis de ideas. Ante todo, es necesario involucrar a los hijos con ideas muy ingeniosas.

Algunas ideas para organizarse

Autoevaluación

Revisar al final del día cómo están procediendo con cada tarea. Este aspecto es una oportunidad para crecer en la reflexión personal, “¿Qué hice bien hoy?”, “¿qué pude haber hecho mejor?”.

Plan de acción

Identificar las tareas que están haciendo: qué es delegable y qué no, qué ayudas se necesitan de otros (oportunidad para desarrollar el trabajo en equipo), definir qué es prioritario, cuáles actividades pueden posponerse y el orden para efectuarlas.

Divertirse

Reírse de las hazañas, y aprovechar juntos y en familia los espacios de las comidas, ya que, usualmente, esos momentos no se tienen.

Salud mental

¡Cuidarnos es tarea de todos!

Ha sido poco el tiempo que hemos tenido para prepararnos. De repente, de un día para otro, debemos quedarnos en casa, atender la demanda de las tareas del hogar, planear las medidas de contingencia en las empresas y también organizar a los hijos para el estudio en casa. Todo esto al mismo tiempo, con la misma urgencia, sumándole el estrés y la incertidumbre de la situación ante la pandemia del COVID-19. Esta coyuntura está llamándonos a sacar las mayores cualidades del ser humano. Por ello, Aida Casadiego, profesora del Instituto de La Familia, ofrece estas recomendaciones para cuidar en familia nuestra salud mental.



Foto por Freepik

Aprovecha las horas que utilizabas en los desplazamientos. Levántate en el mismo horario que antes, pero aprovecha este tiempo para hacer ejercicio, meditar, orar o practicar alguna rutina.



Si presentas ansiedad, manifestada, por ejemplo, en el comer excesivamente, dedica unos minutos a hacer ejercicios de respiración o relajación. **Intenta preservar los mismos hábitos de la oficina.**



Comunica tus emociones y sentimientos a la familia: esto disminuye en todos la ansiedad. Es importante verificar la información que reciben los niños y jóvenes, pero sí deben estar informados sobre lo que está pasando y por qué no están asistiendo a los colegios.



Puedes tomar un café virtual con tus compañeros de trabajo o con algunos amigos, para contarles cómo estás viviendo esta experiencia.



Dedica unos minutos del día para estar informado, evitando la sobreinformación de las redes sociales, pues ello aumenta la ansiedad. Consulta siempre los medios nacionales y oficiales de información.



Mantén la comunicación con amigos y familiares. El café virtual es posible.



Reconoce si eres una persona que se altera fácilmente y pide ayuda; profesionales de distintas áreas, como nuestros asesores de familia del Instituto de La Familia, están prestando servicios virtuales. Reconocer que estamos ansiosos o que tenemos miedo es el primer paso para superar esa situación.



Utiliza la tecnología para visitar museos, ver películas o crear otro tipo de actividades. Dedica el tiempo que utilizabas para volver a casa para **compartirlo en alguna actividad** con tus hijos, la familia o la pareja.



Desarrolla una afición que hayas tenido en mente. Aprovecha el tiempo en casa para desarrollar o empezar a tener una afición o pasatiempo.



Crea en casa un spa para toda la familia. Crear rutinas de autocuidado, como el ejercicio, la belleza o una rutina de masajes, mejorará esta situación para toda la familia.



Leer +

Punto de **Vista**

Unidades de cuidados intensivos

COVID-19: ¿están preparadas las UCI para atender a los contagiados?

El coronavirus ha sido detectado en al menos 160 países y sigue en fase de crecimiento exponencial. La clave ahora es buscar estrategias que eviten la sobrecarga del sistema de salud. Por ejemplo, las medidas de aislamiento extremo han tenido efectos no solo para contrarrestar la propagación del virus, sino para que las unidades de cuidados intensivos (UCI), donde se atienden los contagiados, no colapsen.

El panorama de las UCI en Colombia es preocupante, si tenemos en cuenta que muchos de los contagiados requieren hospitalización y cuidados intensivos durante un período mayor a 15 días. Así lo indica el doctor Alirio Bastidas, epidemiólogo y neumólogo de la Clínica Universidad de La Sabana, quien también cree que, si el contagio sigue avanzando de forma exponencial, el sistema de salud no tendrá la capacidad de responder de forma óptima.

“Actualmente, según datos de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas, en el país hay una capacidad real de 5.300 camas de unidad de cuidados intensivos; sin embargo, solamente entre el 10 % y el 15 % tiene el aislamiento adecuado para atender a los pacientes con el virus”, refiere el doctor.

Pero el problema no solo radica en el número de camas, también hay preocupación en términos de infraestructura, recursos y personal médico. “La realidad es que en el país hay una problemática frente a los recursos y la infraestructura en el sector salud. Respecto al personal, hay un grupo multidisciplinario que trabaja en las UCI, por eso existe la obligación de garantizar las condiciones y las herramientas para evitar que se contagien”, asegura.

Pero el problema no solo radica en el número de camas de las cuales disponen las UCI, también hay preocupación en términos de infraestructura, recursos y personal médico.

Los retos de la logística

William Guerrero, profesor de la Facultad de Ingeniería y experto en sistemas logísticos, coincide con el doctor Bastidas, “Departamentos como Amazonas, Arauca, Guainía, Guaviare, entre otros, reportan cada uno entre cero y cinco camas para este tipo de cuidado. Así, la situación en estos departamentos es aún más alarmante porque **su capacidad de atención es casi nula**”, asevera Guerrero.

Así mismo, añade que es de suma importancia **evitar que las personas abandonen sus casas** para acudir al médico por otro tipo de consultas. “Uno de los retos está en implementar plataformas de telemedicina y teleconsulta para los pacientes de medicina general y otras especialidades. Esta crisis nos obliga a **repensar los modelos de atención en salud, las tecnologías que debemos usar para detectar y atender necesidades, y cómo conectar a los pacientes con los especialistas de la salud**, usando tecnologías como el *blockchain* y la *inteligencia artificial*”, afirma.

Pausas activas y condiciones adecuadas para el teletrabajo

El teletrabajo es una realidad que vive gran parte del país o del mundo en estos momentos, como medida preventiva al contagio de COVID-19. Por esto, conocer algunas recomendaciones, como cuáles son los mejores lugares para trabajar en casa, las posturas y las pausas apropiadas, constituyen aspectos relevantes para cuidar nuestra salud y ser más eficientes en nuestras labores.

Zulanye Figueredo, profesora de Fisioterapia y especialista en Ergonomía, explica que no se trata de llevar la oficina a la casa, sino de que, al estar en el hogar, hay otras rutinas que deben cumplirse. No estamos solos en casa: nuestros hijos o familiares también están con nosotros y es necesario encontrar una rutina balanceada para cumplir con todas las tareas de la cuarentena.

¿Qué debemos tener en cuenta al sentarnos a trabajar?

Buscar un espacio adecuado, que no sea una zona común del hogar. Esto evitará distracciones por parte de familiares.

No es aconsejable trabajar desde la cama, pues se crearán vicios posturales que pueden traer afectaciones para la salud. Adicionalmente, tener el computador en la cama lo recalentará.

Nuestro lugar de trabajo debe contar con una **mesa de escritorio y una silla ergonómica** (5 patas, ruedas, espaldar).

Autocuidado e hidratación. Toma sorbos de **agua cada 10 minutos**.

Evitar las sobrecargas eléctricas; si se puede, usar un regulador de voltaje.

Contar con un elevador del computador, un *mouse* y un teclado auxiliar. La pantalla debe estar a la altura de nuestros ojos y a la distancia de un brazo.

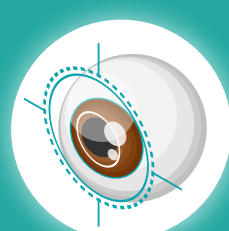
Mantener los líquidos en termos cerrados o consumirlos con pitillo. Esto reducirá el riesgo de que se rieguen en una eventual caída.

Revise que el lugar apenas **disponga de los elementos necesarios**, sin distracciones ni objetos que causen fatiga mental.

¿Cómo deben hacerse las pausas activas?



Las pausas activas deben hacerse **cada dos horas**.



Pausas visuales cada 30 minutos. Cierra los ojos de 5 a 10 segundos. También, mira hacia un punto fijo a lo lejos y luego a algo que esté más cerca. El no hacer esta pausa puede generar fatiga visual y resequead en los ojos.



Deben tener un momento de activación, es decir, un calentamiento del cuerpo; puede ser una marcha rápida para mover las piernas y los brazos, *skipping* en el puesto y finalizar con un estiramiento.



Estirar dos veces cada músculo durante 20 segundos. En personas que deban estar sentadas por bastante tiempo, se recomienda enfatizar en los músculos del cuello, cabeza, codos, muñecas, dedos y piernas.



Pausas mentales: desconectarse y caminar en la casa; esto es posible al mismo tiempo que se hacen las pausas activas.

Recuerda estas recomendaciones para vivir el día de una forma activa y ser más eficiente y productivo en el trabajo.



¿Está lista la economía colombiana para asumir los retos del COVID-19?



La economía colombiana asumirá, entonces, un total de **14.8 billones de pesos** para contrarrestar las consecuencias derivadas del COVID-19.

El mundo fue testigo de la decisión del presidente de Francia de suspender todas las reformas, aplazar las elecciones municipales, crear el Fondo de Solidaridad para ayudar a los empresarios, garantizar 300 mil millones de euros para préstamos bancarios de pequeñas empresas y el aplazamiento de los cargos fiscales, entre muchas otras medidas.

En Colombia, la rápida expansión del coronavirus ha obligado a tomar medidas y precauciones rápidas, no solo para evitar la propagación de esta pandemia, sino también para contrarrestar sus efectos.

El presidente Iván Duque puso a disposición un billón de pesos del erario nacional para créditos del sector agropecuario, cubrir los giros adicionales de los beneficiarios de Familias en Acción, Jóvenes en Acción y del Adulto Mayor. Además, con este dinero pretende sostenerse la congelación de las tarifas del servicio del agua, brindar línea de crédito para la nómina de las empresas, refinanciación de los préstamos, entre otras medidas.

La economía colombiana asumirá un total de 14.8 billones de pesos para contrarrestar las consecuencias derivadas del COVID-19. “Las medidas adoptadas van bien encaminadas y son necesarias. Sin embargo, debemos ser realistas ante la capacidad de respuesta que permite

la situación económica del país. Pensar que podemos replicar las medidas de Francia [es desconocer] las diferencias de contexto entre los dos países”, aseguran Martha Misas y Wilson Rodríguez, profesores de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Es viable que en deudas financieras se pueda posponer todo tipo de pagos, ya que el sistema financiero colombiano es sólido. Por otra parte, algunas deudas -como los arriendos- pueden afectar a quienes viven de estas rentas, por lo que el tratamiento sería diferente.

Los esfuerzos deben estar centrados en el fortalecimiento del sistema de salud. Esto implica la activación del *Acuerdo de Punto Final* propuesto por el Gobierno, así como el uso inmediato de la capacidad de la industria para aumentar la producción de insumos para los hospitales.

Será necesaria la participación de otros sectores claves, en coordinación con el Gobierno, para mitigar la contingencia económica de los sectores sociales vulnerables -que no se enmarcan en los programas Familias en Acción, Jóvenes en Acción y Adulto Mayor-, los cuales garanticen el funcionamiento de un programa alimentario, como también subsidios para suplir el pago de arriendos y servicios públicos.

[Leer +](#)

La sostenibilidad, el gran reto para las instituciones educativas

La crisis mundial generada por el COVID-19 ha afectado diversos sectores de la sociedad y ha creado nuevos retos para el sector educativo. La migración de clases presenciales a remotas representa un desafío, en el que colegios y universidades han puesto todo su esfuerzo por mantener la calidad en los procesos y el aprendizaje de sus estudiantes. Las instituciones educativas se enfrentan a tres factores que están forzando un cambio en su gestión: la tecnología, el acceso y manejo de la información, y la globalización.

De acuerdo con Luis Obregón, profesor de la Maestría en Dirección y Gestión de Instituciones Educativas, un primer paso para enfrentar esta crisis es que las instituciones educativas “entiendan, acepten y se adapten a las nuevas realidades que estamos teniendo como sociedad, así como a las implicaciones en nuestro estilo de vida”.

Por otro lado, la disminución en las matrículas, los cambios sociales de las familias y la tendencia a que las personas solo quieran tener uno o dos hijos, como lo demuestra la última Encuesta Nacional de Demografía y Salud, son hechos que afectan a las instituciones educativas. ¿Cómo garantizar, entonces, su sostenibilidad?

Ángela Rubiano, profesora y coordinadora de la Maestría en Dirección y Gestión de Instituciones Educativas, afirma: “Sabemos que toda la inversión de tiempo y recursos en la formación de docentes y directivos es crucial para innovar, transformar y mejorar la calidad de la educación”, añade.

Además, la tecnología también cumple un papel fundamental. Para Miguel Ángel Cárdenas, profesor y coordinador de los programas de posgrado virtuales de la Facultad de Educación, varias instituciones educativas del país han desarrollado proyectos para fortalecer los planes de incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en los procesos educativos.



Los directivos de hoy tienen la responsabilidad de liderar en medio de la crisis, convocar en torno a los valores universales, ser una voz de esperanza y atender grandes desafíos.

Pese a esto, la profesora Rubiano resalta que en Colombia la población vulnerable no cuenta ni con internet ni con dispositivos adecuados para asegurar el aprendizaje. Sin embargo, la profesora no descarta que en un futuro muchas instituciones educativas lleguen a ser virtuales, pero enfatiza en que el cambio será lento.

Sin duda, los directivos tienen la responsabilidad de liderar en medio de la crisis, convocar en torno a los valores universales, ser una voz de esperanza y atender grandes desafíos. Por eso, es importante su formación.

Página central



COVID-19,

un reto que enfrentamos como país



*Entrevista con Juan Guillermo Ortiz Martínez, director general de la Clínica Universidad de La Sabana, **centro centinela** de Cundinamarca para la atención del COVID-19.*

Explíquenos, por favor, ¿a qué nos estamos enfrentando?

Estamos enfrentándonos a un virus que se transmite por las gotas de saliva, por medio de la tos o estornudos. El virus llega al tracto respiratorio superior, infecta las células y en cada célula se multiplica por millones, antes de morir. Esto hace que, en promedio, cada paciente contagiado puede llegar a infectar entre 1.6 y 2.4 personas. Si avanza, produce una neumonía viral que afecta, en algunos casos, la capacidad respiratoria del paciente. Su período de incubación es entre 4 y 11 días, lo que hace que dure subclínico varios días y la persona, sin saberlo, infecte a otras.

Se ha demostrado que tiene una mayor mortalidad en pacientes por encima de 70 años, 3 a 4 veces mayor al promedio. Las personas con cáncer, hipertensión y patología cardiovascular, también tienen

mayor riesgo de mortalidad, con una tasa que puede fluctuar entre el 2 % y el 5 %.

No tiene vacuna específica y el tratamiento se ha enfocado en algunos medicamentos que parece que disminuyen la intensidad de la enfermedad. En los casos de complicación respiratoria, se requiere soporte ventilatorio mecánico y el paciente debe ser llevado a la unidad de cuidado intensivo.

¿Qué significa que los hayan nombrado centro centinela de Cundinamarca?

La Secretaría de Salud busca fortalecer la red de atención del departamento y, alrededor de la red pública, elige instituciones privadas que puedan colaborar con la atención integral de la pandemia. Esperamos poder aportar en términos de infraestructura y en el recurso humano, que es lo más valioso que tenemos.

¿Qué están haciendo en la Clínica Universidad de La Sabana para enfrentar el COVID-19?

Llevamos tres semanas preparándonos en diferentes áreas: en la parte científica, buscando la mejor evidencia en guías de manejo, protocolos de bioseguridad acordes con pautas internacionales, normatividad, adecuación de la infraestructura, logística en insumos hospitalarios, medicamentos, formación de personas, etc.

Además, la Clínica, como institución acreditada a nivel nacional, cuenta con todo el recurso humano idóneo para enfrentar el COVID-19. Tenemos ventilación mecánica, monitorización acorde con nuestra capacidad instalada, un soporte de imágenes diagnósticas y laboratorio clínico adecuado para el diagnóstico oportuno.

“Esperamos dar lo mejor de cada uno y continuar viviendo con orgullo nuestro manifiesto de marca *Cuidaremos de ti.*”

¿De qué manera están capacitando a los profesionales de la salud en lo que respecta a COVID-19?

La capacitación es quizás lo más importante. Se ha desplegado en un trabajo conjunto de epidemiología y seguridad y salud en el trabajo, el cual forma a pequeños grupos; estamos enviando documentos y protocolos vía electrónica. Esta semana empezaremos a transmitir mensajes por nuestro canal de YouTube, para ir reforzando la información que queremos compartir. A la fecha, ya se han formado 730 personas.

Como director de la Clínica, ¿cuál cree que es el mayor reto en estos tiempos?

Es una prueba compleja que plantea un equilibrio entre la operación del hospital en

momentos de alta criticidad y la atención de pacientes, que permita los mejores desenlaces posibles, pero priorizando la seguridad de nuestras personas. La capacidad de contagio del coronavirus hace que las medidas sean exigentes y que los protocolos permitan garantizar control en esas atenciones. Se requiere una capacidad de concentración de lo inmediato, de lo estratégico y de lo importante. Son muchas variables que hay que manejar. Esperamos dar lo mejor de cada uno y continuar viviendo con orgullo nuestro manifiesto de marca “Cuidaremos de ti”.

Para las personas que aún no toman en serio este tema, cuéntenos en qué momento sí deberían ir al médico por urgencias o quedarse en casa.

Es importante entender que ningún sistema sanitario del mundo está preparado para atender los volúmenes de pacientes que genera esta enfermedad infecciosa. La relación entre el paciente infectado, enfermo y recuperado es muy desigual a favor del crecimiento de los enfermos, frente a los que logran recuperarse.

Cualquier persona que haya estado en países donde ya esté la pandemia determinada, debe estar en un aislamiento voluntario y ante cualquier síntoma respiratorio, llamar a las líneas de sus aseguradoras para recibir atención. Si el paciente estuvo en contacto con alguien de estos países, también debe estar alerta. Finalmente, el paciente que inicie con tos seca, fiebre y malestar general, debe dar aviso y buscar atención médica.

La importancia de la actual cuarentena es minimizar el impacto en la población y lograr que la enfermedad se prolongue en el tiempo de manera gradual y más controlada. Así, el sistema de salud podrá enfrentar sus consecuencias.

Entendiendo lo anterior, es un acto de responsabilidad cuidarse y cuidar a los demás, en términos de alejamiento social, lavado de manos, consulta precoz con síntomas respiratorios y aviso oportuno de las poblaciones en riesgo. De esta manera, las vidas perdidas serán menos y los enfermos se podrán recuperar satisfactoriamente.

El sentido crítico, el mejor recurso

¿Cómo identificar las **fake news** en tiempos de **coronavirus?**

El COVID-19 ha prendido las alarmas y, en momentos como este, la sociedad desarrolla una necesidad de información, pues, como dice la profesora de la Facultad de Comunicación, María Isabel Magaña, “Cuanta más información tengan las personas, mejores decisiones tomarán”.

Sin embargo, es determinante que dicha información sea cierta y contrastada, pues, de no ser así, estaríamos hablando de *fake news* (noticia mentirosa o engañosa) y esto le podría traer consecuencias negativas a quien la consume. consume. “La información falsa de cómo enfrentar el virus, que solo tiene como intención dañar a la sociedad, para conseguir atención a partir de clics”, afirma Víctor García, director de la Maestría en Periodismo y Comunicación Digital.

Según Hunt Allcott y Matthew Gentzkow en *Social Media and Fake News in the 2016 Election*, esto sucede en respuesta al desproporcionado desarrollo tecnológico, con respecto a la cultura crítica de la información. Es decir: se han democratizado los canales de información a tal medida que cada individuo puede ser su propio medio, tener una audiencia y publicar contenido, lo que significa que el flujo y el consumo de información crecieron y, quizás, se estancó el sentido crítico del consumo.

Las noticias mentirosas buscan alarmar, alegrar, angustiar, estremecer o impresionar, para que sean compartidas de inmediato y sin uso de la razón.

De hecho, Fidel Cano, director del diario El Espectador, exponía en su Unisabana *Ágora Redacción al desnudo* que “Hoy en día, cualquiera con un programa medio decente de edición puede hacer pasar una noticia falsa como una publicación nuestra”, haciendo referencia a la imagen

que rondaba en redes con el logo del histórico medio con un titular mentiroso.

Por eso, las **medidas que sugieren** los profesores García y Magaña para **evitar ser víctimas de fake news** son:



Dudar siempre del contenido. El sentido crítico es el mejor aliado de las personas que quieren estar informadas con la verdad.



Tener en cuenta que, **si el contenido es emocional**, es probable que sea una *fake news*. Las noticias mentirosas buscan alarmar, alegrar, angustiar, estremecer o impresionar, para que sean compartidas de inmediato y sin uso de la razón.



Poner en Google el titular del cual se duda y **verificar el contenido** con las noticias publicadas en los medios oficiales o de mayor reconocimiento.

Por su parte, Juan Camilo Hernández, director de programa de Comunicación Social y Periodismo, afirma “Por sentido común, uno no debería replicar cadenas o tweets que uno no sea capaz de comprobar”.

Además, Hernández cuenta que muchos engaños son producto de imágenes descontextualizadas o atemporales. Para eso, el mecanismo de defensa es una búsqueda invertida de imagen. Esta consiste en guardar o copiar la imagen y subirla a Google Images, para que el buscador entregue resultados del origen de la pieza.

Tips

para vivir la cuarentena si te encuentras solo

El aislamiento social es una de las medidas implementadas con el objetivo de evitar el contagio por coronavirus. En ese panorama, hay personas que deben atravesar esta época solos, ya sea porque su familia vive lejos, por trabajo o por decisión.

“La soledad es una situación en la que vemos disminuidas nuestras posibilidades de interacción, bien sea porque no hay nadie a nuestro alrededor o porque aquellos que nos rodean no nos manifiestan aceptación total de quiénes somos”, comenta Neila Díaz, profesora y experta en emociones, de la Facultad de Psicología.

Este momento pone a prueba la satisfacción de la necesidad de interacción. Esta prueba se vive particularmente de dos formas. La primera, la experimentan aquellos que tienen compañía en sus hogares, pero que requieren espacios de soledad para estar con ellos mismos y pensar. La segunda, la viven aquellos seres humanos que habitan solos o con sus mascotas.

Entonces, ¿cómo responder ante esta paradoja?

Con un convencimiento profundo de que la situación es pasajera y que debe convertirse en una oportunidad para aprender de nosotros mismos y de los demás.

Neila recomienda que en cualquiera de los dos casos, el cultivo de la soledad puede darse a través de:



La simplicidad; vivir en el amor y el respeto por las pequeñas cosas.



El silencio, como acto amoroso de aceptación del otro y compromiso.



La admiración por lo humano y lo que nuestra cultura ha sido capaz de hacer -la pintura, la música, el teatro, la danza- como expresión de nuestro espíritu.



La tolerancia y la aceptación de las situaciones. Es preciso reconocer que al amarnos de lejos nos protegemos, para luego, poder amarnos de cerca.

Teletrabajo o estudio en soledad

El aislamiento puede dar lugar a una carga que podría traducirse en un sentimiento de soledad y/o angustia. Estas son algunas sugerencias del psicólogo, Juan Guillermo Sandoval:



Buscar espacios de comunicación sincrónica en la que se compartan temas tanto laborales y de estudio, como de esparcimiento. Si estás solo en casa, puedes buscar hablar con tus compañeros de clase o amigos alrededor del mundo. Aprovecha el chat.



Evitar las comunicaciones asincrónicas en exceso o como único medio de comunicación, porque aumentan la sensación de separación.



Balance entre el mundo del trabajo, del estudio y el personal; no perder el contacto humano. Utiliza todos los mecanismos de comunicación virtual.



Los líderes deben buscar **generar** contenidos personalizados, el sentir que la información está diseñada para uno, aumenta la satisfacción y la percepción de integración con la organización.

Punto de **Vista**

Entendiendo las medidas del Estado en época de coronavirus

En los últimos días, y con la rapidez de contagio del COVID-19, el Estado y la sociedad han tenido que tomar medidas. Por ejemplo, iniciativas como *Quédate en casa* y *Cuida a los tuyos* han inundado las redes sociales de los colombianos. En cuanto a las medidas del Estado, las alcaldías y los gobernadores han recurrido a algunos términos jurídicos que no siempre se conocen, ni se sabe qué significan, ni cuáles son sus alcances. Para aclarar las dudas, *Campus* habló con José Miguel Rueda, profesor de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, y experto en derecho constitucional.



Foto por Freepix



Emergencia sanitaria

De acuerdo con la Resolución 385 del 12 de marzo de 2020, “La emergencia sanitaria implica la existencia de una problemática nacional que requiere la adopción de medidas extraordinarias por parte de las autoridades competentes, para superar la amenaza en la salud de los habitantes de Colombia. Esta declaratoria de emergencia no implica un estado de excepción, en principio”, explica el profesor Rueda.



Toque de queda

El toque de queda y el aislamiento preventivo son dos realidades diferentes. Sin embargo, los dos cumplen, en este caso, **el objetivo de cuidar la salud de los colombianos**.

El toque de queda es quizás uno de los términos más conocidos. El profesor comenta que: “Es una de las medidas en cabeza de alcaldes y gobernadores para garantizar el orden público. Implica imponer a todos los presentes, en un determinado municipio o departamento, una **restricción frente a su movilidad, impidiendo que puedan desplazarse libremente** durante un determinado período de tiempo”.



Estado de emergencia

De acuerdo con el profesor, el estado de emergencia “Es uno de los estados de excepción previstos en la Constitución; le permite al presidente tomar medidas extraordinarias para conjurar la amenaza. Jurídicamente, se denomina estado de emergencia económica, social y ecológica”. Agrega, además, que **este solo puede llevarse a cabo por 30 días, prorrogables hasta por un máximo de 90 días**.



Calamidad pública

El pasado 16 de marzo, la alcaldesa de Bogotá, Claudia López, declaró el estado de calamidad pública. Este término, explica Rueda, “Es que hay desgracia o infortunio que afecta de forma imprevista a la sociedad o a un sector importante de ella”.

En este caso, esta norma permite que se tomen las **medidas necesarias para usar los recursos del distrito** y responder a las necesidades a las que se enfrentan.

Leer +

Ten en cuenta

Consulta

la estantería electrónica



Antropología cultural



Código de comercio



The fourth education revolution



The courage to be happy.
Pope Francis speaks to the youth of the world



Familia y escuela.

Orientación y tutoría escolar



The new yorker



Los recursos

electrónicos,
tus mejores aliados

Biblioconsejo



Recuerda que con **Eureka!** puedes realizar la búsqueda de recursos electrónicos.

Para más información,

clic aquí

Nuestro sello

Ricardo Calderón, galardonado con el Premio Iberoamericano Rey de España



Ricardo Calderón, graduado de Comunicación Social y Periodismo, es el actual director de Investigaciones de la revista *Semana* y, junto con su equipo, obtuvo recientemente el galardón Rey de España en la categoría Premio Iberoamericano, por los trabajos *Operación silencio* (edición 1938, junio de 2019) y *Las ovejas negras* (edición 1940, julio de 2019), los cuales revelan testimonios, audios, videos y documentos sobre la corrupción de algunos generales de alto mando del Ejército.

“Es un gran reconocimiento, que demuestra cómo el periodismo de profundidad e investigación tiene todavía un espacio destacado en esta era de las redes sociales, en la que las noticias son rápidas y cortas”, afirmó Ricardo.

Los trabajos Operación Silencio y Las Ovejas Negras revelan testimonios, audios, videos y documentos sobre la corrupción de algunos generales de alto mando del Ejército.

Nuestro graduado agradeció al medio para el cual trabaja por confiar en él y en su equipo: “Este reconocimiento, más que para mí, es para la revista *Semana*, por apostarle y seguir creyendo en este tipo de periodismo”. Además, sobre el aporte a su vida personal y profesional, dice: “Por la época en la que recibo el reconocimiento, es un aliciente para seguir haciendo este tipo de periodismo”.

“Realmente, este fue un trabajo que nos tomó mucho más tiempo del que esperábamos; es la consecuencia de investigaciones que se hicieron en el pasado, hace 5 años, y ni se abandonaron las fuentes ni se quitó la lupa sobre lo que podía estar pasando en el Ejército. Esto nos permitió ir descubriendo irregularidades a lo largo de los años”.

Calderón también afirmó que la Universidad fue la base del éxito personal y profesional del cual goza actualmente: “La formación de La Sabana fue fundamental; además, en la época en la que estudié, había un énfasis muy grande en la redacción. Sigo aplicando conceptos en mi día a día como periodista, los cuales aprendí durante mi etapa como estudiante”.

Finalmente, Ricardo Calderón le comentó a *Campus* cómo ve el periodismo de investigación en Colombia: “El país tiene buenos periodistas de investigación; hay algunos muy destacados, pero estamos en un período de transición, de adaptar a las nuevas tecnologías los métodos tradicionales e históricos con los que se hacían las investigaciones. Sin duda, es una oportunidad muy interesante para alcanzar mayores audiencias y contar las historias de una manera mucho más interesante”.

Reconocimientos por servicios prestados

Fernando Montero Piñeros



**Ingeniero
especialista junior**

**Dirección de
Sistemas y
Tecnologías de
Información**

**15 años de
servicios prestados**

“Hoy, lo primero que quiero hacer es agradecer a Dios y a la Universidad por todas las cosas grandes y maravillosas que me han brindado y por las personas que se han cruzado en mi camino, quienes me han permitido realizarme personal y profesionalmente. Recuerdo a cada compañero, desde mis inicios en el Mesón, en donde me ayudaban y me motivaban a continuar con mis estudios; fue allí donde conocí a mi esposa, quien me complementa y me ha dado a mi hijo, lo mejor de mi vida.

Recuerdo el día en el que llegué al Centro de Tecnologías para la Academia (CTA),

buscando una reunión con la directora de la Unidad, para poder tener la oportunidad de trabajar con ellos. Ese día me atendió su asistente y me motivó diciéndome que la buscara porque podría ayudar administrando un servidor. Lo que no sabía era que, para ese entonces, ellos ya no administraban servidores; sin embargo, esto me motivó a seguir insistiendo, sin saber todos los cambios que Dios me tenía reservados, junto al excelente equipo de trabajo del CTA.

Agradezco a las jefes que he tenido: Celmira Cerón, Yasbley Segovia y Sandra Giraldo, mujeres extraordinarias que me han escuchado y brindado consejo en los momentos en los que lo he necesitado. La Universidad me ha enseñado que, trabajar con empeño y con actitud de servicio, siempre da sus frutos y reconocimientos; por ende, me gusta dejar esta huella en todas las tareas que realizo diariamente.

Finalmente, agradezco a mis compañeros de la Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información; son personas íntegras y con muchos conocimientos técnicos, de los cuales aprendo cada día. 🙏

Claudia Lucero Ramírez Lavado



Secretaria Auxiliar

**Facultad de
Educación**

**15 años de
servicios prestados**

“Estar en la Universidad de La Sabana cambió mi vida, siento que hago todo con un propósito y que mi labor tiene gran importancia. He aprendido a ser resiliente y a dar todo de mí en cada tarea.

Cuando llegué a trabajar por primera vez a la Universidad, inicié en el Mesón como cajera, en donde estuve durante 9 años. Al terminar mis estudios, continué buscando nuevas oportunidades dentro de La Sabana y fue así como, posteriormente, me trasladé a la Facultad de Educación. En ambas dependencias me recibieron con mucho amor y siempre he estado acompañada de un muy buen equipo de trabajo. Esto es lo que más resalto de la

Institución, la calidad humana, la sencillez y el compañerismo que se vive a diario.

La Universidad de La Sabana nos brinda muchos beneficios, de los cuales resalto los cursos de formación. Me ayudan bastante en todos los aspectos de mi vida, tanto en lo personal como en lo familiar y profesional. Gracias a estos cursos, siento que soy cada día mejor hija, madre, esposa, hermana y compañera. La Universidad se preocupa cada día por el bienestar de todos sus trabajadores y colaboradores.

Es por todo esto por lo que me siento afortunada de estar en la Universidad de La Sabana y de poder considerarla mi segundo hogar.

Le doy gracias a Dios por mi trabajo y por dejarme pertenecer a la familia Unisabana. Le agradezco a la Universidad por permitirme crecer, aprender y mejorar en diferentes aspectos; a mi familia: mi esposo, mis dos hermosas hijas y mis queridos padres, por estar siempre a mi lado; a los jefes que he tenido y a los compañeros con quienes he compartido y me han apoyado durante todo este tiempo. A lo largo de estos años, he comprobado que ser Sabana, vale la pena. 🙏

¡Conéctate con la Zona Laboral!

Con solo un clic,
encontrarás
información sobre:

✓ Cumpleaños

✓ Nombramientos

✓ Caja de compensación

✓ Fondo de Empleados

✓ Actívate por tu salud

✓ Nacimientos

✓ Obituarios

Y mucho más



Clic aquí

Unisabana 
il Medios
Facultad de Comunicación

Juventud Deportiva, un programa en homenaje a las futuras estrellas del deporte colombiano

Por Unisabana Radiohan pasado las figuras de diferentes disciplinas del deporte nacional, quienes, vinculadas a una liga profesional, se forman para dejar en alto el nombre de Colombia en el mundo. Escucha Juventud Deportiva y otros programas deportivos en www.unisabanamedios.com, de lunes a viernes a la 1:00 p. m.

Escúchanos en: bit.ly/juventud-deportiva

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

Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
Felipe Bernal Castilla

Gestión de contenidos

Gestores de Comunicación de

la Universidad de La Sabana
Felipe Bernal Castilla
Corrección de estilo
Jairo Valderrama Valderrama
Cristina Sánchez (Grafoscopio)

Fotografía

Gestores de Comunicación de la Universidad de La Sabana
María del Carmen Guarín
Exprom Estudios

Diseño y diagramación

Grafoscopio

Campus, periódico de la Universidad de La Sabana. Campus del Puente del Común, km 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia.
Teléfonos: 861 5555 - 861 6666

CAMPUS COPYRIGHT © 2020 UNIVERSIDAD DE LA SABANA Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. Todos los derechos reservados.



“El legado de un pensador”

Por Edward Goyeneche

El legado académico de Sergio Roncallo Dow trasciende su propia obra. Sergio fue, antes que nada, un pensador. Un filósofo de nuestro tiempo, en un tiempo en el que ser filósofo era casi un imposible. Su amor por el saber y por el conocimiento sobrepasaba las lógicas y estructuras del campo intelectual. Era un maestro para cumplir con las reglas y operadores que demandaba tiránicamente el mundo de las publicaciones indexadas. Pero, al mismo tiempo, era capaz de desafiar y cuestionar ese mismo sistema, sin miedo y sin dudas: defendiendo el valor y el sentido del conocimiento humano contra todo aquello que quería reducirlo, atraparlo, esclavizarlo, encarcelarlo.

Todo el tiempo vivía preguntándose cosas y planteándose problemas difíciles sobre el mundo y el contexto en el que le tocó habitar. Preguntas que pocos se atrevían a hacer dentro del campo porque resultaban incómodas, tensas, difíciles, inconvenientes. Dudaba de todo, sobre todo de sí mismo. Lo cual casi nadie logra. Su manera de plantearse los problemas del conocimiento era una forma de vida. Una cabeza que no se detenía casi nunca. Un tejido de relaciones y de redes de sentido que se iba armando desde adentro y que comenzaba a salirse de él mismo para comunicarse de formas inesperadas, a veces confusas, a veces cristalinas.

Su pensamiento siempre se expandía más allá de sí y empezaba a tocar a los demás. Creía firmemente en el conocimiento que se iba construyendo en una red, sobre todo de amigos. De entrada, no todos

entendían cómo operaba su manera de pensar. De los alienígenas a los zombis, había un trenzado de ideas y pensamientos que sintetiza y explica, en parte, las transformaciones de la comunicación desde que Orson Welles sorprendió a su entorno con su adaptación radial de la Guerra de los Mundos de H. G. Wells, hasta la llegada del coronavirus y su experiencia mediática.

Durante este último tiempo, batalló a sangre y fuego contra sus propios miedos y fantasmas, contra sí mismo y contra la muerte. Más que nunca, estaba pensando esa compleja relación entre el ser y el tiempo. “Ya sé lo que es quedarse sin tiempo”, dijo alguna vez. Apreciaba al máximo la posibilidad de leer, de aprender, de discutir, de contrastar y amaba los libros. Durante los últimos días, no paraba de plantearse dudas sobre los medios. Era muy difícil seguirle el paso. Estaba encontrando su propia voz como filósofo y sus reflexiones llegaron a nodos fundamentales del sentido de la comunicación humana, donde conectaba, de una manera brillante, la tradición de los estudios de comunicación de masas en cabeza de Laswell y Cantril, pasando por los teóricos críticos y estructuralistas, con las reflexiones recientes propuestas por Han, Rancière, Baricco, Scolari, entre tantos otros, a la luz de sus faros constantes McLuhan, Benjamin, Wittgenstein y, por supuesto, Martín-Barbero, uno de sus grandes maestros.

Su obra sobre comunicación, fragmentada como tiene que ser, está consignada en las decenas de artículos que escribió para revistas científicas de todas las disciplinas de las ciencias sociales, y en sus libros Más Allá El Espejo Retrovisor. La Noción De Medio En Marshall McLuhan (2011), Estudiar las audiencias. Tradiciones y perspectivas (2018) y Volver a los clásicos. Teorías de la comunicación y cultura pop (2016).

Su pensamiento siempre se expandía más allá de sí y empezaba a tocar a los demás. Creía firmemente en el conocimiento que se iba a construyendo en una red, sobre todo de amigos.

Para todos los que lo conocimos, sus colegas, sus dirigidos y sus estudiantes, se nos fue un maestro y un guía que nos enseñó a confrontarnos con nosotros mismos. Pero, sobre todo, se nos fue un amigo del alma.