



Life Pack:

un emprendimiento con compromiso ambiental

Andrés Benavides, graduado de Derecho de la Universidad, es el fundador de Life Pack, una empresa que transforma residuos agroindustriales en empaques de papel y cartón, que se pueden sembrar después de ser usados.

[Leer +](#)



El origen del estrés y la ansiedad está en nuestro interior

La intensidad con la cual sentimos emociones, como la ansiedad y la preocupación, depende de nuestros pensamientos y experiencias. Por eso, es importante saber cómo controlarlas y no enredarnos en ellas.

[Leer +](#)

El uso correcto de los datos personales, una responsabilidad compartida

Según el informe *Truecaller Insights 2021*, Colombia es uno de los 20 países del mundo donde los usuarios reciben más llamadas *spam*. ¿Quién controla la privacidad de nuestros datos personales?

[Leer +](#)



Construye tu historia

Jueves 17 y viernes 18 de febrero.



**No retires
tu tapabocas**
en las zonas de estudio,
incluso si estás solo.

Descubre

Life Pack: un emprendimiento con compromiso ambiental



// Por cada tonelada de residuo agroindustrial que usamos, se dejan de talar entre 12 y 16 árboles maduros, y, por cada planta que germina de nuestros empaques, se reduce el CO₂". Estas afirmaciones corresponden a

Andrés Benavides, fundador de Life Pack, una empresa que transforma residuos agroindustriales abundantes (como la corona de la piña y la cáscara del maíz) para convertirlos en papeles y cartones. El agregado especial de estos productos, según explica Andrés, es que durante el proceso se agregan semillas a la materia prima, con el objetivo de que el empaque final pueda convertirse en una planta después de ser usado.

Andrés es graduado del programa de Derecho de la Universidad y su compromiso ambiental nació mientras cursaba su pregrado. "Este emprendimiento nace por una sensibilidad hacia el cuidado de la naturaleza. Yo veía el campus de la Universidad, que es muy verde, con muchos pajaritos, y comencé a tomar conciencia acerca del uso de los plásticos".

Después de graduarse, la idea de negocio de Life Pack comenzó a materializarse y se convirtió en una empresa familiar. "Al principio, nos costó un poco de trabajo, pero con el tiempo las personas fueron acogiendo el producto. Hoy, estamos en cerca de 600 superficies con clientes corporativos, en diferentes supermercados y, próximamente, con franquicias en otros países".

Nuestro Alumni comenta que los conocimientos sobre el derecho le han servido en la administración de su empresa, sobre todo en asuntos legales y de contratos, además de campos como el derecho laboral, administrativo y tributario. En este momento, la empresa se encuentra en un proceso de propiedad intelectual de transferencia tecnológica. "Todos los días se ven nuevas formas de ejercer la profesión, no solo en un despacho judicial, sino en la empresa. Hay mucho para aprender y por hacer".



// **En La Sabana no eres uno más. Los profesores y administrativos diferencian a las personas como seres y no solo como estudiantes. Eso es importante, porque se transforman en una familia. //**

Finalmente, Andrés menciona que el sello Sabana está presente en todo su desarrollo profesional y personal con la humanidad, integridad y respeto de la Universidad. "En La Sabana no eres uno más. Los profesores y administrativos diferencian a las personas como seres y no solo como estudiantes. Eso es importante, porque se transforman en una familia".





El uso correcto de los datos personales, una responsabilidad compartida

Según el informe *Truecaller Insights 2021*, Colombia es uno de los 20 países del mundo donde los usuarios reciben más llamadas *spam* (no deseadas) en sus teléfonos móviles, siendo los principales motivos de contacto la venta de servicios de telecomunicaciones o financieros, y las estafas. Aunque el estudio detalla que una de las razones podría ser el aumento en el uso de teléfonos móviles, la responsabilidad por el correcto uso de los datos personales va más allá y es compartida.

De acuerdo con Johan Mauricio Caldas, profesor de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, toda empresa que maneje datos personales de sus usuarios debe atender los lineamientos y regulaciones de la Ley de Protección de Datos, es decir, la 1581 de 2012, y la Ley de Habeas Data 1266 de 2008: "Colombia ha tenido un avance constante y significativo en la regulación del *habeas data*, siempre tendiente a la protección del titular de los datos. Ejemplo de dicho esfuerzo es el proceso de suscripción a la convención de Budapest en la que se encuentra actualmente".

Colombia es uno de los 20 países del mundo donde los usuarios reciben más llamadas *spam* (no deseadas) en sus teléfonos móviles.

Teniendo en cuenta la norma, cada vez son más las organizaciones que están empezando a implementar políticas de protección de datos, aunque, según cifras de


la Superintendencia de Industria y Comercio (SIC), en 2021 más de 24.000 empresas públicas y privadas no contaban aún con los lineamientos necesarios.

De acuerdo con Hilba Guzmán Romero, directora de programa de Comunicación Corporativa, el uso correcto de los datos en las empresas debe obedecer a estrategias de comunicación responsable que sean claras, concretas y confidenciales, pero también va más allá: "Hoy en día, se están imponiendo alternativas de contacto de doble vía, en las cuales se involucra al usuario en el proceso, conociendo su percepción sobre los contenidos y el uso que le da a determinados canales de contacto, pero también sus horarios".

De acuerdo con la experta, la responsabilidad recae en las empresas, con el diseño de políticas de protección de datos, pero también en los empleados y en los hábitos correctos en el manejo de la información: "Siempre existirá el riesgo de que nuestros datos estén expuestos. Cada vez es más evidente que los profesionales de la comunicación deben llamar la atención sobre el riesgo reputacional que implica el uso indebido de los datos".

Con respecto al uso de datos en línea, el profesor

Johan Caldas recomienda:

- ◆ Crear contraseñas seguras y distintas para las redes sociales y medios virtuales, sin usar datos predecibles.
- ◆ No compartir información privada en las redes sociales.
- ◆ Realizar transacciones solo en sitios seguros y oficiales. 

El origen del estrés y la ansiedad **está en nuestro interior**

Regresar a la rutina y encontrar nuestro correo o lista de tareas llenos de pendientes, solicitudes, trabajos y asuntos por resolver puede causar estrés, ansiedad, angustia y otras respuestas negativas frente a nuestra realidad. Sin embargo, ¿sabías que la intensidad de esas emociones se origina en tu interior?

De acuerdo con María Belén García Martín, psicóloga experta en ansiedad, depresión y estrés en adultos y niños, de la Facultad de Psicología, las personas suelen dar respuestas ligadas a sus vivencias personales y contextuales para explicar el estrés, la angustia y las preocupaciones en campos como el trabajo, la economía, las cargas familiares, los estudios o una crisis como esta, la del COVID-19.

Aunque todos estos estímulos están vinculados a nuestras reacciones, en realidad nuestra memoria o condicionamiento instrumental, como se define desde la psicología, es lo que conduce a que la reacción emocional sea más intensa ante determinados estímulos, afirmó Julien Dampuré, profesor de la Facultad de Psicología. Es decir, nuestra respuesta ante el estrés se fundamenta en la memoria, en los recuerdos que se asocian con una situación; en resumen, con nuestros pensamientos.

De acuerdo con la profesora García, debemos buscar la verdadera causa del estrés y la ansiedad en nuestro interior, preguntándonos cómo percibimos y procesamos las amenazas, cómo nos enredamos muchas veces en aquello que nos preocupa y qué hacemos para afrontarlo. Pero, sobre todo, ¿qué dejamos a un lado por estar demasiado preocupados? Ese es el verdadero origen por el cual una persona siente que su ansiedad o estrés se convierte en una situación incontrolable.



Nuestra respuesta ante el estrés se fundamenta en la **memoria**, en los recuerdos que se asocian con **una situación; en resumen, con nuestros pensamientos.**

La pregunta para todos es cómo manejarlo. María Belén comparte algunas recomendaciones para afrontar el estrés y la ansiedad cuando sentimos que no avanzamos, que estamos muy "atascados", que nuestras acciones no fluyen y que, además, nos afectan emocionalmente. Estos son algunos consejos para tener en cuenta:

▶ **Nuestros propios pensamientos causan el estrés y la ansiedad.** Si pasamos mucho tiempo enredados en estos, se dejan a un lado las tareas importantes.

▶ **Debemos ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, pero sin dedicarles todo el tiempo y energía.**

▶ Cada vez que estemos enredados en nuestros pensamientos, elijamos de manera inteligente: **la elección es la concentración.** Sin parar, sin enredarnos, siguiendo adelante.

▶ Recordemos que los hechos de mañana solo se sabrán mañana. **Debemos vivir el presente.**

▶ **Los pensamientos repetitivos ni llevan a las metas ni evitan el fracaso.** Estos solo nos llevarán a perder el tiempo y eso sí nos acerca al fracaso. 🐦

Forum de Ética y Responsabilidad
Social Empresarial

¿Trabajo o familia?

El dilema ético de líderes y empresarios

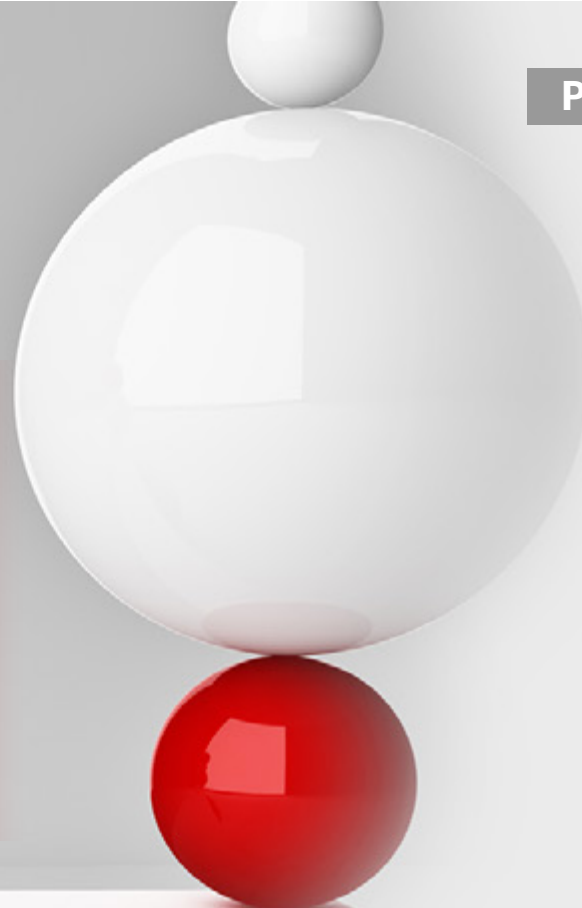
Gustavo Ramírez Valderrama, director del Centro de Enriquecimiento Familiar de la ONG FAMOF, participó en el decimosexto Forum de Ética y Responsabilidad Social Empresarial, organizado por el Instituto Forum. La conferencia se basó en el deber ético que cada uno tiene de balancear e integrar al trabajo y la familia. Por ello, se abordaron cuatro temas principales para analizar los casos propuestos por Ramírez: el yo, la familia, la empresa y la sociedad.

Inicialmente, el conferencista planteó una historia sobre una mujer joven que ingresa a una empresa y, al poco tiempo de estar trabajando, queda embarazada. El embarazo de esta mujer fue muy complicado, al punto que el médico le ordenó quietud total. “¿Ustedes saben qué hizo la empresa? Les doy tres opciones: 1. La despidieron. 2. La apoyaron. 3. Le delegaron teletrabajo. En este caso, la empresa la apoyó totalmente”. Con esta historia, Ramírez planteó un ejemplo de una empresa familiarmente responsable.

La división entre el trabajo y la familia se dio desde el momento en el que la mujer se integró a la vida laboral, ya que se tuvieron que establecer nuevas formas de relacionamiento en la cotidianidad. Teniendo en cuenta lo anterior, Gustavo Ramírez les planteó a los asistentes la pregunta: “¿Quién integra la empresa, el trabajo y la sociedad?”. La respuesta del conferencista fue: cada uno. El “yo”, desde su autoconocimiento, se vuelve integrador de estas tres formas de relacionarse. Tanto en el mundo laboral como en la sociedad en general, todo se ha redireccionado hacia un conocimiento mayor de quiénes somos y hacia dónde vamos.

Ramírez justificó el autoconocimiento desde las motivaciones que cada uno tiene a la hora de actuar y cómo a su vez estas establecen prioridades. Para argumentar esto, se proyectó

“
**La ética es aprender a
 usar el tiempo y a ordenar
 las cosas del trabajo,
 la sociedad y la familia,
 diferenciando los principios
 de cada uno.**”



un video para presentar la ley de Pareto. Dicha ley habla de cómo, al enfocarse en las cosas que más producen, se reduce el tiempo laboral, optimizando las tareas y el trabajo, y estableciendo a su vez una agenda de prioridades adecuada. La ética, como dijo Ramírez, es aprender a usar el tiempo y a ordenar las cosas del trabajo, la sociedad y la familia, diferenciando los principios de cada uno.

Las tendencias que dividen estos tres entornos sociales son necesariamente conciliables, pues “Ser ético con la familia cuesta y ser valiente es importante para la toma decisiones”.

El evento concluyó con una reflexión en la que el doctor Gustavo Ramírez Valderrama afirmó que, al ser personas que pertenecemos

a una sociedad, una familia y una empresa, es fundamental que tengamos un buen conocimiento de cada uno de nosotros, de tal forma que nos posibilite “Realizar un trabajo bien hecho, para dar a la sociedad lo necesario para crecer”.



**Tanto en el mundo laboral
 como en la sociedad
 en general, todo se ha
 redireccionado hacia un
 conocimiento mayor de
 quiénes somos y hacia dónde
 vamos.**”

Por tu seguridad digital, cambia periódicamente

tu contraseña

De ahora en adelante, la Universidad activará el **proceso automático** para garantizar que cambies la contraseña periódicamente.

¡Anticípate y cámbiala antes de recibir esta notificación!

Gestiona las nuevas funcionalidades asociadas a tus credenciales institucionales, consultando las guías **haciendo clic aquí**. Con las cuales podrás:

Recuperar tu usuario y contraseña desde un correo o mensaje de texto.



Definir cómo quieres que se recuperen tus credenciales institucionales (usuario y contraseña).



Personalizar tus preguntas de seguridad.



Cambiar tu contraseña.



Te invitamos a **cambiar tu contraseña haciendo clic aquí**, luego digita tus credenciales institucionales: usuario corto (por ejemplo, emilcepm) y contraseña actual, e ingresa para realizar el cambio.

20
22

FRANJA
JURISABANA



¿Por qué incumplimos la Ley?

Conversatorio con el doctor Jaime Bermúdez, excanciller de Colombia.

Lanzamiento **Challenge por Colombia**

Organizado por la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas

Abierto a todos los estudiantes de la Universidad



Martes, 8 de febrero
2:00 p. m.



Auditorio K2

¡INSCRÍBETE AQUÍ!



Universidad de
La Sabana

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS



Trauma de alta energía: una pandemia silenciada



Por Juan Guillermo Ortiz, director general de la Clínica Universidad de La Sabana.

Sin darnos cuenta vivimos en una sociedad que ha desarrollado la tecnología que hace parte de nuestras vidas y nos hemos adaptado y acostumbrado, por ejemplo, a los registros de viajes trasatlánticos de menos de 12 horas o a velocidades de trenes bala que superan los 250 km por hora, y que se ven con normalidad en Europa.

En nuestro contexto colombiano, las vías de automóviles están más cercanas y nos olvidamos de sus interacciones. Cuando compramos automóviles, nos fijamos en los elementos de seguridad, pero pocas veces tenemos en cuenta el entorno. En nuestras ciudades, las motocicletas son un enjambre de seres humanos sobre un motor de dos tiempos, con cilindrajes potentes que prometen velocidad y hacen el salto al detestable embotellamiento de automóviles, pero con poca o ninguna seguridad.

La Organización Mundial de la Salud publicó el año pasado algunas estadísticas que son bastante dicientes sobre lo que hoy manejamos con familiaridad y es una pandemia. Anualmente se dan aproximadamente 1.3 millones de muertes por accidentes de tránsito y se calcula que esos accidentes equivalen al 3 % del producto interno bruto de cada país; en los países de medianos o bajos ingresos, se produce el 93 % de las defunciones

y el rango de mortalidad está entre los 5 y los 29 años, principalmente. El 50 % de esas muertes afecta a peatones, ciclistas y motociclistas. Por todo lo anterior, la Asamblea de las Naciones Unidas pretende lograr una meta en la mitad de la reducción de esas estadísticas para el año 2030 (World Health organization, 2021).

Desde el inicio de la pandemia, a finales de 2019, se han registrado 5,6 millones de muertes en el mundo por el coronavirus; sin embargo, la cifra del trauma por vehículos supera un poco más del millón anual. Así, podríamos ver que estamos embebidos en una pandemia silenciada o, ¿será que nos hemos acostumbrado a esta realidad y la incorporamos como algo normal de la realidad del mundo moderno?

La semana pasada vimos cómo un querido colombiano, dedicado al deporte profesional, que ha llevado la bandera de Colombia a lo más alto del ciclismo, fue víctima de un accidente de tránsito que le ocasionó lesiones personales de altísima gravedad, y se volvió otra estadística más de esa pandemia del trauma.

Diagnosticado con trauma de alta energía, todos los colombianos quedamos atónitos con esa difícil noticia y, mientras muchos pensaban anticipadamente en los futuros campeonatos ciclísticos del deportista y su posibilidad de volver a competir, pocos reparamos en la sumatoria de lesiones que pueden comprometer la vida del

paciente y en la manera de enfocarlo para superar el riesgo de muerte, en la forma de minimizar los daños de varios órganos y, de alguna manera, tener una persona por quién luchar minutos después de haber traspasado el umbral de la sala de emergencias.


Desde el inicio de la pandemia, se han registrado 5.6 millones de muertes en el mundo por el coronavirus; sin embargo, la cifra del trauma por vehículos supera un poco más del millón anual.

Revisemos algunos datos en trauma que son fundamentales. El tiempo en que se produce el accidente o la lesión, y la atención por parte del equipo médico. Por ejemplo, en la Primera Guerra Mundial, el tiempo oscilaba entre 12 y 18 horas, en la Segunda Guerra Mundial fue de 6 a 12 horas; en la guerra de Corea, entre 4 y 6 horas (M. M. Manring PhD, Alan Hawk, Jason H. Calhoun MD, FACS, 2009).

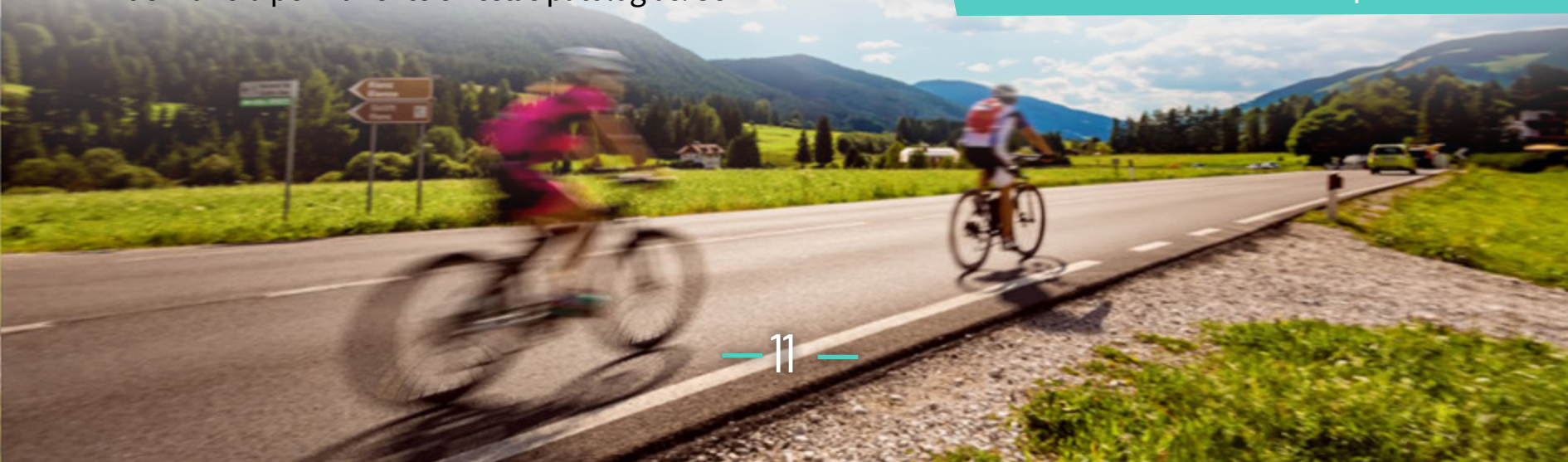
Los tiempos de atención son fundamentales, pero en nuestro país este factor se ve afectado por varias circunstancias. Como en el Macondo de Gabo, la guerra de ambulancias por ganarse el herido y llevarlo al sitio donde en ocasiones reciben alguna retribución, sin importar que tengan que atravesar toda una ciudad o pasar distintos hospitales. Algunas veces no sabemos cuál debe ser el sitio ideal para la atención de un trauma de grandes magnitudes y eso implica centros especializados, con equipos formados de manera permanente en estas patologías. Se

debe saber qué operar, qué no operar y cuándo hacerlo. El trauma es interdisciplinario, no depende ni de un hospital ni de una persona, implica una mirada integradora y entender el trauma de alta energía.

Ese término nos ubica en nuestros estudios de bachillerato, cuando en física nos enseñaron las leyes de Newton y aprendimos que la energía cinética es la ecuación que multiplica el cuadrado de la masa por la velocidad. Pues bien, el trauma de alta energía hace referencia a esos Newtons que se generan de impactos superiores a 50 km/hora; dependiendo de la masa tenemos el efecto producido por esa energía cinética que destruye los tejidos de quienes sufren el accidente (Cuacuas Cano et al., 2008).

Cuando miramos con el espejo retrovisor debemos ser muy agradecidos con la evolución de nuestro campeón del ciclismo, Egan Bernal, que probablemente al sufrir un trauma de alta energía en la vía pública permitió que se alinearan las variables que pueden dar un mejor desenlace clínico: el tiempo de traslado del lugar de los hechos, llegar a un centro especializado en trauma, contar con un equipo formado en trauma que aplicó los protocolos internacionales dando inicio al *damage control*, que no es otra cosa que priorizar el control del daño, contener las lesiones mortales en los primeros minutos y lograr el mejor manejo de los tiempos quirúrgicos, la selección de cirujías, la elección de implantes, el soporte del cuidado crítico en trauma y el proceso de rehabilitación (Tscherne & Regel, 1996). 

Haz clic aquí para leer la columna completa.



Ten en cuenta

Y a la Biblioteca ¿qué libros han llegado?



Business, Compliance and Human Rights Law. The Effectiveness of Transnational Private Regulations for Vulnerable Stakeholders

Autor: Gabriel Webber Ziero

Ubicación: segundo piso

Código: 346.0664 W371b Ej.1



El derecho de la competencia y las licencias FRAND: herramientas para el acceso a invenciones

Autora: Luisa Fernanda Herrera Sierra

Libro electrónico - Digitalia
Hispanica



Tecnología y participación política

Autor: Antonio Jesús Sánchez Rodríguez

Libro electrónico - Digitalia
Hispanica



Netflix Recommends. Algorithms, Film Choice, and the History of Taste

Autor: Mattias Frey

Ubicación: segundo piso

Código: 384. 5554 F893n



Envejecimiento, actividad física y desarrollo emocional

Autores: Jesús Fortuño Godes y Jordi Segura Bernal (editores)

Libro electrónico - Digitalia
Hispanica



Cocina para universitarios

Autor: Juan Francisco Ortega Díaz

Libro electrónico - Digitalia
Hispanica



Maratón de estudio

VOL. 1



Universidad de
La Sabana

DIRECCIÓN CENTRAL DE ESTUDIANTES



Prepara tus primeros parciales del semestre
asistiendo a la maratón de estudio.

Puedes participar de manera presencial o remota.

Sábado, 19 de febrero
De 8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bibliopíldora

¿Ya conoces nuestros **#CanalesdeAtención**
de WhatsApp y Telegram?
Allí encontrarás todos los servicios que
ofrece **#BiblioSabana**.

¡Te esperamos!



Tan importante como
**hablar es
escuchar;**

fomenta
el diálogo y la **escucha activa**
en tu entorno.



Universidad de
La Sabana

La ruta  **de la
convivencia**

Comité de Convivencia
Laboral

Nuestro sello

Reconocimientos por servicios prestados

Pilar Andrea Duarte Buitrago



**Gestor de
Servicios**

**Contact
Center**

**15 años de
servicios prestados**

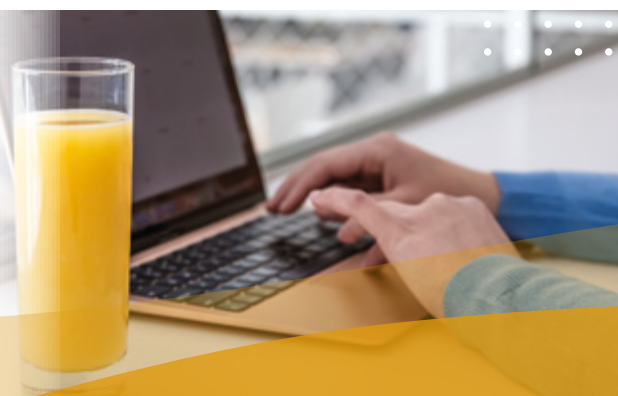
En esta época en la que cumpla 15 años en esta gran familia Sabana, doy infinitas gracias a Dios por darme la oportunidad de vivir una experiencia única, en la cual he compartido con personas maravillosas, he crecido en cada ámbito de mi vida y me he transformado a lo largo de los años gracias a los retos y desafíos que continuamente asumimos dentro de la Universidad. Mi trayectoria inició en la Clínica Universidad de La Sabana, en donde pude aprender de profesionales excepcionales y trabajar junto a personas que se destacan por su amabilidad y respeto, valores que distinguen a quienes he conocido en este camino y que marcan un gran valor dentro del sello Sabana.

Trabajar en la Universidad me ha llevado a desarrollar mis habilidades y competencias. Por esta razón, al trabajar aquí he tenido un gran impacto en mi vida laboral, ya que

me ha permitido crecer como profesional, enseñándome de esta manera que cada día se puede aprender algo nuevo y superar cada meta que uno se propone. Mi trabajo me ha enseñado sobre la resiliencia, el compromiso y la entrega. Así mismo, debo resaltar que la Universidad también acogió a mi familia, contribuyendo no solo a mi crecimiento sino también al de mi familia.

Finalmente, puedo decir que todo el aprendizaje, las oportunidades y motivaciones que me ha brindado la Universidad han sido determinantes para sentir que trabajo dentro de un ambiente lleno de fortalezas e integridad, en donde se me ha permitido ayudar desde mi cargo a distintas personas, he podido construir vínculos increíbles con mis compañeros, me he sentido parte de una comunidad que se encuentra en constante evolución y mejora, teniendo en cuenta siempre el bienestar de todos. Una vez más doy gracias a Dios por todos estos años, a los directivos y a cada una de las personas con las que he trabajado. Han sido años muy enriquecedores dentro de la Universidad de La Sabana y me siento muy orgullosa de hacer parte de ella. 🎧 🐦

Conoce lo que la **Zona Laboral** tiene para ti



✦ Haz clic **aquí**.

Unisabana 
il Medios
Facultad de Comunicación

¡Bienvenido el azúcar! Pero, ¿en qué cantidades?

En *A su salud*, te explicamos cuáles son los efectos que genera el azúcar en los niños y adolescentes. Aprende cómo hacer un consumo moderado de ese producto, según la etapa de la vida del menor.

Escucha el *podcast* de la Especialización en
Pediatría de la Universidad de La Sabana, en:
<https://www.unisabanamedios.com/a-su-salud>

Haz
clic **aquí**



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

Dirección y Edición General

Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Coordinación de contenidos

Natalia Alejandra Garzón
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

Equipo 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 © 2021
UNIVERSIDAD DE LA SABANA
Prohibida su reproducción total o
parcial, así como su traducción a
cualquier idioma sin autorización
escrita de su titular. Todos los
derechos reservados.

Campus[®]

Periódico Universidad de La Sabana