Entre comillas

"El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho"

Miguel de Cervantes Saavedra

Edición 1.445 **Semana del 7 al 10 de noviembre del 2017** **ISSN 2256-2397**

Universidad de La Sabana

Institución sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.

Campus® Empleados

Periódico Universidad de La Sabana

SER SABANA ES + 2
+ ACADEMIA 4
+ DOCENCIA 9
+ SOSTENIBILIDAD 9
+ FAMILIA 9
+ BIENESTAR 11

"CUNAS CON AMOR" PARA REDUCIR LA DESIGUALDAD EN EL PAÍS

La Fundación Fruto Bendito es un emprendimiento de la graduada Camila Cooper, quien hoy ha gestionado la donación más de 1.000 cunas en todo el país. Esta es una idea que nació en Finlandia hace más de 80 años.

Pág. 3

CONVOCATORIA A ELECCIONES DE EMPLEADOS PARA EL CONSEJO DEL CLAUSTRO UNIVERSITARIO 2018

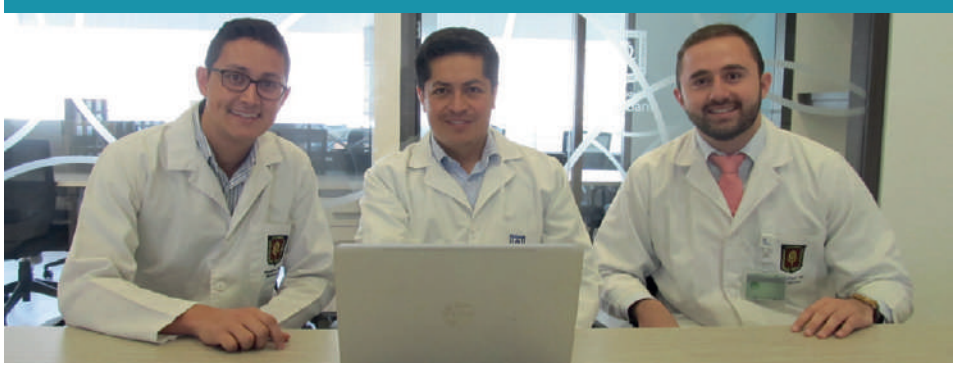
El viernes 10 de noviembre es la fecha máxima para la postulación en la Secretaría General.

Pág. 2

En Córdoba, Sucre y San Andrés

INVESTIGACIÓN DE ESTUDIANTES SOBRE ZIKA RECIBE RECONOCIMIENTO

Pág. 5



La investigación "Comportamiento temporal y geográfico de la enfermedad del Zika en tres departamentos de Colombia", obra de cinco estudiantes de Medicina, fue reconocida en el *X Congreso Latinoamericano de Medicina Interna* en Cartagena.

EL PRIVILEGIO DE ENSEÑAR

Tatiana Barreto, psicóloga de la Clínica Universidad de La Sabana, ofrece sus recomendaciones acerca de los procesos de enseñanza y aprendizaje en los niños.

Pág. 9

Viene de portada

CONVOCATORIA A ELECCIONES DE EMPLEADOS PARA EL CONSEJO DEL CLAUSTRO UNIVERSITARIO 2018

La Secretaría General de la Universidad informa que está abierta la convocatoria de inscripciones para la representación de los empleados administrativos de la Universidad al Consejo del Claustro Universitario 2018 de conformidad con lo previsto en los Estatutos de la Universidad. En la respectiva votación se elegirán dos escaños del estamento administrativo.

Se podrán postular para asumir esta representación los empleados administrativos que cumplan los siguientes requisitos:

- Tener vinculación de carácter indefinido con la Universidad no menor a tres años continuos.
- Estar ubicado en el Escalafón Administrativo entre las categorías Auxiliar 2 y Ejecutivo 2.

Los interesados en postularse deberán inscribirse en la Secretaría General a más tardar el viernes 10 de noviembre.

El Consejo del Claustro Universitario es un órgano representativo de la comunidad universitaria en el que tienen asiento los representantes de los profesores, estudiantes, directivos y administrativos. Todos los miembros del Consejo del Claustro Universitario, con excepción del rector, se designan para períodos anuales.

Este es un órgano que presenta distintas iniciativas al Consejo Superior; revisa en primera instancia distintos reglamentos antes de que sean sometidos a su aprobación final; elige, dentro de su seno, a sus representantes al Consejo Superior —un profesor y un estudiante—, y sesiona en forma ordinaria por lo menos dos veces en cada semestre académico.

EL TAMAL, DE LA COCINA AL LABORATORIO

Un tamal de laboratorio fue el resultado del proyecto de grado de Javier López, estudiante de Ingeniería Química de noveno semestre, y Ana María Rojas, estudiante de Gastronomía de séptimo semestre. Ellos lograron crear un condimento que simula el olor y sabor que le impregna la hoja de cachaco al tradicional tamal.

Aquella receta, inventada por los indígenas hace más de 500 años, que el cronista Fray Bernandino de Sahagún describió en su libro *Historia general de las cosas de la Nueva España Vol.2* (1569) como una comida que se preparaba en todas las casas, fue emulada por estos dos estudiantes en un laboratorio de la Universidad sin la necesidad de utilizar las hojas que envuelven la masa, pues lograron encontrar los componentes primarios del sabor y el olor que produce la hoja de cachaco.

El proyecto de grado de Javier López y Ana María Rojas consistió en desarrollar un condimento con sabor a tamal. Su investigación duró un año y medio.

DESARROLLO DE LA EMULSIÓN CON SABOR A TAMAL

En el 2014, López participó en una feria de emprendimiento organizada por la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (Eicea). Allí, Javier López se planteó la pregunta sobre cómo hacer un condimento con sabor a tamal "Mi idea era darle un sabor a la comida sin necesidad de usar las hojas de cachaco", afirma Javier.

Para llevar a buen término esa idea él necesitaba de un compañero que lo orientara en las minucias del arte culinario. A finales del 2014, Javier conoció a Ana María Rojas y juntos emprendieron un camino que duró un año y medio, un tránsito necesario para desentrañar los secretos químicos y orgánicos de la hoja de cachaco.

Una vez encontraron las notas herbáceas de la hoja y su concentración, los esfuerzos se centraron en hacer la teoría comestible, literalmente. Ana María fue la encargada de preparar una emulsión que encerrara los compuestos primarios de la hoja. "Nosotros logramos un producto que se disuelve con facilidad en la masa del tamal y que además es apto para el consumo humano", apuntó.

En un panel sensorial al cual asistieron cerca de 30 personas, entre ellas el rector de la Universidad, los estudiantes les dieron a probar tres tipos de tamales: uno preparado de forma tradicional, otro con la emulsión que los estudiantes crearon y el tercero, con un polvo con sabor a hoja. "De los 30 asistentes 11 prefirieron nuestro tamal con emulsión, lo cual indica que estamos próximos a igualar el original", dijo Javier.

"Como ya tenemos la concentración de la hoja, podemos prescindir de tanto calor en la preparación. El tamal tradicional necesita 3 horas de cocción. Con este condimento no necesitamos tanto tiempo. Incluso podemos reducir la duración de la preparación a una hora y media", afirma Ana María. Esto indica que los estudiantes están siendo más eficientes en la elaboración de los tamales. Además, surge la posibilidad de usar el condimento en otro tipo de alimentos para que sepan a tamal, tales como: pasteles, arroces o guisos.

Luis Eduardo Díaz, profesor asociado de la Facultad de Ingeniería que asesoró a estos estudiantes, afirma: "Aunque ya existe un arroz con sabor a tamal en el mercado, no existe un condimento. Esto va a ayudar en la industria, ya que la hoja de cachaco no se produce en todas las épocas del año y aunque se quiera almacenar estas pierden sus propiedades".

Con este aderezo se mezcla la masa del tamal para reemplazar las propiedades de la hoja. Lo único que se altera en la receta original es que en el momento de envolver el tamal se utilizan bolsas de vacío o papel aluminio. Este condimento diseñado por los estudiantes es 100% natural y no utiliza emulsificantes químicos.

La investigación de Ana María Rojas y Javier López correspondió a su proyecto de grado y fue uno de los casos en que dos estudiantes de distintas facultades se unieron para llevar a cabo una idea que tendrá gran acogida en el mercado de comestibles. Ellos contaron con la asesoría y ayuda de los profesores Luis Eduardo Díaz, María Ximena Quintanilla y Edison Tello de la Facultad de Ingeniería y de Indira Sotelo y Annamaría Filomena Ambrosio de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Institución sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.

Universidad de La Sabana

Dirección General
Comisión de Comunicación Institucional

Dirección de Publicación
Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría

Edición General
Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría
Nathaly Salamanca Chivatá

Coordinación de Contenido
Nathaly Salamanca Chivatá

Corrección de Estilo
Jairo Enrique Valderrama
Armando Robledo Rico
Nestor Escobar Alfonso

Contenidos
Líderes de Comunicación Unisabana
Carlos José Reyes García
Dirección de Comunicación Institucional

Fotografía
María del Carmen Guarín
Líderes de Comunicación Unisabana
Archivo Universidad de La Sabana
Exprom Studios

Edición de Contenidos Audiovisuales
Andrés Mauricio Galindo
Hipertexto Ltda.

Diseño:
Hipertexto Ltda.
Grafoscopio Estudio Social de Diseño

Diagramación e impresión:
Hipertexto Ltda.
www.hipertexto.com.co

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 © 2017 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.

Viene de portada

"CUNAS CON AMOR" PARA REDUCIR LA DESIGUALDAD EN EL PAÍS

Camila Cooper —una graduada de Comunicación Social en el 2014— se propuso en el 2016 proteger a los niños recién nacidos de estratos 1 y 2 de Colombia que mueren por la carencia de herramientas de los padres para brindarles un futuro seguro a sus hijos. Para lograr esta meta, Cooper se planteó crear la Fundación Fruto Bendito y construir y gestionar la donación de cunas a familias que necesiten mejorar los primeros ciclos de vida de sus bebés.

"Fruto Bendito busca proteger la población vulnerable y ofrecerles un futuro feliz", afirma Camila Cooper. Parte de la inspiración de esta emprendedora nació del panorama de desigualdad que en la actualidad se vive en el país. Hoy, las cifras del DANE estiman que la mortalidad infantil del país está en 17 defunciones en menores de un año por cada mil nacidos vivos. Y el índice Gini, según esa entidad, se ubicó en 0,517 en el 2016.

Además, Camila es madre de Gabriel, un niño de un año y medio de edad que es su motor para cumplir sus sueños y el encargado de probar cada una de las cunas que en Fruto Bendito se fabrican para darle "su visto bueno".

Pero estas no son cualquier tipo de cunas. Estas cunas son fabricadas a partir de cartón corrugado, tintas orgánicas y una alta dosis de amor que le inyecta el grupo humano de la fundación. Las cunas son certificadas por expertos y cuentan con un diseño especial para lograr la confortabilidad de los menores que allí descansan. La estructura la componen dos láminas de cartón virgen, un colchón de espuma con la densidad justa para que los niños permanezcan tendidos de espalda y una cobija de algodón.

Camila hace parte de Generación SEIS 2017, el programa de incubación de negocios de la Universidad en el cual los participantes reciben durante un año monitoría y formación en innovación de negocios.

Los bebés, dependiendo de su tamaño, pueden dormir todo el primer año de vida en estas cunas. Sin embargo, su uso no termina aquí. Cuando el niño esté aprendiendo a caminar, las cajas pueden usarse como un soporte firme para arrastrar y facilitar esos primeros pasos del bebé. Incluso, Camila va más allá. Las cunas, al tener una tapa y asemejarse a una caja, pueden convertirse en un organizador de los elementos personales del bebé —como juguetes, ropa o elementos de aseo—.

La Fundación Fruto Bendito ha entregado más de mil cunas en todo el país.

FINLANDIA, PIONEROS EN CUNAS DE CARTÓN

La idea de las cunas de cartón nació hace 80 años en Finlandia, un país que en la actualidad ostenta un Gini de 0,2 según datos del Banco Interamericano de Desarrollo (BID). En ese entonces, Finlandia se propuso la meta de cerrar las brechas de desigualdad entre sus habitantes. En los años 30, el país nórdico tenía 65 muertes por cada 1.000 nacimientos, según un artículo publicado por la BBC. Y fue precisamente allí donde surgió la idea de las cunas de cartón. Hoy, todas las madres reciben una de estas cajas para sus hijos cuando están embarazadas.

Como muestra del prestigio de este programa, el Gobierno finlandés le regaló al príncipe de Inglaterra en el 2013 una cuna para su hijo cuando iba a nacer. Ese año, Cooper estaba en Londres de intercambio, por lo cual la repercusión de la noticia tuvo más eco en sus reflexiones. Durante su estadía en el Reino Unido, Camila compartía apartamento con una finlandesa. Fue su amiga quien se encargó de explicarle al detalle los pormenores y privilegios de este programa.

Para leer la nota completa, escanea el siguiente código QR:

COLUMNA *Letras de Campus*

Jairo Valderrama
Facultad de Comunicación
jairo.valderrama@unisabana.edu.co

EBRIOS DE LUCIDEZ

"El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho" — Miguel de Cervantes Saavedra.

De entrada, apreciados lectores, solicitamos de ustedes el permiso para reiterar un asunto que ya en otros momentos encontraron en estas páginas. Como ante un plato repetido que se ofrece seguidamente, los comensales están en todo el derecho de decirnos: "Paso. Muchas gracias".

Somos poco conocedores de los trucos publicitarios y propagandísticos. Sin embargo, sí tenemos muy claro que un mensaje insistente acaba por causar algún efecto en los receptores y ayuda a considerar, así sea un poco, las ideas que se transmiten. Los anuncios trillados del mercadeo, por ejemplo, siguen manteniendo el consumo de refrescos, teléfonos, automóviles, arepas, viajes al Caribe, empanadas, pañuelos desechables y miles de litros de juguito de cebada.

En esta oportunidad y considerando que gran parte de los asiduos lectores de *Campus* son estudiantes, nos permitimos de nuevo la atribución de comentar acerca del profundo e inigualable valor del hábito de leer. Y tenemos el sueño dorado de que algún día —por eso es dorado— el consumo de libros supere al de jugo de cebada; anhelamos también que la reflexión, la sensatez, la tolerancia y el respeto sean las sensaciones que nos embriaguen.

Esta es una paradoja de difícil comprensión: ese tipo de embriaguez, la lectura, posibilita el aumento de la lucidez. Muy semejante a preguntarse cómo es posible que —es triste decirlo— algunas personas acudan al consumo de drogas si existen las obras de Mozart. Además, la música, que se sepa, no aniquila neuronas ni entorpece la motricidad. Y las letras, créannos, bailan en los libros cuando suena la música, y los lectores habituales ya saben cómo seguir ese ritmo.

Como las aves que regresan a la más rica región de todas las que conocen para buscar alimento, así las personas acuden a sus reflexiones para encontrar el camino que guarda el más favorable destino. Los libros son las regiones, y los caminos, las propias decisiones.

Los caminantes de ida y vuelta apenas van de pared a pared, como un prisionero en una celda; los muros les impiden ver otros paisajes, nuevas alternativas. Deambularán como un caballo cuyo tránsito le ha enseñado su amo en un continuo amaestramiento; no sabrán cómo tomar un rumbo propio y se estancarán una vez retornen al destino de donde han partido, para luego reanudar su movimiento circular de pensamiento restringido.

Pero ese camino, el de la lectura, se propone aquí como un interminable paseo, y cada quien sabrá si lo acepta. Hay muchos amantes del enclaustramiento que prefieren un recorrido ya sabido en el cual esperarán hasta la terminación de sus días. Otros, en cambio, intuyen la existencia de mundos indescriptibles, de sensaciones maravillosas, y se deciden a preparar un equipaje ligero porque se han propuesto viajar indefinidamente. Esos son los mismos excursionistas que pretenden remontar la cordillera de las visiones humanas, sin importar que lleguen solo al pie de las montañas y se instalen en las llanuras más cercanas: siempre se ha sabido que casi todas las llanuras son extensas y su anfitriona es la libertad.

En los libros se ha resumido el mundo para evitar que nos estrellemos tanto. No obstante, muchos quieren escribir su vida anudando cada experiencia con un golpe, y alargar las páginas con la misma duración de su existencia. Aprenderán a marcar los puntos cuando las ideas se les corten de pronto; sabrán cómo explotar las dudas y los aciertos cuando ya no haya una opción para regresar en el paso por el mundo.

Sí, leer es un acto tan voluntario como amar. Si se impone, no se llamará "lectura", así como no se nombrará "amor" a uno que sea forzado, a menos que sean una lectura burda y un amor grotesco. Pero como la grosería y la tosquedad no son características de expresiones tan sublimes como el amor y la lectura, así como también la fealdad no es atribución femenina ni celestial, pues la lectura no es lectura si es burda y el amor desaparece si es grotesco.

Para finalizar y si estamos especulando demasiado, creemos que es pertinente acudir a un hombre que amó los libros, que reflexionó bastante acerca del destino de la humanidad, que guardaba una lucidez asombrosa y contaba con una visión muy difícil de superar, aun siendo ciego: "El verbo leer, como el verbo amar y el verbo soñar, no soporta el modo imperativo", escribió Jorge Luis Borges.

Con vuestro permiso.

LA SABANA, PRESENTE EN LAS REGIONES

La Dirección de Admisiones realizó en Tunja, Pereira y Villavicencio el Encuentro por la Excelencia Académica, Innovación y Tecnología durante el segundo semestre del 2017.

Los días 3 y 4 de agosto, la capital de Boyacá fue sede por segunda vez de un espacio en que la Universidad se reunió con los padres de familia y estudiantes de los mejores colegios de Tunja.

El jueves 3 de agosto, cerca de 100 padres de familia compartieron un espacio con el rector de la Universidad, Obdulio Velásquez Posada, para conocer más sobre la Institución y escuchar la conferencia "Educar para la felicidad", a cargo de Brenda Rocha, profesora del Instituto de La Familia.

En el encuentro con colegios, el cual se dio el viernes 4 de agosto, participaron 318 estudiantes de los siguientes colegios de Boyacá: Los Ángeles, Andino de Tunja, Campestre San Diego, Gimnasio Campestre del Norte, Country Bilingual School y American School Saint Frances.

En esta ocasión, la Universidad realizó diferentes presentaciones académicas de temas de interés para los estudiantes, que estaban a cargo de diferentes directivos, profesores y estudiantes de La Sabana, entre ellos el rector, Julián Echeverry, director de Ingeniería Mecánica y el profesor Matthew Rogers del Programa de Administración de Empresas.

Los asistentes a los diferentes eventos compartieron un espacio con Obdulio Velásquez Posada, rector de la Universidad de La Sabana, y conocieron más sobre la Institución.

En Pereira, el 6 de octubre, la visita estuvo encabezada por el rector Velásquez Posada, quien compartió con los estudiantes, padres de familia, profesores y directivos de los más reconocidos colegios de la capital de Risaralda.

El evento tuvo lugar en el Hotel Movich Pereira, donde los padres de familia recibieron la conferencia del profesor Juan Camilo Díaz, "Retos de la familia en la era digital", en este se encontraron con el rector de la Universidad y ampliaron su información sobre la oferta de posgrados de La Sabana.

En esta oportunidad, los estudiantes de colegios ampliaron su información acerca de la carrera de interés, además de disfrutar de conferencias, muestras de innovación y tecnología de manos de directivos, profesores y estudiantes de La Sabana.

Entre los colegios que participaron están el Liceo Francés de Pereira, Fundación Liceo Inglés, Liceo Taller San Miguel, Corporación Pino Verde y Calasanz, entre otros.

Durante el encuentro, el rector compartió un desayuno con los rectores y directivos de los diferentes colegios asistentes en un conversatorio de dirección y gestión de instituciones educativas.

Finalmente, se visitó por tercera vez la ciudad de Villavicencio los días 19 y 20 de octubre para encontrar a estudiantes y padres de familia de los colegios más reconocidos de la capital del Meta.

El evento, realizado en el Hotel Estelar Villavicencio, reunió a más de 140 padres de familia y allí también se expuso la conferencia "Retos de la familia en la era digital" a cargo de Juan Camilo Díaz, profesor del Instituto de La Familia, y hubo un acercamiento con el rector para conocer más acerca de la Institución.

En este encuentro, los estudiantes de los colegios Nuevo Gimnasio, Neil Armstrong, Espíritu Santo, Los Portales y Gimnasio Campestre La Fontana, entre otros, conocieron más sobre sus carreras de interés y sobre diferentes temas académicos por medio de conferencias de profesores, administrativos y estudiantes de la Universidad como Julio César García (director de Medicina), Jermaine Sylvester McDougald (director de Profesores e Investigación del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras), Luis Carlos Longas (profesor de Ingeniería Mecánica) y Miguel Ángel Valcárcel (estudiante de Ingeniería Informática).

De esta manera, la Dirección de Admisiones reafirma su compromiso en la búsqueda de la excelencia académica y personal en los mejores estudiantes del país.

Con la realización de estos encuentros, la Dirección de Admisiones reafirma su compromiso en la búsqueda de la excelencia académica y personal en los mejores estudiantes del país.

+ ACADEMIA

Estancias de investigación para estudiantes de doctorado y postdoctorado

BECAS PARA POSTULARSE A ESTANCIAS DE INVESTIGACIÓN DEL DAAD EN ALEMANIA

DAAD
Deutscher Akademischer Austausch Dienst
Servicio Alemán de Intercambio Académico

El Servicio Alemán de Intercambio Académico (DAAD) apoya a investigadores colombianos interesados en realizar una estancia de investigación cuya duración oscila entre uno y diez meses; investigación que solo podrán realizar estudiantes de doctorado y postdoctorado.

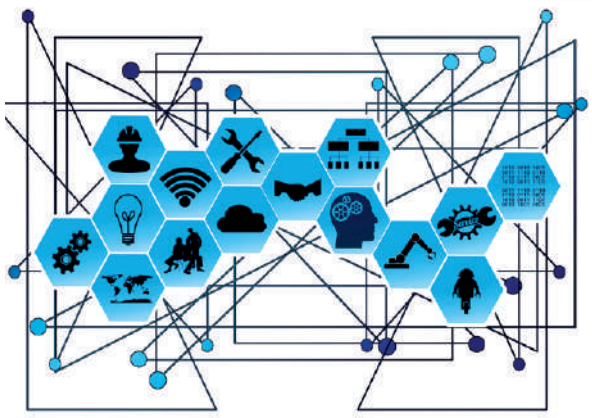
LAS PERSONAS ELECTAS RECIBIRÁN LA SIGUIENTE DOTACIÓN:

- Tiquetes aéreos
- Mensualidad para su manutención
- Seguro médico
- Curso de alemán
- Monto anual para gastos adicionales de investigación
- Apoyo familiar: Cuando la estancia es superior a siete meses y el becario viaja con su familia el DAAD puede concederle un apoyo económico adicional que equivaldría a: 276 euros mensuales para el cónyuge, 184 euros mensuales por los dos primeros hijos y 190 euros mensuales por un tercer hijo. Por otra parte, El Servicio Alemán de Intercambio Académico también puede cubrir un curso de alemán para el cónyuge y los seguros médicos de toda la familia.

LA FECHA LÍMITE PARA POSTULARSE A LA ESTANCIA EN INVESTIGACIÓN ES:

1 de diciembre del 2017: para el período que va desde el 1 de mayo de 2018 al 30 de abril del 2019.

1 de abril del 2018: para el período que va desde el 1 de septiembre del 2018 al 31 de agosto del 2019.



Para consultar toda la información en PDF escanea el siguiente código QR:

Mayor información

Correo electrónico:
diana.gonzalez11@unisabana.edu.co

Viene de portada

En Córdoba, Sucre y San Andrés

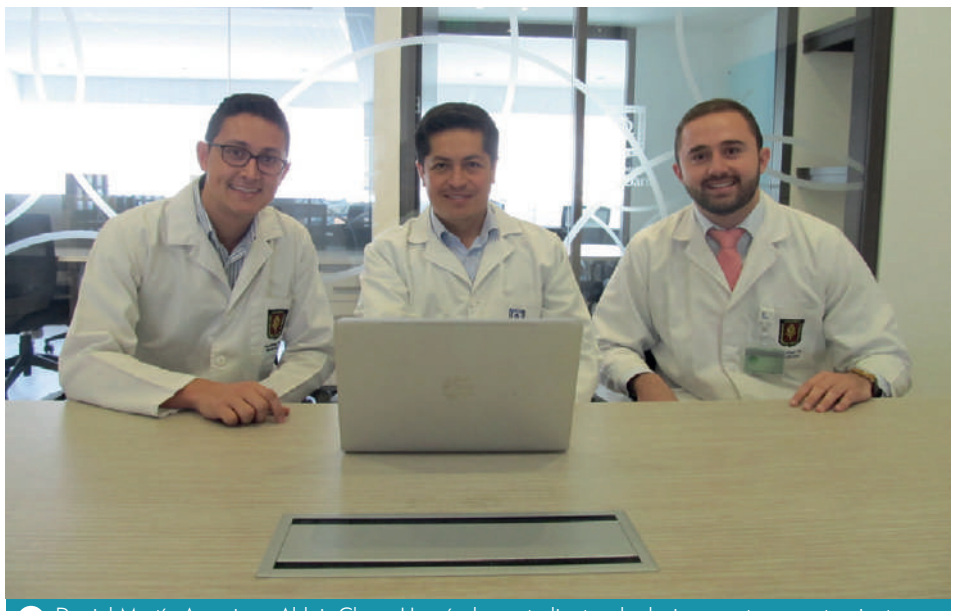
INVESTIGACIÓN DE ESTUDIANTES SOBRE ZIKA RECIBE RECONOCIMIENTO

Estudiantes de Medicina obtuvieron el segundo lugar en el *x Congreso Latinoamericano de Medicina Interna* realizado el 17 de agosto en Cartagena con la investigación "Comportamiento temporal y geográfico de la enfermedad del Zika en tres departamentos de Colombia".

Los estudiantes Daniel Martín Arsanios, Aldair Chaar Hernández, Kenny López, Luis Mateo Beltrán —de decimocuarto semestre— y Natalia Becerra —de decimoprimero— desarrollaron una investigación sobre los factores sociodemográficos de las personas que padecieron de zika en los departamentos de Córdoba, Sucre y San Andrés.

La investigación de los estudiantes obtuvo el segundo puesto en la categoría de póster dentro de 250 artículos que se presentaron en el Congreso. La investigación, con base en 1.800 pacientes que sufrieron de zika, se destacó por identificar los factores que propiciaron el contagio de la enfermedad, por ejemplo, lugares con conglomerados de personas que estaban cerca a fuentes hídricas y vegetación. Además, encontraron que no existía una relación entre la altitud y los posibles contagios.

"La investigación empezó hace un año. Se recolectaron los datos recibidos del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam) y el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (Sivigila); luego, se procesaron y se analizaron. Así, se redactó un artículo que se envió para participar en el congreso. Al ser aprobada nuestra participación, se diseñó un póster con el cual se presentó la investigación a asistentes nacionales e internacionales", dice Natalia Becerra, estudiante de decimoprimer semestre.



Daniel Martín Arsanios y Aldair Chaar Hernández, estudiantes de decimocuarto semestre, junto al doctor Alirio Bastidas, asesor de la investigación sobre el zika.

"Aprendimos mucho de la vida. Al ver la cantidad de estudios de todo el mundo, no pensábamos estar entre los 12 primeros puestos. Por eso, este reconocimiento es un estímulo para seguir desarrollando proyectos de investigación y marcar la diferencia en la salud de los colombianos", afirma Daniel Martín Arsanios, estudiante de decimocuarto semestre.

La investigación, con base en 1,800 pacientes, se destacó por identificar los factores que propiciaron el contagio de la enfermedad.

La investigación estuvo asesorada por el doctor Alirio Bastidas, médico internista, neumólogo, epidemiólogo, profesor de la Facultad de Medicina y médico de la Clínica Universidad de La Sabana.

"A corto plazo, se realizará la publicación del artículo en una revista de medicina interna. Además, el grupo de investigación ha desarrollado otro artículo sobre las aplicaciones móviles en diabéticos que presentará ante el Congreso Internacional de Diabetes en París", dice Aldair Chaar, estudiante de decimocuarto semestre.

Primer encuentro para profesores sobre el ciberacoso

OBSERVATORIO EN TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA DEL CTA REALIZÓ SU PRIMER ENCUENTRO

El 26 de octubre se realizó en el campus el primer encuentro del Observatorio en Tecnología e Innovación Educativa con la asistencia, en dos jornadas de trabajo, de más de 50 profesores de todo el país. La temática central fue el ciberacoso.

Por medio de dos talleres, a cargo de las profesoras Liliana Cuesta, del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, y Cristina Hennig, del Centro de Tecnologías para la Academia, los docentes invitados aprendieron sobre el fenómeno que tanto está permeando a los niños en los colegios.

El evento contó con la presencia de Anna Escofet Roig, doctora en Pedagogía y profesora titular de la Facultad de Educación de la Universitat de Barcelona, quien fue invitada por la Facultad de Educación de La Sabana, y Luisa Fernanda Vélez, subdirectora de cultura digital del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia, Mintic.

"Este es el primer encuentro de varios que planeamos realizar cada año, con el fin de efectuar la transferencia de conocimiento a profesores de básica y media. Acerca del trabajo de nuestro grupo de investigación Tecnologías para la Academia, Proventus, sobre tecnología educativa, este es el principal insumo", aseguró Óscar Boude, director del Observatorio.

50 profesores de Colombia participaron en la actividad en que se reflexionó sobre el ciberacoso.

Una de las conclusiones principales del encuentro fue la importancia de trabajar de manera articulada en las instituciones educativas sobre la prevención y la intervención.

Según datos de la Gran Encuesta TIC 2017, el 72% de los colombianos cuenta con un teléfono inteligente conectado a Internet, y las redes sociales que más se utilizan y donde se presenta ciberacoso son WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter.

Una de las conclusiones principales del encuentro fue la importancia de trabajar de manera articulada en las instituciones educativas sobre la prevención y la intervención del ciberacoso.

"Debemos entender como sociedad que agredir a una persona en redes sociales tiene una consecuencia que perdurará en el tiempo y dejará una huella digital", manifestó Carlos Lugo, director de Apropiación de Tecnologías de Comunicación del Mintic, uno de los expertos en el Observatorio.

Referencia bibliográfica:
Primera Gran Encuesta TIC / 2017. 23 de agosto del 2017. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia. Colombiatic.mintic.gov.co

En la XIV Semana de la Comunicación

EJÉRCITO APUESTA POR UN CAMBIO DE DOCTRINA ANTE LA PAZ

Alberto José Mejía, comandante general del Ejército Nacional compartió con la comunidad universitaria la forma en que se ha comunicado el cambio de doctrina del Ejército, tras la firma del acuerdo de paz con las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC).

"Nuestro país siempre va a necesitar un Ejército que proteja sus intereses. La gente cree que porque se firmó el proceso de paz ya hay que acabar con él, pero eso traería consecuencias terribles para Colombia", aseguró el comandante general Alberto José Mejía durante la XIV Semana de la Comunicación.

El viernes 27 de octubre dio una conferencia dirigida a toda la comunidad universitaria; conferencia, en la cual compartió la experiencia del Ejército Nacional en la comunicación de su nueva doctrina después de haberse firmado el acuerdo de paz entre el Gobierno y las FARC.

"Todavía persisten amenazas que se nutren del narcotráfico, así como grupos que emplean técnicas guerrilleras a partir de las cuales han encontrado armas peligrosas para nuestro país: 'La minería ilegal' adujo el comandante. Por eso, el Ejército se ha transformado para seguir en procura de la Paz". Objetivo que de acuerdo con el general orienta su labor.

"Estamos cambiando nuestra estructura organizacional, nuestra doctrina, entrenamiento, nuestras tecnologías, el modo en que nos mostramos ante los colombianos y toda la forma en que nos proyectamos al futuro para cumplir con nuestra misión", concluyó.

Esa transición está basada en cuatro grandes campañas. La primera de ellas fue bautizada como "Victoria"; campaña que no solo busca estabilizar, sino consolidar los territorios afectados por el conflicto, con el propósito de proteger la institución, conseguir la participación del Estado y prevenir la acción de otros grupos armados, tales como: Ejército de Liberación Nacional (ELN) o el Ejército Popular de Liberación (EPL).

La segunda campaña es "Transición a la paz" y consiste en facilitar y garantizar la concentración de las FARC en un espacio donde puedan hacer la entrega de sus armas e iniciar el proceso de desmovilización colectiva: "Es una misión que nos hace sentir como hombres de honor porque sabemos que ganamos la victoria militar contra un enemigo que decidió plantearse una nueva estrategia: ir por el camino político y no el de las armas", aseveró el comandante general Mejía.

La tercera está relacionada con un plan para proteger la soberanía nacional, y la cuarta "Transformación del Ejército" busca que ese grupo pueda anticiparse a los posibles cambios en las tácticas del enemigo. Todos estos planes están fundamentados en la necesidad de encarar con efectividad los retos y desafíos: "Debemos enfrentarlos con valor, con coraje y unidos", aseguró el comandante.

El comandante general del Ejército fue recibido por Obdulio Velásquez Posada, rector de la Universidad; Mauricio Rojas Pérez, vicerrector de Proyección y Desarrollo; Manuel González, decano de la Facultad de Comunicación, y Adriana Guzmán, directora de Comunicación Institucional.

Las acciones del Ejército Nacional son apoyadas por la Dirección de Comunicaciones Estratégicas. De acuerdo con el comandante general Alberto José Mejía contar con 120 emisoras radiales, un equipo robusto de periodistas en medios de comunicación audiovisual y el manejo estratégico de las redes sociales han contribuido a fortalecer la imagen del Ejército dentro y fuera del país.

LA CIUDADANÍA, VEEDORA CENTRAL PARA LUCHAR CONTRA LA CORRUPCIÓN

Gabriel Cifuentes, secretario de Transparencia de la Presidencia de la República, invitó en una nueva versión de Unisabana Ágora, a la ciudadanía y los medios de comunicación para que sean protagonistas en la lucha contra la corrupción.

La XIV Semana de la Comunicación se inauguró con una nueva versión de Unisabana Ágora, protagonizada por el secretario de Transparencia de la Presidencia de la República, Gabriel Cifuentes, quien el miércoles 25 de octubre presentó un balance de la percepción de la ciudadanía sobre el incremento de hechos de corrupción, tras haberse firmado el acuerdo de paz entre el Gobierno y las FARC.

"Una vez cesó la horrible noche del conflicto, la ciudadanía empezó a tomar conciencia de la dimensión del problema de la corrupción. Sin embargo, esa lucha no es nueva", dijo el abogado.

Gabriel Cifuentes aseguró: "Hoy tenemos un marco normativo y de política sin antecedentes en nuestra historia republicana, en materia de acceso a la información y de corrupción". En su concepto "esa es la peor forma de violencia en Colombia". Sin embargo, acabar con esta es una tarea ardua que requiere conciliar las expectativas de la ciudadanía con la realidad del sistema de justicia. En ese proceso, que exige una cuota de ética y normatividad, es importante la participación de todos.

Cifuentes invitó a que los ciudadanos y medios de comunicación utilicen las redes sociales para generar presión y exigir transparencia en los gobiernos.

De acuerdo con el secretario: "Los veedores centrales para la lucha contra la corrupción son los ciudadanos. Un colombiano que se informa es un colombiano que denuncia y exige", expresó. Dos escenarios ideales para cumplir con esa labor son las campañas electorales y la evaluación del ejercicio de los gobiernos en que los colombianos deben reclamar el cumplimiento de las promesas de campaña.

Asimismo, el secretario asigna a los medios de comunicación la mitad de la responsabilidad en la lucha contra la corrupción, dado que su trabajo es investigar y denunciar esos hechos con responsabilidad y prudencia, así como apoyar la labor de la Secretaría de Transparencia que le da herramientas para actuar efectivamente.

"Sí la ciudadanía está empoderada para denunciar y sí los medios de comunicación a través de sus unidades de investigación están siendo efectivos en descubrir y destapar esta serie de hechos, el papel social de los medios está rindiendo sus frutos", aseguró.

Por último, hizo un llamado a los representantes del sector privado: "No es posible que existan actos de corrupción si hay un actor que quiere dar dinero a cambio de algún beneficio y no existe quién se lo reciba". Ese sector contribuye con la estrategia más efectiva para acabar con esa descomposición la creación de instancias de prevención, según lo considera Cifuentes.

Viene de portada

Del Semillero de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social

PROGRAMA LABORAL AL DÍA, DE UNISABANARADIO.TV, COMPLETA 74 EMISIONES VIRTUALES

Laboral al Día es un programa virtual que realiza, desde hace más de tres años, el Semillero de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, bajo la tutoría de la profesora Diana María Gómez Hoyos.

Cada estudiante escoge libremente el tema del programa y el contenido de las otras secciones: noticias nacionales, internacionales, sabías qué, entre otros. En varias ocasiones, asisten diferentes invitados o expertos en el tema central.

Los estudiantes consideran que pertenecer al Semillero ha sido una experiencia extraordinaria que les ha aportado muchísimo para su vida académica, pues han participado en concursos y obtenido diversos premios y reconocimientos.

Sobre la realización del programa *Laboral al Día*, los estudiantes expresan que les toca investigar mucho para hacer los guiones y eso hace que su conocimiento se amplíe cada vez más. Los estudiantes profundizan en Derecho Laboral y Seguridad Social, y aprenden redacción y ortografía.

Además, el hecho de hacer un programa al aire sin editar los ha ayudado: "Nos soltamos y mejoramos en lectura y en improvisación. Ello no ha sido fácil para nosotros, porque no somos estudiantes de Comunicación Social y Periodismo, y tampoco hemos cursado talleres de radio", señala uno de ellos.

Cada guion es elaborado por un estudiante del Semillero con la supervisión de la profesora Diana María Gómez.

Para leer la nota completa, escanea el siguiente código QR:

Gracias al trabajo en el Semillero, los estudiantes han participado en concursos y obtenido diversos premios y reconocimientos, lo cual les ha aportado mucho para su vida académica.

Para escuchar el podcast de los programas escanea el siguiente código QR:

NOTAS DE LA BIBLIOTECA

LLEVA CONTIGO LA BIBLIOTECA

La Biblioteca pone a tu disposición una gran variedad de títulos a través de Digital Content. Esta semana te invitamos a consultar el libro desarrollo de una cultura de calidad.

Reseña:

En la actualidad, la clave del éxito reside en ser competitivos. El éxito debe entenderse como la posibilidad que tiene la sociedad para obtener satisfacciones materiales y/o emocionales que le permitan alcanzar unas condiciones que contribuyan a hacer la vida agradable, digna y valiosa. Con esta premisa se pone de manifiesto el objetivo de este libro, que es contribuir al desarrollo de personas que dirijan el proceso de cambio y operen organizaciones altamente competitivas. Esta obra presenta de manera integral: los conceptos, las herramientas, las metodologías y los modelos de gestión que han surgido desde la aparición de la calidad total a mediados del siglo XX y que sigue vigente hasta hoy; esta presentación al ubicarlos en el contexto organizacional han sido utilizados por las organizaciones para desarrollar una cultura de calidad que fundamente su competitividad en la eficacia del diseño e innovación de productos, servicios y procesos, así como en la eficiencia en el uso de los recursos.

Cantú Delgado, José Humberto (2011). *Desarrollo de una cultura de calidad*, México: McGraw-Hill.

Para consultar este y otros recursos electrónicos, solicita capacitación a través de capbiblioteca@unisabana.edu.co

Conoce más acerca de este libro escaneando el siguiente código QR:

Y A LA BIBLIOTECA... ¿QUÉ LIBROS HAN LLEGADO?

Calidad de vida en el trabajo
Ubicación: Segundo piso
Clasificación: 158.7 P299c

La revolución Blockchain
Ubicación: Segundo piso
Clasificación: 332.1 T175r

Mil palabras con las manos... del léxico signado español
Ubicación: Tercer piso
Clasificación: 419.46 C388m

NATIVOS DIGITALES: UNA GENERACIÓN QUE INICIA LA EDUCACIÓN SUPERIOR

El Doctorado en Educación recibió la visita de la Dra. Anna Escofet miembro de la Facultad de Educación de la Universitat de Barcelona, quien tuvo un espacio en la agenda de la Universidad el 26 de octubre para impartir la conferencia "El aprendizaje centrado en el estudiante".

Su intervención fue en síntesis una invitación a redescubrir en los estudiantes las motivaciones, el entorno y las dificultades a la hora de aprender. En este espacio la doctora Escofet hizo un análisis de los estudiantes llamados "Nativos digitales", que son niños y niñas nacidos del año 2000 en adelante y que hoy día están próximos a ingresar a la universidad. De su análisis se destacan los siguientes apartes:

Las investigaciones muestran que los jóvenes utilizan las nuevas tecnologías en su vida cotidiana y en muchos contextos informales, pero no de la misma forma, ni con las mismas preferencias, sobre todo cuando se encuentran en sus contextos escolares.

Anna Escofet doctora en Pedagogía de la Universitat de Barcelona.

Por ejemplo, los jóvenes pueden estar muy familiarizados con el uso del correo electrónico e Internet, pero pueden no tener competencias suficientes para realizar un debate en línea o una discusión a través de un foro para fines formativos. De este modo, los nativos digitales no pueden ser considerados expertos en el manejo de estas herramientas digitales, a pesar de lo que puede presuponerse.

Así, aun cuando un estudiante que haya nacido en la era de las nuevas tecnologías puede tener una mejor disposición para manipularlas en el ámbito social (conocer y comunicarse con amigos o compañeros) no puede concluirse de esto que será igualmente hábil para los usos académicos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

En este sentido, sin negar las posibles diferencias entre las personas nacidas en la era digital y aquellas que nacieron antes de esta época, proponemos que la universidad no puede dar por sentado que los estudiantes por el solo hecho de ser nativos digitales emplearán adecuada y ampliamente las nuevas tecnologías digitales en diferentes disciplinas y campos profesionales.

Por este motivo, sería necesario que cada nivel educativo se haga responsable de algunos aspectos de la formación en TIC y se distingan de los que se ponen en juego en el ámbito social. En el caso de la universidad, podría hacerse cargo de aquello que se ha denominado alfabetización digital académica, es decir, del uso de las tecnologías en función de las disciplinas y los campos profesionales.

Ampliando los recursos pedagógicos en el aula

MISIÓN ACADÉMICA A CHILE: UNA MIRADA A LA EDUCACIÓN INFANTIL LATINOAMERICANA

Del 7 al 16 de octubre, Gabriela Rocha, Isabella Lopera, Jéssica Ardila, Guido Rodríguez y Daniela Pinzón, estudiantes de la Licenciatura en Educación Infantil, junto a la profesora María Fernanda Hernández, directora del Programa, estuvieron en una misión académica en Santiago de Chile con el objetivo de desarrollar el curso para aprender a implementar el Test de Aprendizaje y Desarrollo Infantil (TADI).

La intención de las visitas fue conocer el contexto de la educación infantil pública y privada de Chile para compararla con el sistema educativo colombiano e identificar similitudes, fortalezas y oportunidades.

El Test de Aprendizaje y Desarrollo Infantil es una escala que permite evaluar de manera continua el desarrollo y aprendizaje de niñas y niños entre tres meses y seis años de edad. Este fue diseñado y estandarizado en la Universidad de Chile, donde se llevó a cabo el curso. La misión se complementó con las visitas académicas al jardín infantil público El Girasol y el jardín infantil privado Barco de Vapor.

La intención de las visitas fue conocer de primera mano el contexto de la educación infantil pública y privada de Chile para compararla con el sistema educativo colombiano e identificar similitudes y fortalezas. En este proceso se destacó el acercamiento a la Junta Nacional de Jardines Infantiles (Junji), organismo gubernamental que rige a los jardines infantiles públicos de Chile y que busca otorgarle a los niños y niñas de poblaciones vulnerables una educación gratuita e integral.

La misión académica de la Universidad de La Sabana recibió el reconocimiento y certificación en la implementación del TADI por parte de la Universidad de Chile.

En este proceso de inmersión, los estudiantes conocieron, además, el programa "Chile Crece Contigo", un programa del gobierno chileno de atención y educación a primera infancia que lleva 10 años de implementación en el país. Esta es una iniciativa similar al programa "De Cero a Siempre" que desde el 2016 se implementa en nuestro país.

La inmersión en el sistema educativo chileno permitió a los estudiantes vivenciar la realidad de la educación infantil en Latinoamérica, comparar escenarios, crecer como educadores infantiles y ampliar sus recursos pedagógicos en el aula.

BREVES

Esta vez Alumni Sabana tuvo a Villavicencio como destino. Graduados de diferentes programas de la Universidad se reunieron con el rector Obdulio Velásquez Posada el 20 de octubre en el Hotel Estelar.

El evento contó con la participación de más de 40 graduados, quienes revivieron momentos de su paso por la Universidad, se encontraron con algunos compañeros y amigos, conocieron los constantes avances de La Sabana, los cambios que ha tenido desde sus inicios, sus logros y reconocimientos nacionales e internacionales, y los proyectos académicos, sociales y de infraestructura de la Institución. Al finalizar, los graduados pudieron tener un refrigerio de *networking* en el que intercambiaron ideas y contaron sus diferentes anécdotas y proyectos profesionales.

El rector y Alumni Sabana, reunidos con cerca de 40 graduados en Villavicencio.

Alumni Sabana
Siempre en Contacto

Cápsula CIE

009
CTu

Competencia en Informática Educativa

William Calderón
Facultad de Comunicación

¿De qué manera me pueden asesorar en el uso de la herramienta Excel para utilizar en la unidad de medios que dirijo?

Apreciado profesor:

Desde la Ruta de Formación ofertada por la Competencia en Informática Educativa usted cuenta con el curso Buenas Prácticas con Office o asesoría personalizada. Así mismo, desde el proyecto Competencia en Informática Administrativa CIA, usted puede solicitar acompañamiento para el uso de Excel en procesos administrativos que le permitirán usar la herramienta de manera óptima en los procesos de la unidad de medios que tiene a cargo.

Conoce la respuesta completa y anímate a participar en las Cápsulas CIE. https://goo.gl/ZDodVi

ctaunisabana

Centro de Tecnologías para la Academia | CTA

Para asegurar la calidad educativa

LANZAMIENTO DE LA RED DE RECTORES DE SABANA CENTRO

El 11 de octubre, en las instalaciones de la Universidad de La Sabana, se llevó a cabo el lanzamiento de la Red de Rectores de instituciones de educación inicial, básica y media de la provincia Sabana Centro, liderado por la Facultad de Educación de la Universidad y el Observatorio Sabana Centro Cómo Vamos en respuesta a los grandes desafíos que enfrenta la educación en la provincia y sus directivos docentes.

La red se focalizará en temas como la deserción estudiantil, las brechas en la calidad educativa entre instituciones públicas rurales y urbanas o los entornos escolares que hoy dan cuenta de los problemas en nuestra población adolescente, tales como: los embarazos a temprana edad, los suicidios y el consumo de sustancias psicoactivas por parte de la población estudiantil.

Esta red, fundada por rectores de instituciones educativas oficiales de los municipios de Chía, Cogua, Sopó, Tabio, Tenjo y Zipaquirá, pretende extenderse a los 11 municipios de la región y tiene como objetivo principal ser un espacio de diálogo, crecimiento y cooperación entre los directivos docentes de las instituciones miembros y sus pares, con el ánimo de compartir experiencias y buenas prácticas en beneficio de todos los que integramos la comunidad educativa de la provincia.

La Universidad liderará el proceso de consolidación de esta Red de Rectores buscando promover el mejoramiento de la calidad educativa en la región.

La Universidad liderará el proceso de consolidación de esta Red de Rectores buscando promover el mejoramiento de la calidad educativa en la región a través de la formulación conjunta de Proyectos Educativos Institucionales (PEI) y la construcción de sistemas de aseguramiento de la calidad educativa para los colegios.

Fe de error En la edición No. 1.444 se publicó erróneamente la foto de la Red de Rectores de la provincia Sabana Centro. En esta edición publicamos nuevamente la nota con la foto correcta.

EL PRIVILEGIO DE ENSEÑAR

Viene de portada

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Los seres vivos nacen con la tendencia a imitar modelos, lo cual se convierte en una forma natural de aprendizaje. Sin embargo, es importante conocer que los actos deben realizarse conscientemente para asegurar que los niños tengan un mejor comportamiento conforme con las recomendaciones de Tatiana Barreto, psicóloga de la Clínica Universidad de La Sabana y máster en Psicología Clínica y de Familia.

En los procesos de enseñanza y aprendizaje todo lo que sea percibido por nuestros canales sensoriales es instructivo, ya que trasmite información sobre lo que está ocurriendo en el entorno. Por esta causa, tanto las palabras (canal auditivo) como los actos (canal visual) son importantes en el proceso de formación. Sin embargo, debe recordarse que el canal de mayor impacto para los seres humanos es el visual.

Una de las responsabilidades más importantes que existen es la crianza de los hijos, es decir, todo lo que contribuya en el desarrollo de sus valores y habilidades, ya que esto es fundamental para convivir en familia y en sociedad. Por lo tanto, cada momento es una oportunidad para lograr este fin, por ejemplo: corregir su comportamiento en la mesa, fijar horarios, establecer reglas, etc.

No obstante, es propio del hombre equivocarse y dar en ocasiones un ejemplo errado que debe ser reconocido y enmendado. En otras palabras, cuando el adulto comete un error tiene que admitir su falta ofreciendo disculpas y modificando su comportamiento, pues esto enseñará al menor que siempre existe la oportunidad de resarcirse.

Para el niño la figura paterna representa un todo por esto la sigue e imita, además es una clara señal de la admiración que le profesa. Por esta razón, tienes que cuidar de tus actos, ya que sin duda alguna cada uno ayudará a hacer de su hijo una mejor persona.

Tienes que cuidar de tus actos, ya que sin duda alguna cada uno ayudará a hacer de su hijo una mejor persona.

LA FAMILIA FRENTE A LA ENFERMEDAD MENTAL

Enfrentar una enfermedad mental no es una cuestión que concierne solo a quien la sufre, sino que involucra a toda la familia poniendo a prueba sus fortalezas. La doctora Ángela Rocío Acero, psiquiatra de la Clínica Universidad de La Sabana y profesora de la Facultad de Medicina, ha publicado dos artículos fundamentados en su investigación: "Experiencias de la familia que convive con la enfermedad mental grave", "Family identity and severe mental illness" y el más reciente en el *European Journal of Social Psychology*, donde concluye que estas familias necesitan información, preparación y acompañamiento por parte de los servicios de salud.

En la mayoría de los casos, la familia convive con la enfermedad al brindar en mayor proporción: el cuidado y el apoyo que el paciente requiere; además, esta también padece los síntomas, los efectos positivos y negativos de los tratamientos, las recaídas y el proceso de recuperación. Por otra parte, también vive su propio proceso de duelo por las implicaciones de la misma enfermedad.

Dentro de las investigaciones de Ángela Rocío Acero se encuentra una recopilación de algunos consejos a las familias que han atravesado o están atravesando esta situación, algunos de estos son:

Ayudarse y aceptar ser ayudado: para afrontar su enfermedad y su recuperación se le aconseja al paciente confiar en los médicos y en su familia, así como aceptar las múltiples ayudas que les son ofrecidas.

Encontrar un nuevo sentido a su vida: a los familiares se les recomienda mantener un "polo a tierra", es decir, realizar alguna actividad diferente al cuidado de su pariente.

Sentirse querido y apoyado: lograr que note el apoyo de su familia, pues esto los lleva a sentirse amados e importantes. También, les dará la confianza necesaria para continuar con su tratamiento y su vida.

Entender y escuchar: intentar comprender qué sucede con su familiar no solo desde la perspectiva médica, sino desde la manera en cómo asume la enfermedad, los síntomas y los sentimientos.

El apoyo de la familia es vital para que el paciente siga el tratamiento.

No llevar en silencio y soledad la enfermedad: varios de los familiares han experimentado el silencio, el aislamiento, la soledad por parte de su pariente enfermo; por este motivo, aconsejan tratar estos temas con alguien, ya sean familiares, amigos o profesionales de la salud.

COLUMNA Columnista invitado

Por: Juan Carlos Cuervo Ríos
Psicólogo y profesor del Instituto de La Familia

EL FUTURO DE LA FAMILIA DESDE LA MIRADA DE LOS MATRIMONIOS JÓVENES

Entender el matrimonio como momento fundante de la familia es para muchos un deber moral. Sin embargo, más allá de esto, debe ser una responsabilidad compartida por cada uno de los miembros de la sociedad, los cuales se han moldeado en el seno de su propia familia. Ese vínculo fundacional de la familia se constituye no solo en un momento, sino en un espacio lleno de detalles que enaltecen el significado de la persona; detalles que precisan estar protegidos por valores como la dignidad, la tolerancia y el respeto, así como enriquecidos siempre por el amor verdadero al querer el bien del ser amado.

Actualmente, se conocen varios factores que influyen en el logro de un matrimonio exitoso como: la presencia de miembros de la familia extensa, es decir, suegros, cuñados, sobrinos, etc.; canales de comunicación entre la pareja, –condicionados por elementos culturales de los cónyuges– tales como estilos o perspectivas educativas. A esto puede sumarse el denominado "analfabetismo amoroso" que hace referencia a la falta de preparación de las personas antes y durante una relación previa al matrimonio generándose dificultades que para algunos resultan irreconciliables. Todo lo que se ha mencionado adquiere un nivel crítico sí los matrimonios están formados por parejas muy jóvenes.

Afortunadamente y bajo una mirada optimista, existen muchas posibles acciones que cada miembro de la sociedad puede garantizar para velar por la sostenibilidad de su núcleo básico. En este sentido, el papa Francisco en el año 2015 envía un claro mensaje: "Las familias no son un problema, son principalmente una oportunidad".

A manera de ejemplo, una clásica queja de las parejas es la dificultad histórica en la relación entre suegra-yerno. Ahora bien, debe aclararse que no en todas las familias se presenta esta situación; sin embargo, para nadie es un secreto que muchas dificultades familiares surgen cuando una tercera persona cree tener los derechos para opinar sobre asuntos que estrictamente tienen que manejarse en la pareja.

CONSEJOS PARA CONSTRUIR UNA FAMILIA EQUILIBRADA

En el trato con los suegros u otros miembros de la familia extensa se recomienda que cada cónyuge plantee límites cuando se presentan este tipo de situaciones, pues si bien un buen consejo es útil en un momento apremiante, la intimidad de la pareja nunca debe ser alterada por más benévolas que parezcan las intenciones. La defensa de este espacio personal tiene que defendido de manera solidaria por cada dupla.

En este sentido, el psiquiatra norteamericano Murray Bowen descubrió en sus estudios que las personas que logran diferenciarse de los otros, alcanzan un nivel de autonomía en sus relaciones íntimas y experimentan mayor satisfacción en la relación, pues asumen posiciones por convencimiento propio con un nivel más alto de eficacia al momento de enfrentar todo tipo de problemas.

- **Posicionar la comunicación como mecanismo de construcción mutua en la relación de pareja**

Aquí el tipo de comunicación recomendado es el asertivo, ya que se fundamenta en el reconocimiento de la dignidad del otro a partir de la propia, en poder decir lo que nos gusta y también lo que nos incomoda en el momento en que suceden las cosas y en respetar el derecho del otro a expresarse con libertad y tranquilidad.

- **Solucionar desacuerdos de tipo cultural o de formación en las familias de origen**

Se recomienda tener tolerancia y recurrir al diálogo como alternativa de consenso y si es necesario contemplar espacios de orientación familiar con profesionales que, en un proceso de asesoría, coadyuven en la elaboración de escenarios de construcción conjunta en espacios de encuentro.

Al hacer referencia al denominado analfabetismo amoroso es imperativo velar por no extraviarnos en el ritmo de vida actual –el estrés, la orden social y laboral del hombre y la mujer–, puesto que pueden desembocar en fenómenos ambiguos tales como: la diferenciación personal, es decir, tu eres tú y yo soy yo; sin más "cada quien por su lado". Es clave tener en cuenta que es mejor propender por crecer juntos, el cual encuentra su mejor escenario en el matrimonio.

- **Promoción de solidaridad y la cooperación de cara a suscitar las distintas capacidades de los cónyuges y la familia**

Para garantizar en las generaciones futuras la disminución de actitudes de permanente sospecha: huir de los compromisos y encerrarse en la individualidad y la comodidad como manera plácida de vivir.

Finalmente, vale la pena citar uno de los desafíos que plantea la exhortación apostólica sobre el amor en la familia *Amoris-Laetitia*. El cual tiene que ver con el manejo de las libertades en la familia. En este, el papa Francisco menciona los vínculos que en suma medida determinan la existencia de la familia y que están quedando abandonados a la precariedad voluble de los deseos y las circunstancias de las personas. De acuerdo con este postulado cualquier acción en defensa del núcleo de la sociedad y en apoyo a los matrimonios jóvenes es un verdadero acto heroico porque es nuestra obligación como seres humanos y miembros de una sociedad.

¿TU POSTURA ES LA ADECUADA AL TRABAJAR?

Muchas veces sentimos molestias y dolores en el cuerpo que pueden ser causados por posturas inadecuadas durante nuestra jornada diaria, por lo que la Clínica Universidad de La Sabana brinda algunas recomendaciones para prevenir las molestias musculares relacionadas con la postura. Los consejos provienen de la doctora María Susana Sarmiento, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Clínica.

- Al trabajar con el computador, debes mantener una postura adecuada, estar bien sentado, con la espalda recostada en el espaldar de la silla, manteniendo codos, rodillas y caderas en ángulo recto.
- La pantalla y el teclado deben estar de frente, sin que la luz dé directamente al monitor.
- Mantén los objetos de uso frecuente al alcance de la mano.
- Sobre el escritorio debe haber espacio suficiente para apoyar los antebrazos de frente al teclado y, debajo de este, debe haber espacio suficiente para mantener cómodamente las piernas y pies.
- Si vas a levantar un objeto, recuerda hacerlo flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta y acercando el objeto al cuerpo.
- Si por las dimensiones o el peso del objeto es muy difícil que lo levantes solo, solicita ayuda y recuerda utilizar las ayudas mecánicas que existen en las áreas de trabajo.

CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Seguir estas recomendaciones ayudará a evitar múltiples lesiones osteomusculares en la espalda, los miembros superiores e inferiores.

Recuerda que esto aplica no solo en el trabajo, sino en la casa.

¡Tus hijos no se las pueden perder!

¡YA VIENEN LAS VACACIONES RECREATIVAS!

Bienestar Empleados informa que desde hoy martes 7 de noviembre y hasta el lunes 13 de noviembre se encuentran abiertas las inscripciones para participar de las vacaciones recreativas para niños de cuatro a 11 años, las cuales se realizarán desde el martes 28 de noviembre y hasta el jueves 7 de diciembre del 2017.

Mayor información

- **Contacto:** Emilse Niño, coordinadora de Bienestar Empleados
  Correo electrónico: emilse.nino@unisabana.edu.co
- **Contacto:** María Paula Medina Trujillo, jefe de Bienestar Empleados
  Correo electrónico: maria.medinat@unisabana.edu.co

Lugar: Casa Administrativa, oficina 105, Bienestar Empleados
Teléfono: 861 5555. Exts.: 53011 y 53051

¿SABÍAS QUE?

el Consultorio Jurídico presta, dentro de su competencia, a los trabajadores de la Universidad y a sus respectivos núcleos familiares, los servicios de asesoría y orientación jurídica general y especializada en derecho de familia, civil, administrativo, penal, laboral y seguridad social, con atención prioritaria a madres cabeza de familia, derechos de menores de edad, adultos mayores y personas en situación de discapacidad

MAYOR INFORMACIÓN: BIENESTAR EMPLEADOS, EXTENSIÓN 53051

AGENDA

DEL 7 AL 10 DE NOVIEMBRE
JORNADA DE VACUNACIÓN

DURANTE TODO EL DÍA.
FRENTE AL CENTRO MÉDICO.

DEL 7 AL 10 DE NOVIEMBRE
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
DE CÁNCER. DURANTE
TODO EL DÍA,
EN EL CAMPUS.

¡RECUERDA QUE
EN FONSABANA PODRÁS
ADQUIRIR...!

...PÓLIZA DE TU VEHÍCULO
CONTRA TODO RIESGO.

MAYOR INFORMACIÓN:
CORREO ELECTRÓNICO:
CONTACTO@FONSABANA.COM.CO
TELÉFONO: 861 5555 EXT. 31955

CUMPLEAÑOS

7 DE NOVIEMBRE

Rafael José Henríquez Machado
Docente Planta
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

César Augusto Bernal Torres
Profesor
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Blanca Cecilia Venegas Bustos
Profesor
Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Luis Gustavo Celis Regalado
Profesor
Facultad de Medicina

María Mercedes Quevedo Bueno
Ingeniero Especialista Sénior
Desarrollo de Sistemas de Información

Diana Melissa Romero Camelo
Coordinador de Selección y Desarrollo
Dirección de Desarrollo Humano

María Magdalena Mejía Suárez
Coordinador de Almacén
Compras y Suministros

María Angélica Juyo Ramírez
Steward
Alimentos y Bebidas

Rodrigo Alexander Rico Castro
Auxiliar de Cocina
Alimentos y Bebidas

Rosalba Quiñónez Prado
Auxiliar de Cocina
Alimentos y Bebidas

Carol Alejandra Pardo Camargo
Supervisor Servicios de Apoyo
Clínica Universidad de La Sabana

Diana Alexandra Garay Vargas
Intensivista
Clínica Universidad de La Sabana

8 DE NOVIEMBRE

Nicolás José Barreto Arrieta
Técnico de Gestión de Colecciones
Gestión de Colecciones

Claudia Lorena Bedoya López
Gestor de Servicios
Instituto Forum

Giulia Forestieri
Profesor
Facultad de Ingeniería

Ana Milena Garzón Corchuelo
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Ana María Sarmiento Martínez
Coordinador de Éxito Académico
Instituto de La Familia

María Ana Lizarazo Salamanca
Auxiliar de Cocina
Alimentos y Bebidas

Sandra Milena Franco Pérez
Auxiliar de Servicios Generales
Clínica Universidad de La Sabana

9 DE NOVIEMBRE

Daysi Paola Cruz Castillo
Asesor de Idiomas
Visión-OTRI

Yahira Rossini Guzmán Sabogal
Director de Profesores e Investigación
Facultad de Medicina

Álvaro Turriago Hoyos
Profesor
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Manuel Alejandro García Prieto
Ingeniero Administrador de Aplicaciones
Dirección de Sistemas y Tecnologías de Información

Flor Elba Zárate Romero
Secretaria
Facultad de Comunicación

Olga Giovanna Achury Riveros
Auxiliar Júnior de Servicio
Alimentos y Bebidas

Laura Lizeth Jerez Peña
Estudiante en Práctica
Clínica Universidad de La Sabana

10 DE NOVIEMBRE

Mario Alberto Hernández Rubio
Profesor
Facultad de Medicina

Miguel Ángel León León
Técnico de Almacén
Alimentos y Bebidas

Diana Marcela Ávila Sánchez
Auxiliar Júnior de Servicio
Alimentos y Bebidas

Nathaly Bibiana López Ayala
Auxiliar de Cocina Júnior
Alimentos y Bebidas

Lady Carolina Riaño Galeano
Auxiliar de Enfermería
Clínica Universidad de La Sabana

11 DE NOVIEMBRE

Diana Marcela Vernot Van Arcken
Profesor
Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Ricardo Enrique Visbal Sierra
Profesor
Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas

Diana Patricia Rodríguez Chaparro
Secretaria Auxiliar
Instituto Forum

Paula Milena González Gómez
Cajero
Alimentos y Bebidas

Érika Estefanía Navas Ramírez
Auxiliar Júnior de Cocina
Alimentos y Bebidas

Darío Rodríguez Ferreira
Anestesiólogo
Clínica Universidad de La Sabana

Marcela Elizabeth Merchán Espitia
Terapeuta Respiratorio
Clínica Universidad de La Sabana

Eliana Dolores Alvarado Benavides
Analista de Cuentas Médicas
Clínica Universidad de La Sabana

12 DE NOVIEMBRE

Andrea Viviana Garzón Casas
Secretaria Auxiliar
Facultad de Comunicación

Clara Inés Rodríguez Gómez
Gestor de Servicios
Contact Center

Cristian David Robayo Peña
Auxiliar de Cocina
Alimentos y Bebidas

Yuri Andrea Bejarano Mora
Analista de Cuentas Médicas
Clínica Universidad de La Sabana

13 DE NOVIEMBRE

Richard Enrique Torres Pinzón
Gestor de Servicios de Tecnología del Centro de Producción de Medios
Facultad de Comunicación

Laura Tatiana Castellanos Joya
Gestor de Servicios
Instituto Forum

Jairo Ernesto Guzmán Piñeros
Director de Profesores y Estudiantes (e)
Instituto Forum

Claudia Pedraza Arango
Auxiliar de Aseo
Servicios de Aseo y Cafetería

Carolina Correa Aceros
Auxiliar de Cocina
Alimentos y Bebidas

Lorena Patricia Laserna Sarria
Fisioterapeuta
Clínica Universidad de La Sabana

Yeni Paola Delgado Aldana
Auxiliar de Admisiones
Clínica Universidad de La Sabana