

“Las grandes ideas y soluciones no necesariamente vienen de Europa o de países del norte. Colombia tiene mucho potencial, gracias a las personas que se empoderan y generan iniciativas en beneficio de las comunidades del país.”

Miguel Ángel Arévalo, graduado de Comunicación Audiovisual y Multimedia, y creador de Bicionarios.

Cuidado con el aire que respiras

Nadie se queda fuera del problema de la calidad del aire. Expertos de La Sabana explican los aspectos más relevantes sobre este tema.



P. 8

Campus

Periódico Universidad de La Sabana



Universidad de La Sabana

Edición 1.523 • Semana del 26 al 29 de marzo del 2019 • ISSN 2256-2397

Prendiendo motores para la “Shell Eco-Marathon Americas 2019”



Por tercera vez consecutiva, participaremos en esta competencia, uno de los eventos de eficiencia energética automotriz más importantes del mundo.

En las dos ediciones anteriores, el equipo ocupó los puestos 13 y 11 de la competencia. Este año espera estar entre los seis mejores del mundo. De izquierda a derecha: Diego Rincón, Juan Briceño, Yiseth Marroquín, Julián Echeverry, director de programa de Ingeniería Mecánica, Ana Giraldo, Carlos Guaraco y Camila Sánchez.

P. 6

¿Está vacío el “nido” o el corazón?

Cuando los hijos dejan el hogar, comienza una nueva etapa para la familia. Conoce cómo afrontarla.

P. 3

Pedaleos que impactan

Bicionarios es un proyecto enmarcado en un recorrido desde Bogotá hasta la Patagonia (Argentina), con el fin de apoyar iniciativas que trabajan por la equidad social.

P. 14

Evaluación de la actividad docente

ES TIEMPO DE EVALUAR

PERIODO 2019-1

¡Participa!

Tu opinión es importante

P. 10

Descubre

En esta sección encontrarás información para:

-  **Estudiantes**
-  **Empleados**

Energía limpia que traspasa fronteras

Viviana Molano Gutiérrez, Ana María Sosa Santa, Jhoan Molano Martínez y Daniel Zamora Acevedo, de séptimo semestre del programa de Ingeniería Civil, asistirán del 11 al 13 de junio a la primera edición de “Global Youth Advancement Summit”, evento organizado por la University of Michigan (Estados Unidos).

Ellos presentarán su proyecto “Ecoactive Solutions for Sustainability Problems”, elaborado en el semillero de investigación del Grupo Energía, Materiales y Ambiente (GEMA), con la orientación de los profesores Giulia Forestieri y Andrés Ramírez.

El proyecto fue seleccionado entre 205 propuestas de más de 300 jóvenes de 52 países, lo cual brinda la posibilidad de que La Sabana sea la única universidad colombiana participante. “Esto refleja que en la Facultad de Ingeniería estamos haciendo las cosas bien. Es un orgullo representar a nuestra Universidad y a toda Colombia”, asegura Viviana.

El equipo de estudiantes desarrolló una solución de fachada para edificios, con el fin de resolver los problemas que causa la falta de agua potable y de producir energía limpia, la cual es fundamental para satisfacer las necesidades básicas diarias de los hogares y desarrollar oportunidades de ayuda para el país. En noviembre del 2018, el proyecto obtuvo el primer puesto



Integrantes del Grupo Energía, Materiales y Ambiente: Giulia Forestieri, Daniel Zamora, Ana María Sosa, Jhoan Molano, Viviana Molano y Andrés Ramírez.

“Esto refleja que en la Facultad de Ingeniería estamos haciendo las cosas bien. Es un orgullo representar a nuestra Universidad y a toda Colombia.”

del “Premio Nacional Inventor Colombiano”, organizado por la Superintendencia de Industria y Comercio.

Jhoan asegura que la idea no solo es innovadora, sino que cumple una serie de funciones esenciales de forma creativa y económica para las personas: “El impacto puede ser favorable para el mundo, porque el proyecto motiva a generar energía más limpia y óptima, y a reducir las desigualdades”, dice.

Uno de los aportes novedosos del proyecto es que utiliza materiales reciclados y puede generar energía eléctrica por medio de

paneles solares, lo cual lo hace inofensivo para el medio ambiente. Además, permite transformar el aire en agua potable, mediante un proceso de condensación y con tubos colocados detrás de los paneles.

La doctora Giulia, profesora de Ingeniería Civil, y el profesor Andrés, de Ingeniería Mecánica, quienes acompañaron a los estudiantes durante el desarrollo del proyecto, destacan que este evita que las personas se expongan a enfermedades causadas por el consumo de agua contaminada o por la falta de agua dulce: “También podrán mejorar sus vidas

utilizando energía eléctrica limpia y gratuita en sus hogares, con el aprovechamiento de la energía solar”, agrega.

La propuesta se presentará en formato de charla TED y los asistentes podrán conocer los trabajos que desarrolla la Facultad de Ingeniería. Aunque una de las premisas del evento es crear una red para intercambiar ideas que reduzcan las desigualdades mundiales, este también es una oportunidad para que los estudiantes consigan el apoyo de diferentes inversores.



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
 Sabina Ojeda (Grafoscopia)

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

Diseño y diagramación
 Grafoscopia

Impresión
 Imagen Editorial

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

CAMPUS COPYRIGHT © 2019 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.

SISTEMA DE COMUNICACIÓN

Delegación de University of South Carolina visita La Sabana



Una delegación de University of South Carolina, con personal de diferentes unidades académicas, entre estas, la Dirección de Relaciones Internacionales, el Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, la Facultad de Medicina y la Facultad de Enfermería y Rehabilitación.

El 12 de marzo, la Universidad de La Sabana recibió la visita de una delegación de University of South Carolina (Estados Unidos), conformada por miembros del personal docente y administrativo de diferentes unidades, quienes conocieron los avances en la infraestructura y algunos aspectos de la estrategia de desarrollo institucional.

La delegación se reunió con representantes de la Dirección de Relaciones Internacionales, la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, el Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras, la Facultad de Medicina y la Facultad de Enfermería y Rehabilitación. Todos conformaron grupos de trabajo para discutir sobre salud pública, medicina familiar, interculturalidad y plurilingüismo.

Durante la visita se acordaron iniciativas de cooperación entre las dos universidades.

Además, se acordaron iniciativas de cooperación entre las dos universidades para promover la movilidad de estudiantes y docentes en pregrado, maestrías, pasantías doctorales y programas de articulación para algunas áreas.

Esta visita se dio como parte de la estrategia de relacionamiento internacional de la Universidad, cuyo propósito es acercar La Sabana a instituciones, universidades y organismos valiosos para su desarrollo.



Un propósito más allá de la educación

En 1997, la Fundación Tomás Rueda Vargas inició el programa de becas universitarias para exalumnos del Colegio Mayor de San Bartolomé. Hoy, gracias a las alianzas con diferentes socios donantes e instituciones educativas como La Sabana, brinda, aproximadamente, 12 becas anuales.

Todo comenzó cuando unos exalumnos del Colegio Mayor de San Bartolomé —graduados en el año 1948— quisieron abrir caminos para la educación en Colombia. Con esa intención, Enrique Santamaría, Francisco Lozano, Enrique Bonilla, entre otros, crearon la Fundación Tomás Rueda Vargas, una institución sin ánimo de lucro.

Actualmente, la fundación tiene como objetivo brindar una formación integral que traspase los límites de la educación universitaria. “Los becarios conformamos la organización administrativa de la fundación”, afirma Laura Andrea González Campo, estudiante de noveno semestre de Comunicación Social y Periodismo, y de quinto semestre de Psicología.

Laura Andrea, quien es beneficiaria de la fundación y, además, tiene una Beca Excelencia por parte de la Universidad, es la presidenta de Socios Designados de la institución. Su misión es estar a cargo de las siete dependencias de la fundación, en las que solo trabajan becarios, quienes, durante su vida universitaria, desempeñan labores importantes para la consecución de los objetivos de la entidad. “El presidente se escoge democráticamente entre los becarios. Soy el puente de comunicación entre los beneficiarios y la junta directiva de la fundación”, dice la estudiante.

Desde sus inicios, la fundación cumple la tarea de formar integralmente a sus becarios. “Yo hago parte del departamento de medios, en el que he podido

proponer nuevas labores en materia de comunicación. Siempre pongo en práctica los conocimientos que he adquirido en mi carrera”, cuenta Sara Alejandra Forero Lesmes, quien cursa quinto semestre de Comunicación Social y Periodismo, y fue la primera estudiante en hacer parte del convenio firmado entre la fundación y la Universidad, gracias a la labor de la Asociación de Amigos.

Ambas estudiantes han podido crecer profesional y personalmente por medio de los trabajos que han desempeñado en la Fundación Tomás Rueda Vargas. La responsabilidad, la toma de decisiones y el liderazgo son denominadores comunes dentro de sus aprendizajes. “Para mí, ser parte de esta fundación ha significado mucho. He conocido a personas que tienen talentos increíbles y he hecho grandes

amigos. Aprendí a ser líder y a manejar grupos. Ahora, gracias a eso, soy la nueva presidenta de becarios”, dice Laura Andrea.

Por su parte, Sara Alejandra expresa: “Ahora soy más extrovertida. He aprendido a hacer cronogramas de cumplimiento, manejar presupuestos y coordinar proyectos, en fin, cosas que jamás imaginé aprender”.



La fundación tiene como objetivo brindar una formación integral que traspase los límites de la educación universitaria.

Laura Andrea González Campo, estudiante de Comunicación Social y Periodismo, y de Psicología, y presidenta de Socios Designados de la Fundación Tomás Rueda Vargas; y Sara Alejandra Forero Lesmes, estudiante de Comunicación Social y Periodismo.



¿Está vacío el “nido” o el corazón?

La familia no es estática: pasa por varias etapas. Según el libro Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica, de la editorial El Búho, “el nido vacío” ocurre cuando los padres culminan sus funciones y roles de crianza, y están solos de nuevo. La tristeza y la soledad caracterizan esta fase.

Ya en la encuesta el “Termómetro de la Familia 2017”, adelantada por el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana, se había revelado que el 80% de los padres encuestados en Colombia se sentían respetados por sus hijos. Más del 70% de la muestra total aseguraba tener una calidad de vida familiar buena o excelente.

Estos indicadores con frecuencia se han asociado a los espacios compartidos entre padres e hijos, pero la tendencia de “dejar el nido” en edades cada vez más tempranas ha aumentado en todo el mundo con la globalización. Según la Oficina Europea de Estadística (Eurostat), de la Comisión Europea, los suecos dejan su hogar a los 19 años; la edad promedio en Europa se ubica en los 26. En Estados Unidos, el indicador se mantiene cerca de los 20 años y, en Colombia, alrededor de los 27 años, de acuerdo con la tendencia publicada por la empresa Dada Room. Ante esta realidad, el profesor Andrés Cano, experto en familia, ofrece algunas pautas para prepararse y afrontar de manera correcta esta etapa:

PADRES

Amplíen sus temas de conversación

Cuando sus hijos están en la casa, es común que todos los temas tengan que ver con ellos. Cuanto más suceda esto, y menos se centren en su vida en pareja, más crisis habrá cuando el nido esté vacío. **Pregúntense:** ¿tenemos momentos a solas?, ¿de qué hablamos?, ¿cuáles temas constituyen la base de nuestra amistad en la relación?

No aplacen situaciones de pareja importantes

Es natural que los hijos requieran tiempo y atención constante, especialmente cuando están pequeños. Sin embargo, desde el curso prematrimonial, es importante que las parejas comprendan que los hijos son la consecuencia del amor de los padres y que es importante dedicar un tiempo exclusivo para la pareja. **Pregúntense:** ¿con qué frecuencia compartimos tiempo a solas?, ¿hemos establecido tradiciones para los dos?

Busquen nuevos espacios

Deben prepararse para la partida de los hijos y hacer nuevos planes que los involucren a ambos porque, de otra forma, las ocupaciones pueden generar distanciamiento e incrementar la sensación de soledad. **Pregúntense:** ¿cómo vamos a planear nuestra vejez?, ¿tenemos y trabajamos por ilusiones en común?

No teman buscar ayuda profesional

Si la situación es crítica, es importante que acudan a un asesor o experto en familia.

HIJO

Mantén tu rol

El estatus de “hijo” continúa vigente a pesar de la distancia, junto con la responsabilidad afectiva asociada. Se trata de estar pendiente de los padres, no de tenerlos como un salvavidas o llamarlos solo ante una necesidad económica. **Pregúntate:** ¿cada cuánto comparto con mis padres?, ¿cuántas veces por semana hablo con ellos?

No intervengas en los asuntos conyugales de tus padres

No recibas las críticas que un padre haga del otro; eso es un asunto de ellos dos.

- Si te fuiste porque te casaste, acompáñalos en el proceso de asimilar tu partida, pero no permitas que esto afecte tu matrimonio.



Procesos de aprendizaje: motivación y atención

¿Qué hay detrás de un recurso educativo?



Los recursos educativos y lúdicos deben captar el interés del niño para mantener el esfuerzo y la persistencia.

Al elaborar materiales didácticos es fundamental tener en cuenta la neurociencia y la neuroeducación: la primera estudia el cerebro y el sistema nervioso para entender cómo aprende el ser humano y la segunda integra las ciencias de la educación con las disciplinas que se ocupan del desarrollo cognitivo.

Un marco internacional que involucra ambos conceptos y sirve como enfoque para la creación de dichos recursos educativos es el diseño universal para el aprendizaje (DUA), el cual busca eliminar barreras en el proceso. Su origen se encuentra en las investigaciones del Centro de Tecnología Especial Aplicada (CAST), a cargo de David H. Rose y Anne Meyer, quienes se fundamentan en los últimos avances en neurociencia aplicada para la adquisición de conocimientos, la investigación educativa y la tecnología.

En este contexto, el DUA orienta a quienes planean, diseñan, elaboran y comercializan recursos educativos y material didáctico. Para ello, dentro de este marco se tiene en cuenta que existe una compleja red formada por infinidad de conexiones neuronales que comunican las áreas del cerebro.

Íngrid Moreno, profesora de la Licenciatura en Educación Infantil, señala que en el proceso de aprendizaje intervienen de modo preponderante tres tipos de subredes cerebrales:

- 1 De reconocimiento:** están ubicadas en los lóbulos parietal, occipital y temporal. Permiten analizar los nuevos conocimientos y asignarles significado.
- 2 Estratégica:** se ubica en los lóbulos temporal y frontal. Se activa en el momento en que se organiza y se expresa la información.
- 3 Afectiva:** ubicada en el sistema límbico, permite atribuirle un significado al aprendizaje.

Ahora bien, los recursos educativos y lúdicos que se implementen en el aula y en el contexto familiar deben ser accesibles a todas las personas; además, deben captar el interés del niño para mantener el esfuerzo y la persistencia, así como propender a su autorregulación.

“El cerebro solo aprende si hay emoción. Esa es la clave para favorecer el aprendizaje”.

De acuerdo con Ricardo Acosta, médico y profesor de la Facultad de Educación, “la atención es absolutamente destacable: quien atiende, aprende. Luego de eso, hay que mantener la motivación a través de la emoción”, dice.

El estado de ánimo, los intereses y las experiencias previas son vitales para lograr aprendizajes. Gloria Calderón, profesora

de la Licenciatura en Educación Infantil, resalta que la emoción “es fundamental para promover la curiosidad y la sorpresa, pues el cerebro solo aprende si hay emoción. Esa es la clave para favorecer el aprendizaje”, afirma.

En el DUA es esencial que los recursos educativos brinden formas de representación y de acción, es decir, que ofrezcan diferentes maneras de percepción, lenguaje y comprensión; también es vital que los materiales tengan distintas alternativas para la interacción física, la expresión y la comunicación, y que permitan establecer metas.

Para profundizar en el DUA, el programa radial de la Facultad de Educación *Forjando Futuro* desarrolló una emisión especial que busca brindarles a los padres y educadores pautas para implementar de modo adecuado los materiales didácticos en el hogar y en el aula:

<https://bit.ly/2XWeTXj>



Los jóvenes deben ser capaces de retar la cultura que los rodea

Marguerite A. Peeters, investigadora, periodista y directora del Institute for Multicultural Dialogue Dynamics de Bélgica, visitó la Universidad de La Sabana para hablar sobre los principales desafíos de la educación, la ética y los cambios culturales que se han venido desarrollando en los últimos años en el ámbito mundial.

En la conferencia “Cultural dynamics, globalization and education in a changing world”, la investigadora resaltó la importancia que tienen las facultades de Educación en la formación crítica del pensamiento de los jóvenes. “Existe una reforma global en la educación que ha llegado a crear un consenso sobre los conceptos que se deben dictar y enseñar. Es allí donde las facultades deben entrar a discutir estos contenidos y mirar cuáles son los que verdaderamente contribuyen al desarrollo de la sociedad”, señaló Peeters.

Según la periodista, el papel de los educadores es crucial para llevar a cabo una formación crítica que permita abordar nuevas temáticas desde diferentes puntos de vista. “Debemos abrir la mente, la consciencia y la razón de los estudiantes. No para que reciban pasivamente todos estos nuevos conceptos, sino para que se conviertan en adultos responsables de sus acciones”, comentó. Peeters hizo énfasis en que no solo las instituciones educativas deben realizar esta

tarea. Los jóvenes deben ser capaces de retar la cultura que los rodea y, para ello, la profesora sugiere que se pregunten: ¿cómo está mi sociedad?, ¿será que mis acciones van a traer algo bueno para la persona humana?, ¿ayudarán a que las familias sean más fuertes?, ¿será que estas nos conducen a la felicidad?

“Debemos abrir la mente, la consciencia y la razón de los estudiantes [...] para que se conviertan en adultos responsables de sus acciones”.

Para Peeters, “debemos formar jóvenes que sean responsables de su propia felicidad y de sus vidas; necesitan tener el deseo de construir una mejor sociedad, que sea real, y que conduzca a un verdadero desarrollo”, afirmó.

La invitación de la profesora Marguerite, autoridad mundial en temas de ética, la realizó la Maestría en Educación, con el apoyo de la Maestría en Bioética y el Instituto de La Familia.



El papel de los educadores es crucial para llevar a cabo una formación crítica que permita abordar nuevas temáticas desde diferentes puntos de vista.



Migración y solidaridad: desafíos del mundo actual

La migración es un fenómeno internacional complejo que implica una diversidad de movimientos de la población para establecerse en otro país o región. Tiene implicaciones sociales, culturales, políticas, económicas, y afecta a personas de todas las condiciones.

Si bien la migración muchas veces contribuye a mejorar la calidad de vida, en otras ocasiones se produce en situaciones desfavorables, como conflictos bélicos, desastres naturales, crisis políticas y falta de oportunidades. Según la Unidad de Víctimas, en Colombia hay 7.457.949 desplazados; en el 2018, 107.192 personas arriesgaron sus vidas para intentar llegar a Europa, según ACNUR, la agencia de la Organización de las Naciones Unidas para los refugiados; y 1.032.016 venezolanos han llegado a Colombia, de acuerdo con la más reciente encuesta de Invaer.

“Con la migración ocurren varios fenómenos sociales: uno de los más traumáticos es la disrupción en las familias. Además, se presenta lo que algunos filósofos sociales, como Norbert Elias, han denominado la ‘nostalgia del extranjero’”, explica Jesús David Girado, doctor en Filosofía y profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas.

Además, el profesor expone algunos fenómenos sociales que se generan en torno a los migrantes, que han sido analizados desde la antropología:

- Cuando la persona se marcha de su lugar de origen en situaciones poco favorables y, sobre todo, si debe dejar a sus seres queridos, tiene la esperanza de regresar. Cada uno de ellos es insustituible por los roles que desempeña en la intimidad de la familia;

entonces, al darse cuenta de esta realidad, la nostalgia por lo que se deja atrás se convierte en un duelo.

- Aparte de gestionar sus emociones, el migrante se enfrenta a las del imaginario social, en el que es un extraño y muchas veces es percibido desde el temor o la rabia. En consecuencia, empieza a sentir angustia, vergüenza por su situación y sentimientos de desarraigo que derivan en una inestabilidad identitaria.

“Contrario al discurso de apertura de la globalización, la realidad mundial nos está mostrando que nuestras sociedades son menos contenedoras y las políticas de apertura a veces son oportunistas. Por ejemplo, si en mis cálculos demográficos tengo una población muy longeva, permito la entrada de jóvenes con ciertas características exclusivas”, asegura Girado.

Sin embargo, cuando llegan personas en situaciones precarias de vida, empezamos a verlas de otra forma. El filósofo y sociólogo Zygmunt Bauman analizó estas cuestiones en su

libro *Extraños llamando a la puerta*: “La humanidad está en crisis y no hay otra manera de salir de esa crisis que mediante la solidaridad entre los seres humanos”. El profesor Girado coincide con esta postura: “Necesitamos una genuina solidaridad, ampliar el círculo

de los ‘nuestros’ al de los ‘otros’ y reconocernos, ante todo, como humanos. Ayudar a aquellos que están por fuera de nuestro dispositivo identitario no nos excluye de interesarnos por las necesidades de los ‘nuestros’”, reflexiona.



Según la Unidad de Víctimas, en Colombia hay 7.457.949 desplazados.

Infórmate

En esta sección encontrarás información para:



Estudiantes



Empleados



El reto más importante para los venezolanos será reconciliar el país

Humberto Calderón Berti, embajador de Venezuela en Colombia, designado por el presidente interino Juan Guaidó, estuvo en La Sabana en el evento “Venezuela en crisis”, organizado por la Maestría en Derecho Internacional.

Se calcula que cerca de 4 millones de venezolanos han dejado su país; 1.174.743 residen hoy en Colombia. De acuerdo con el Ministerio de Relaciones Exteriores (2019), 72.352 de ellos tienen cédula de extranjería, es decir, el 94% tienen permisos especiales de permanencia o están en proceso de regularización, puesto que superaron el tiempo de permanencia o ingresaron sin autorización.

Ante esta realidad, Humberto Calderón Berti, embajador de Venezuela en Colombia, designado por el presidente interino Juan Guaidó, expresó: “Colombia ha sido el país más solidario con nosotros. El hecho de haber acogido a más de un millón de venezolanos no es fácil. Algunos se han insertado bastante bien; sin embargo, todavía hay muchos en una situación precaria en cuanto a los medios de vida.

En eso se está trabajando. La solución es que se logre un cambio en Venezuela y se instaure un sistema democrático para que ellos regresen. La idea no es que se queden aquí”.

1.174.743 venezolanos residen hoy en Colombia. 72.352 de ellos tienen cédula de extranjería.

El regreso de millones de venezolanos dependería de una transición, que, aunque no se sabe cuándo podría suceder, comenzaría con unas elecciones libres y un cambio de gobierno, como indicó el doctor José Guanipa, durante la Franja

Jurisabana “Venezuela en crisis”, organizada por la Maestría en Derecho Internacional.

Cristian Rojas, director de programa de Ciencias Políticas, explica que la transición es un proceso que implica la transformación del régimen político en su totalidad: no solo cambia el

gobierno, sino también las reglas y los mecanismos de participación y de competencia política. Por su parte, Ani de la Quintana, doctora en Ciencias Políticas y panelista en el evento, agregó que las transiciones no son fáciles, dado que no tienen una receta que garantice el cambio. Así, son muchos los retos que vienen para la nación vecina.

Durante el conversatorio, Calderón Berti dijo que su país está desecho y que, más allá de una reconstrucción de los sistemas de electricidad, salud, economía e infraestructura, será necesario reconstruir a los venezolanos moral y éticamente

para superar todo lo malo que han vivido.

Por su parte, el profesor José Benjamín Rodríguez Iturbe expresó que el presidente que asuma el mandato después del régimen actual vivirá un viacrucis, puesto que la reestructuración del país será difícil.

Calderón Berti, en entrevista con este medio, expresó que “el asunto que nos queda es la postura de algunos oficiales de las Fuerzas Armadas, sobre todo de la cúpula. Se les ha hecho el llamado para que se pongan del lado de la Constitución, lo que permitirá que la transición sea pacífica y que quienes participen en el proceso reciban amnistía. Estamos a la espera de que en cualquier momento se logre el cambio”.

El reto más importante para los venezolanos será reconciliar el país, dado que, como dijo el doctor Rodríguez Iturbe: “En nuestra generación podíamos ser contradictores, pero no enemigos. Chávez nos volvió enemigos”.

Referencia

Ministerio de Relaciones Exteriores. (2019). *Venezolanos en Colombia*. Recuperado de <http://www.migracioncolombia.gov.co/index.php/es/prensa/infografias/infografias-2019/9984-venezolanos-en-colombia>



Humberto Calderón Berti, embajador de Venezuela en Colombia, designado por el presidente interino Juan Guaidó.



Prendiendo motores para la "Shell Eco-Marathon Americas 2019"

La Universidad de La Sabana participará por tercera vez consecutiva en la "Shell Eco-Marathon Americas", una de las competencias de eficiencia energética automotriz más importantes del mundo.

“Shell Eco-Marathon Americas”, uno de los eventos de eficiencia energética automotriz más importantes del mundo, busca que grupos de estudiantes universitarios diseñen, fabriquen y prueben vehículos altamente eficientes. Este año, la competencia se correrá en el autódromo Sonoma Raceway (California, Estados Unidos), del 3 al 6 de abril, y recibirá instituciones de toda América.

La Sabana es la única universidad colombiana que ha competido en este evento. En su tercera participación, presentará mejoras innovadoras en el vehículo. “Queremos subir más en el ranking. Realizamos mejoras en el chasis, la dinámica y la carrocería, con el fin de disminuir al máximo las pérdidas mecánicas por fricción”, asegura Julián Echeverry, director de programa de Ingeniería Mecánica y del proyecto.

En el 2018, el equipo de La Sabana tuvo una mejora de eficiencia de más del 70% con respecto al 2017 (cuando alcanzó la posición 13 de 27), lo cual le valió el puesto 11 entre 24 participantes en la categoría de prototipos

eléctricos. Este año, la meta es estar entre los seis mejores equipos del mundo.

Un dream team lleno de ilusiones

El taller en el que han trabajado día y noche los 14 estudiantes de la Facultad de Ingeniería se ha convertido en el lugar donde se materializan los sueños; allí, entre caras y manos negras, han vivido ilusionados por estar en pista y sentir las revoluciones de un corazón que anhela estar entre los mejores del mundo. Estas son las historias de tres de los estudiantes que están detrás del carro de La Sabana que participará en "Shell Eco-Marathon Americas 2019":



Julián Echeverry (en el centro), director de programa de Ingeniería Mecánica, con parte del equipo de la "Shell Eco-Marathon Americas".



El estudiante Felipe Arenas y Yiseth Marroquín, una de las dos pilotos mujeres del dream team.



Ana Giraldo, estudiante de Ingeniería Industrial

Ana se enamoró del mundo automotor gracias a su padre. Ella aún recuerda los viajes en carretera con su familia y cómo iba aprendiendo a utilizar las herramientas cuando se presentaban fallas mecánicas en el camino. Cuando corrió un carro por primera vez, su papá le entregó una estampita de Jesús y le dijo: “Desde hoy, eres la piloto de nuestras vidas”.

Ana, de 20 años, es una de las posibles candidatas a ser la piloto que competirá en Estados Unidos. Aunque pensó en dejar el proyecto porque su madre sufrió un infarto, su amor y una frase que ella le dijo la impulsaron a seguir: “No importa lo que pase, tienes que seguir con tus sueños. Eres una mujer muy valiente y capaz de lograr todo”. Ana dice: “Estoy en este dream team gracias a mis compañeros y a mi familia. Desde ese suceso me mentalicé para ser más fuerte. Todo ha sido un aprendizaje. Hoy soy capaz de asumir retos mucho más grandes”.



Felipe Arenas, estudiante de Ingeniería Mecánica

Felipe es la persona más joven del grupo. Tiene 19 años y cursa segundo semestre de Ingeniería Mecánica. Él mismo se considera el primiparo del equipo. Esta travesía lo ha llevado a no caer ante los errores ni los problemas. “Desde el principio asumí el proyecto como un reto personal; quiero sacar lo mejor de mí”, cuenta.

Su gran ilusión es dar felicidad a los demás mediante su trabajo y eso lo ha ido logrando en esta vivencia. Además, anhela aportar al logro de los objetivos de este año. Lo más duro, según él, ha sido el sacrificio que implica la magnitud del proyecto. Sobre la experiencia, asegura “somos un ejemplo de lo que significa La Sabana. Cada detalle, así sea pequeño, importa”.



Carlos Guaraco, estudiante de Ingeniería Mecánica

Carlos es fanático de la Fórmula 1. Desde muy pequeño veía las carreras en su natal Venezuela. Se mudó a Colombia en búsqueda de mejores oportunidades. Cuenta que escogió estudiar Ingeniería Mecánica en La Sabana porque quería estar en un lugar donde pudiera trabajar los ámbitos académico y personal. Él se interesó en el proyecto y no dudó ni un segundo en unirse.

El estudiante de sexto semestre participó en las dos competencias anteriores. Recuerda la “garra” que tenían la primera vez que pisaron suelo americano: “No éramos parte de los favoritos. La gente pensaba que no íbamos a terminar la carrera, pero les demostramos a todos nuestra fortaleza y lo logramos en nuestro primer año”, dice.

Carlos, de 20 años, cuenta que en la primera participación se les pinchó una llanta, lo que generó que el motor recibiera más carga y se presentaron fallas en el sistema de seguridad de la parte electrónica. “Tuvimos una reacción inmediata. Recuerdo que unos miembros del equipo iban levantando el carro a 50 metros del punto de partida y otros estábamos arreglando el sistema de seguridad de la electrónica e íbamos despinchando el carro. En 10 minutos solucionamos esa adversidad y logramos seguir en la pista”, relata.

Ana, Felipe y Carlos son el reflejo de la gran familia de ingenieros que se ha formado en los tres últimos años. Son jóvenes artífices de un auto que transportará un sueño: estar entre los seis mejores del planeta.



Carlos Guaraco, estudiante de sexto semestre de Ingeniería Mecánica.

Los estudiantes iniciaron el diseño y la construcción del carro el 17 de agosto del año pasado.

La Sabana es la única universidad colombiana que ha competido en este evento.

Equipo de estudiantes que representarán a La Sabana

- Diego Rincón • Juan Sebastián Torres • Jhon Sebastián Callejas • Yiseth Marroquín • Nathalia Serrano • Carlos Hernando Quintero • Daniel Pinto • Luygy Alexandra Torres • Ángela Ovalle • Ana Giraldo • Carlos Guaraco • Felipe Arenas.



Álvaro Sandoval Bernal, el verdadero embajador en la India

En 1984 se estrenó la película *El embajador de la India*. En esta, un astuto colombiano se hace pasar por el embajador de la India en Neiva, Huila, y, poco a poco, cumple todos sus caprichos. Sin embargo, su problema empieza cuando llega el verdadero representante a la ciudad opita. Cinco años después del estreno de esta comedia, en 1989, Álvaro Sandoval Bernal inició su carrera diplomática. Luego de tres décadas, en el mes de abril, él será el verdadero embajador, pero de Colombia en la India.

Esta carrera, como cuenta Sandoval Bernal, implica retos de adaptación a nuevas culturas, pero, también, la actualización de información y los conocimientos intelectuales. Un diplomático debe conocer la realidad nacional e internacional, así como las directrices de la política exterior para no comprometer indebidamente al Estado y negociar de modo adecuado con cada gobierno. *Campus* conversó con él acerca

de su vida como embajador y profesor. Esto contó:

Usted ha trabajado en países como Alemania, Noruega y Egipto, ¿cómo han sido sus experiencias diplomáticas?

Mi primer destino fue Berlín. Fui asignado allí como cónsul a

los pocos meses de haber implorado el muro de Berlín. Esto me permitió ver los contrastes de Berlín Oriental y Occidental, de la República Democrática Alemana, ya extinta, y la República Federal Alemana. Fue un desafío.

En Egipto me correspondió cumplir mi misión como embajador en un momento especial, que prácticamente coincidió con la Primavera Árabe, a tal punto que llegué al país y, ocho días después, ya el régimen del señor Mohamed Mursi no estaba vigente. Surgió otro régimen político y eso hizo que la violencia que se generó nos afectara a todos y estuviéramos bajo riesgo



Álvaro Sandoval Bernal, embajador de Colombia en la India.

en un momento. La experiencia fue muy interesante, porque se trataba de preservar la buena relación de Colombia con Egipto.

“Resalto la alta calidad académica de la Universidad de La Sabana”.

Desde abril usted será el embajador de Colombia en la India, ¿cómo va a afrontar este nuevo proceso?, ¿qué recibirá Colombia de este país?

Es mucho lo que hay por hacer, ya que la India es una potencia en el ámbito aeronáutico espacial. Es también un Estado que se reconoce por su gran desarrollo en materia informática, una sociedad que sitúa su economía entre una de las primeras del mundo y que, probablemente, en unas décadas desplazará a otras economías porque es muy próspera, dado el crecimiento de la clase media. Las posibilidades para Colombia están vigentes esencialmente en aras de fortalecer nuestro comercio exterior, lograr una balanza comercial equilibrada y fortalecer la cooperación entre los dos Estados,

en particular en la informática y, ojalá, también se pueda en el ámbito de la industria espacial.

Usted es profesor invitado de la Maestría en Derecho Internacional, ¿cómo ha sentido a la Universidad de La Sabana?, ¿qué opina de esta clase de encuentros?

Yo reitero mi admiración por La Sabana. Conocí el origen de la Universidad cuando se encontraba en el área de Chapinero y estaba dispersa en distintas casas. Hoy existe este campus emblemático y ejemplo para Colombia de lo que es un genuino campus y veo todo el confort que se les brinda a los estudiantes y a los profesores; pero resalto la alta calidad académica.

Realmente, me parece encomiable el esfuerzo que ha desplegado la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, en particular, el Departamento de Derecho Internacional y la doctora María Carmelina Londoño, con quien fui pionero en la Academia Colombiana de Derecho Internacional. El trabajo de todos por forjar una escuela de derecho internacional público y conquistar preseas internacionales ha fortalecido la Facultad, que hoy tiene prestigio nacional e internacional.



Participa los viernes en la tarde en el CTA

El poder del juego en la educación y las empresas

Las tardes de los viernes cambiaron en el Centro de Tecnologías para la Academia (CTA) desde octubre del 2018, porque, en un espacio propuesto por el profesor Óscar Boude y liderado por el profesor Miguel Cárdenas, docentes y administrativos se reúnen cada semana para disfrutar de juegos de mesa durante una hora.

“El objetivo de esta iniciativa es que los participantes vivan una desconexión total y que puedan estimular los procesos

de creatividad, cohesión entre equipos, empatía y sinergia. Hay un gran potencial en el juego para promover procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto en instituciones educativas como en empresas”, dice Boude.

De acuerdo con el profesor, un juego puede permitir la identificación de perfiles en los estudiantes, en el ámbito educativo; mientras que en el empresarial las grandes corporaciones lo utilizan para identificar determinadas habilidades en los

profesionales. “En muchas ocasiones, los procesos de formación empresarial tienen componentes lúdicos que reconocen rasgos de personalidad, formas de aprender, maneras de socializar, capacidades específicas, habilidades blandas, etc.”, expresa.

Alejandro Arévalo, *country manager* de DNA Human Capital para Colombia, coincide con Boude en el gran potencial que hay detrás del juego y su enorme utilización por parte de las empresas: “En el juego se detectan y determinan habilidades blandas. Con los juegos de mesa se manifiestan múltiples elementos que, por lo general, no se perciben en el día a día en las jornadas laborales habituales. Las habilidades blandas son aquellas competencias que tiene una persona que no necesariamente están relacionadas con su labor o con los conocimientos específicos de un cargo; estas hablan del desarrollo de un individuo como persona”, asegura.

“Hay un gran potencial en el juego para promover procesos de enseñanza-aprendizaje”.

Trabajar en equipo, comunicar un mensaje de modo acertado o ser creativo son competencias cada vez más valoradas por las organizaciones al contratar a los profesionales. Además, las habilidades blandas constituyen

el 50% de lo que busca una corporación hoy en día.

“Liderazgo, trabajo en equipo, orientación al cliente y orientación al resultado son las competencias blandas que más están demandando las empresas en Colombia en cualquier tipo de cargo, pues la tendencia de las corporaciones es trabajar teniendo como bases el número, la utilidad y la rentabilidad”, dice Arévalo.

El profesor Boude indica que la iniciativa de los juegos de mesa es el comienzo de un gran plan para aprovechar las potencialidades del juego en la Universidad por parte de los profesores, en principio, y luego, de los estudiantes.

Te presentamos **cinco juegos de mesa** populares y las **habilidades blandas** que fortalece cada uno:



1

Concept

Tolerancia a la frustración, trabajo en equipo, memoria de trabajo y gestión emocional.

Trabajo en equipo, gestión del tiempo, manejo del estrés, orientación espacial y atención sostenida.

Magic Maze



2



Splendor

Toma de decisiones, flexibilidad cognitiva, concentración y atención selectiva.

3



Dixit

Creatividad, capacidad de síntesis y planificación.

4

Comunicación, trabajo en equipo, atención y razonamiento verbal.

Código Secreto



5

Los encuentros para jugar se realizan todos los viernes a las 4:30 p. m. en el CTA. Los interesados pueden escribir al correo miguel.cardenas@unisabana.edu.co





Cuidado con el aire que respiras

Colombia es el país número 21 con la peor calidad del aire en el mundo, según World Air Quality Index (consultado el 22 de marzo del 2019). Se ubica por debajo de naciones como Estados Unidos, China, India y México. Nadie se queda fuera de esta problemática, dado que cada día respiramos 21.000 veces y entre 7.200 y 8.600 litros de aire entran a nuestros pulmones. Además, en las principales ciudades, nueve de cada diez personas respiran un aire insalubre. A continuación, expertos de la Universidad de La Sabana explican el problema de la calidad del aire.

Bogotá sigue el comportamiento de las grandes metrópolis

Esta realidad de contaminación se replica en las diferentes metrópolis: “En el mundo, las ciudades están creciendo; al crecer, exigen más servicios y se genera más material residual. Grandes urbes como New York, Río de Janeiro, Santiago de Chile, Ciudad de México, entre otras, no son ni van a ser sostenibles; son tan grandes y la generación de material residual es tan alta que ningún ecosistema es capaz de depurar todo lo que se produce”, dice Jefferson Galeano Martínez, profesor de Educación Ambiental de la Facultad de Educación.

La lluvia y el viento también influyen

Por su parte, la doctora Martha Cobo, profesora titular de la Facultad de Ingeniería, brinda luces sobre la situación: “La contaminación del aire en las ciudades depende de varios factores, entre los que se destacan la actividad industrial, el tráfico vehicular, la topografía y las variables meteorológicas. En Bogotá, los primeros meses del

“En el mundo, las ciudades están creciendo; al crecer, exigen más servicios y se genera más material residual”.

año vienen acompañados del incremento de la contaminación del aire. Los días soleados y con viento están afectando la calidad del aire de la ciudad, ya que favorecen la dispersión de los contaminantes. Por el contrario, los días lluviosos causan un efecto de ‘lavado’ del aire, puesto que arrastran los contaminantes al agua”.

El profesor Galeano Martínez plantea que, si bien Bogotá cuenta con un ecosistema compuesto por fauna, flora y fuentes hídricas, la falta de calidad en el aire se debe a la mala planeación territorial por no definir zonas industriales lejos de zonas residenciales, por tener un transporte ineficiente que no brinda calidad de vida y por la falta de responsabilidad ciudadana frente al cuidado y a la conservación de los ecosistemas.

Afectación de la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (s. f.), la contaminación es la causa del 25% de las muertes por cardiopatías, del 34% de los fallecimientos por accidentes cerebrovasculares y del 36% por cáncer de pulmón. El doctor Alirio Rodrigo Bastidas, neumólogo de la Clínica Universidad de La Sabana y profesor de la Facultad de Medicina, explica que “inhalar partículas de un tamaño menor de 10 micras afecta el sistema respiratorio y causa problemas en este, como rinitis, sinusitis,

malestar o irritación laríngea, infecciones respiratorias, bronquitis infecciosa y, en los niños, neumonía. Asimismo, genera enfermedades cardiovasculares, como infartos e hipertensión arterial”.

Una investigación de Joshua Kock Sierra (2018), graduado de la Maestría en Epidemiología y de la carrera de Medicina, demostró que existe una relación entre la contaminación del aire y la apendicitis: “Encontramos una asociación entre la exposición a partículas en el aire de tamaño menor a 10 micras como posible factor desencadenante de apendicitis”. La investigación reveló que las partículas generan inflamación y pueden causar apendicitis después de cinco días de la exposición al aire contaminado. Esta investigación fue presentada como trabajo de grado y recibió reconocimiento como tesis meritosa.

Posible solución

Galeano Martínez cree que la solución requiere una correcta planeación territorial, optimizar el sistema de transporte público y las vías, y mejorar la participación ciudadana. “Las personas deben realizar presión para que los dirigentes tomen decisiones estructurales, asimismo, deben cuidar las zonas verdes, aportar a la recuperación de la capa vegetal sembrando árboles, proteger las fuentes de agua y evitar contaminarlas”, dice.

Conoce las alertas

Bueno 0-50
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
La calidad del aire se considera satisfactoria y la contaminación representa poco o ningún riesgo.

Declaración de precaución
Ninguna

Moderado 51-100
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
La calidad del aire es aceptable; sin embargo, frente a algunos contaminantes puede haber una preocupación de salud moderada para un número muy pequeño de personas que son inusualmente sensibles a la contaminación del aire.

Declaración de precaución
Los niños y adultos activos, y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.

No saludable para grupos sensibles 101-150
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
Los miembros de grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud. No es probable que el público en general se vea afectado.

Declaración de precaución
Los niños y adultos activos, y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.

Insalubre 151-200
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
Todos pueden comenzar a experimentar efectos en la salud; los miembros de grupos sensibles pueden sufrir efectos más graves.

Declaración de precaución
Los niños y adultos activos, y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben evitar el esfuerzo prolongado al aire libre. Todos los demás, especialmente los niños, deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.

Muy poco saludable 201-300
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
Se dan advertencias sanitarias para condiciones de emergencia. Es más probable que la población entera se vea afectada.

Declaración de precaución
Los niños y adultos activos, y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben evitar todo esfuerzo al aire libre. Todos los demás, especialmente los niños, deben limitar el esfuerzo al aire libre.

Peligroso 300+
AQI Valores del índice de la calidad del aire

Implicaciones para la salud
Alerta de salud: todos pueden experimentar efectos de salud más graves.

Declaración de precaución
Todos deben evitar esfuerzos al aire libre.

Fuente: The World Air Quality Project

Referencias

- Kock Sierra, J. (2018). Descripción de los métodos para la evaluación de los contaminantes del aire como desencadenantes de apendicitis en una cohorte de pacientes. Recuperado de <https://intellec.unisabana.edu.co/handle/10818/34599>
- The World Air Quality Project. (2019). Air Quality Index Scale and Color Legend. Recuperado de <http://aqicn.org/scale/>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Contaminación atmosférica: campaña en favor de un aire limpio y un futuro saludable. Recuperado de <https://www.who.int/phe/breathe-life/es/>



Sabías que tener hábitos saludables prepara tu cerebro para aprender



Las mujeres y su salud

Las mujeres son fundamentales en nuestra sociedad y en nuestras familias. Gracias a los nuevos tiempos, sus roles han aumentado, lo cual ha fortalecido su desarrollo en los ámbitos laboral y personal; sin embargo, a veces descuidan su salud por las múltiples actividades que realizan.

Cáncer de cuello uterino

Alexandra Ávila, médico familiar de la Clínica Universidad de La Sabana, explica que "generalmente, este se presenta entre los **30** y los **69 años**. Consiste en una **proliferación anómala de células** en el cérvix. Entre los factores de riesgo se encuentran haber padecido alguna enfermedad de **transmisión sexual**, como el virus del papiloma humano, el uso de anticonceptivos hormonales y la genética. Para realizar un diagnóstico oportuno, la mujer debe realizarse **una citología anual**".

3 de las enfermedades más comunes en las mujeres

Según el Instituto Nacional de Cancerología, esta enfermedad se produce porque las **células de la mama** se multiplican sin control. El riesgo de padecerla aumenta a partir de los **45 años**. Se recomienda la realización del **autoexamen de mamas** mensual, con el fin de detectar oportunamente signos de alarma, por ejemplo, bultos que se palpen como nudos firmes o un engrosamiento de los senos o debajo del brazo, cualquier cambio en el tamaño o la forma de los senos, secreciones repentinas de los pezones, mamas tibias, enrojecidas e hinchadas y erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja.

Hipertensión arterial

Se presenta con mayor frecuencia después de los **40 años**. Si no se trata a tiempo, puede causar **infartos o derrames cerebrales**. Para prevenirla, se recomienda tener un alto consumo de fibra (verduras y frutas), cocinar las verduras al vapor y comer frutas como la papaya, la pera, la manzana y la pitaya en su forma entera, no en batidos o licuados. Por otra parte, se debe evitar comer en exceso alimentos con **alto contenido de sodio o sal, carnes rojas, carnes secas, paquetes y embutidos**.



Protege tu salud



Es importante que las mujeres se realicen de **forma periódica** exámenes que permitan prevenir e identificar oportunamente estas enfermedades. Además, de los mencionados, deben hacerse la mamografía al menos cada dos años después de los **40 años**, así como exámenes de azúcar, colesterol y tiroides. También deben tomarse la tensión arterial y realizarse pruebas de esfuerzo y un electrocardiograma para conocer el estado de salud del corazón.



La mujer detrás de los ríos vivos

Conoce la historia de Isabel Zuleta, la mujer que ha dispuesto su vida para visibilizar las secuelas del megaproyecto Hidroituango sobre quienes hacen su historia al lado del río Cauca.

Puedes leer el perfil en

www.unisabanamedios.com/mujer-rios-vivos-111801178



Agéndate

En esta sección encontrarás información para:

- Estudiantes**
- Empleados**

iPrográmate y actívalte por tu salud!

Rumba

Martes 26 de marzo

De 6:00 p. m. a 7:00 p. m.

Edificio Ad Portas, piso 0

Kick boxing

Jueves 28 de marzo

De 6:00 p. m. a 7:00 p. m.

Edificio Ad Portas, piso 0

Más información: bienestar.empleados@unisabana.edu.co | 861 5555. Ext.: 53051

¿Ya te inscribiste en el **"Almuerzo Literario para Empleados"**?

Tema: Voces de mi tierra. Fragmentos de literatura oral y popular

Viernes 29 de marzo

De 1:00 p. m. a 2:00 p. m.

Biblioteca, primer piso, Sala de Juntas

Confirma tu asistencia: bienestar.empleados@unisabana.edu.co - Cupos limitados.

Actividad realizada en alianza con Tu Línea Amiga y Bienestar Empleados.

Ten en cuenta

En esta sección encontrarás información para:



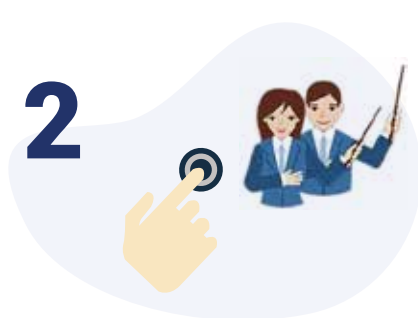
Tienes plazo hasta el **28 de abril** para evaluar

Estudiante, ¡tu participación es **confidencial!**

Esta **evaluación** la puedes realizar desde **tu computador o celular** siguiendo estos pasos:



1 Ingresar a sigaacademico.unisabana.edu.co



2 Dirígete a **Evaluación de Profesores y Asesores**.



3 Selecciona el profesor que vas a evaluar y **diligencia la evaluación**.

¿Por qué es importante tu opinión?

- Brinda realimentación para identificar fortalezas y oportunidades de mejora.
- Tu evaluación, sumada con la de tus compañeros, es un insumo para valorar integralmente la actividad docente de los profesores.
- Permite el diseño de planes de mejoramiento que propicien la excelencia del quehacer docente.

Autoevaluación de profesores de hora-cátedra y evaluadores de la actividad docente de los profesores de hora-cátedra

Puede realizar esta **evaluación** desde **su computador o celular** siguiendo estos pasos:



1 Ingrese al sistema con la dirección: <https://sigagestionhumana.unisabana.edu.co>



2 Siga las instrucciones que recibió en su correo electrónico.

¡Porque es importante su participación!

- Brinda realimentación para identificar fortalezas y oportunidades de mejora.
- Es un insumo para valorar integralmente la actividad docente.
- Permite el diseño de planes de mejoramiento que propicien la excelencia del quehacer docente.



CONVOCATORIA DE

BECAS

PARA ESTUDIOS DE POSGRADO Y CURSOS DE VERANO

EN ISRAEL

FECHA LÍMITE PARA ENVIAR LA POSTULACIÓN:

30 DE NOVIEMBRE DEL 2019

La Dirección de Relaciones Internacionales informa que está **abierta la convocatoria de becas del Ministerio de Asuntos Exteriores de Israel**. Estas becas están dirigidas a colombianos que deseen cursar **estudios de maestría, doctorado, posdoctorado y estancias de investigación o realizar cursos de verano** en Israel en todas las áreas, excepto en medicina.

Tipos de becas

1. Un año académico (**de octubre a junio**) por un máximo de ocho meses para estudios de **maestría, doctorado, posdoctorado o investigación**.
2. **Cursos de verano de idiomas** en el instituto Ulpán.

Requerimientos e información básica

- El candidato debe ser **colombiano, menor de 35 años**, al comienzo del año académico. Además, **debe tener un título de pregrado (o superior)** y un buen historial de logros académicos.
- Los **ciudadanos israelíes no son elegibles** para presentar una solicitud.
- Prueba de dominio del **idioma inglés o hebreo**.
- El candidato **debe cumplir con los requisitos académicos de la universidad israelí a la que aplica**. Se otorgará la beca solo después de que el instituto requerido apruebe la aceptación.
- El beneficiario deberá recibir una **visa de estudiante (A2)**, emitida por la embajada israelí.

Conoce más sobre esta y otras oportunidades de movilidad y formación: <https://goo.gl/xnjKF9>

Más información: Jefatura de Movilidad y Recursos Internacionales internacionales@unisabana.edu.co

Cuídate: mantén tus manos limpias

El correcto lavado de las manos significa bienestar para ti y para todos aquellos que te rodean. Por esto, la Jefatura de Prevención y Salud te invita a participar en una **actividad de concientización** sobre el lavado de manos.

¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Después de utilizar el baño.
- Antes de comer.
- Cuando llegas a tu casa.
- Cuando has tenido contacto con alguien enfermo.

¿Para qué?

- Cuidarte y proteger a los demás.
- Evitar enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

"Campaña de Lavado de Manos"

Desde hoy hasta el

30 DE MARZO

De 10:00 a. m. a 1:00 p. m.

Punto Verde

Más información: <http://bit.ly/2UELm2q>

XV CONCURSO DE CUENTO CORTO

Escribe tu universo en letras.

Recuerda que la recepción de los trabajos para participar en el **"XV Concurso de Cuento Corto"** estará abierta hasta el **lunes 1.º de abril a las 5:00 p. m.** en Bienestar Universitario (Campus Oriental).

El concurso está dirigido a estudiantes (pregrado y posgrado), graduados y empleados de la Universidad, Inalde y la Clínica Universidad de La Sabana.

Categorías

1. Tema libre | 2. La paz

Más información: Bienestar Universitario (Campus Oriental) - <https://bit.ly/2FaeLm>



Asociado, ¡pregunta ya por Credicanje!



Credicanje te permite unificar tus obligaciones adquiridas a través de entidades financieras.

Cupo

4 o 5 veces tus aportes, según la antigüedad en FonSabana.

Plazo máximo

60 meses.

Requisitos

- ◆ **Formulario** de solicitud de crédito.
- ◆ Último desprendible de nómina.
- ◆ **Certificado** del saldo con la entidad financiera.

Más información

- 861 5555. Ext: 31965
- ana.diaz@fonsabana.com.co - contacto@fonsabana.com.co

¡Síguenos en nuestras redes sociales!

- Facebook: Fonsabana Fondo de Empleados de La Sabana
- Twitter: @Fonsabana
- Instagram: Fonsabana



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



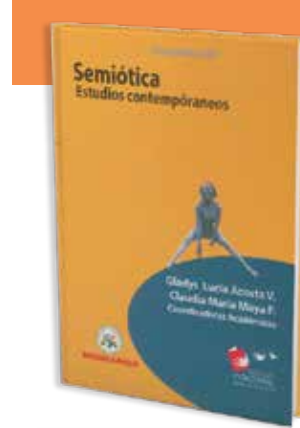
Arqueología transmedia en América Latina: mestizajes, identidades y convergencias

Editores académicos: Camilo Tamayo Gómez, Matthew Freeman y Esteban Morales Velásquez

Ubicación: segundo piso

Código: 302.23 A283a

Tabla de contenido: <https://bit.ly/2WcjWRT>



Semiótica. Estudios contemporáneos

Coordinadoras académicas: Gladys Lucía Acosta V. y Claudia María Maya F.

Ubicación: segundo piso

Código: 302.2 S471

Tabla de contenido: <https://bit.ly/2FgEiCD>



Knowledge is beautiful

Autor: David McCandless

Ubicación: segundo piso

Código: 302.0226 M122k

Tabla de contenido: <https://bit.ly/2JkLRNL>



Disfruta del servicio de odontología especializada



Compensar te informa que puedes utilizar el servicio de odontología especializada en ortodoncia, rehabilitación oral, periodoncia, implantología y estética dental con:



Tecnología de vanguardia

Calidad y durabilidad en los materiales empleados.



Financiación

Precios asequibles con diferentes opciones y modos de pago.



Equipo profesional

Especialistas calificados y acreditados.



Cercanía

Tenemos 11 sedes ubicadas en puntos estratégicos de Bogotá y sus alrededores.

Más información: www.compensar.com/salud/odontologia



Consulta la revista *Semana* de manera electrónica

Ahora puedes acceder a la versión digital de *Semana* a través del listado alfabético de revistas

electrónicas de la página web de la Biblioteca o de la aplicación móvil Flipster.



Ingresa a:

<https://bit.ly/2Hmrlul>

Para consultar otros recursos, solicita capacitación:

capbiblioteca@unisabana.edu.co



¿Sabías qué?

Si te hospitalizan dos o más días, con la póliza de vida puedes acceder al **beneficio económico de renta clínica.**



Más información:

bienestar.empleados@unisabana.edu.co

Nuestro sello

En esta sección encontrarás información para:

 **Estudiantes**

 **Empleados**



Reconocimiento por servicios prestados



Auxiliar de Parquaderos
25 años de servicios prestados

José Alexander López Garzón

“¡La Sabana ha crecido en todo sentido! Recuerdo el mes de febrero de 1994, cuando inicié mi trabajo aquí: solo estaba construido el edificio D; se encontraban en proceso de construcción los edificios A, B y C. En estos 25 años, he visto de cerca el crecimiento de la Universidad, no solo en sus instalaciones, sino también en el cumplimiento de los planes de desarrollo y el logro de los proyectos que se ha planteado. Además, durante este tiempo, La Sabana ha crecido en su reputación como Universidad acreditada y se ha convertido en una de las mejores instituciones educativas del país.

Me siento muy orgulloso de hacer parte de esta empresa, porque se preocupa por la formación de sus estudiantes, sus empleados y de la comunidad en general. Son muchos los

“Me siento muy orgulloso de hacer parte de esta empresa, porque se preocupa por la formación de sus estudiantes, sus empleados y de la comunidad en general”.

beneficios que he podido disfrutar junto con mi familia en este tiempo. Le doy gracias a Dios y a los directivos de la Universidad por permitirme cumplir 25 años de servicios prestados.

Uno de los momentos más difíciles que he vivido ocurrió el día de la inundación. Recuerdo que estaba en el área de los parqueaderos, donde me desempeño. Sentí impotencia y tristeza por no poder hacer nada ante la fuerza

de la naturaleza. En ese momento pensé: ‘Uy, la Universidad se acabó’; pero no fue así. Al contrario, en cabeza del señor rector y de las directivas, y con la colaboración de toda la comunidad universitaria, nos propusimos sacarla adelante. Gracias a ese ímpetu, hoy puedo decir que cumplo 25 años de labores, que tenemos una mejor Universidad y que, definitivamente, ¡ser Sabana ha valido la pena! 🙌



Hay que mover las emociones.



Karen Gaviria, comunicadora social y periodista de la Universidad de La Sabana, es especialista en Marketing Político y Campañas Electorales.

Karen Gaviria es comunicadora social y periodista de la Universidad de La Sabana y especialista en Marketing Político y Campañas Electorales. Es una mujer soñadora, perseverante e inquieta que ama trabajar con y por las personas para lograr una mejor sociedad. En el 2016 fue

galardonada como mejor consultora por debajo de los 30 años en Iberoamérica y fue seleccionada como integrante de “Compol 100 Class of 2018” por parte de Georgetown University.

Un trabajo realizado durante su pregrado y publicado por La Sabana le abrió las puertas a una capacitación sobre comunicación

política en Washington; allí comenzó a sentir pasión por el marketing y encontró “el amor de su vida y su vocación”.

Hacer las cosas de manera distinta es un riesgo que debes tomar para diferenciarte.

Karen es una estrategia electoral, cargo poco común para las mujeres, por lo cual ha tenido que trabajar fuertemente. En sus inicios profesionales laboró sin pago, dado que buscaba como única retribución aprender y estar preparada para cuando llegara su momento de brillar. Ha trabajado en el Congreso de la República, el Partido Liberal, la Secretaría General de la Presidencia, el Ministerio del Interior, entre otras instituciones. Además, ha sido parte de, aproximadamente, 25 campañas electorales regionales y nacionales.

Para Karen, ser Sabana es “ser persona y tener calidad, conocimiento y dedicación”. Ella está agradecida con la Universidad por la exigencia académica, dado que esta le ha permitido lograr todo lo que se ha propuesto: “Ser Sabana

también significa excelencia, no solo en lo profesional, sino también en lo personal”, dice. Su sello Sabana implica romper paradigmas y retarse, porque “toca salir de la zona de confort para hacer las cosas de la mejor manera posible”.

Karen sueña y se prepara para ser reconocida como la mejor consultora de América Latina, impulsar su empresa en comunicación política, LiveBrand, y “seguir formando liderazgos positivos y transparentes, que es lo que nuestro país necesita y, sobre todo, políticos que puedan cambiar el mundo”.

En LiveBrand, el fin no solo es ganar una campaña: se labora en equipo para formar y encontrar liderazgos positivos. “Si los candidatos no reflejan esto, no es posible trabajar con ellos”, dice Karen, puesto que la empresa busca aportar a la sociedad y que “las personas que lleguen al poder quieran construir un mundo mejor a través de su liderazgo”.

Karen brinda algunos consejos para todas las personas que quieren emprender en la comunicación política:

1 Prepárate: la comunicación política es un arte que requiere de entrenamiento y visión estratégica.

2 Conoce el entorno y participa en las experiencias que te puedan

aportar conocimiento y crecimiento, y que te permitan relacionarte.

3 Identifica referentes: el mundo de la comunicación política ofrece un “menú” lleno de alternativas, por eso, es fundamental conocer las ventajas y desventajas de cada una de las opciones. Busca a los profesionales de calidad en el medio que te puedan servir de ayuda para guiarte, enseñarte y acompañarte en tu proceso de crecimiento. Síguelos, mira qué están haciendo y, con base en esto, identifica tus formas, tus áreas, tu marca.

4 Reconoce tus habilidades: saber en qué eres bueno te ayudará a crear más y mejores oportunidades.

5 Crea tu marca: genera tu metodología, identifica dónde quieres dejar huella y asegúrate de que todo lo que hagas tenga tu esencia. Hacer las cosas de manera distinta es un riesgo que debes tomar para diferenciarte. Si lo haces con responsabilidad y pasión, encontrarás personas que se sientan identificadas con tu trabajo. Recuerda que, al final, esto se trata de mover emociones. 🙌



Pedaleos que impactan

Miguel Ángel Arévalo estudió Comunicación Audiovisual y Multimedia en la Universidad de La Sabana. Se graduó en el 2016 y, luego, empezó a trabajar en la agencia de publicidad Fantástica, en la que realizó proyectos para Virgin Mobile, Bavaria, Peugeot y otras marcas reconocidas.

Después de su paso por distintas empresas, en las áreas de publicidad, diseño, fotografía y creación de contenidos, Miguel Ángel comenzó a cuestionarse sobre el mundo en el que vivimos y sobre su papel en él. De allí que en el 2017 creó Biccionarios, en compañía de sus amigos Nicolás Sandoval, psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia; Hugo Plazas, diseñador de la Universidad de los Andes; y Sergio Martínez, economista de la Universidad de los Andes.

Biccionarios es un proyecto enmarcado en un recorrido

desde Bogotá hasta la Patagonia (Argentina) en bicicletas fabricadas en bambú por Miguel Ángel y sus amigos, con el fin de apoyar iniciativas que trabajan por la equidad social, la educación

alternativa y la sostenibilidad ambiental en las diferentes regiones del continente.

Hoy, Biccionarios, además de dar a conocer las distintas comunidades en los 2.300 kilómetros

recorridos hasta el momento, evidencia, como afirma Miguel Ángel, que las “grandes ideas y soluciones no necesariamente vienen de Europa o de países del norte, sino que Colombia tiene mucho potencial, gracias a las personas que se empoderan y generan iniciativas en beneficio de las comunidades del país”.

Con el deseo de visibilizar los emprendimientos que realmente producen cambios, Biccionarios crea contenido digital que incluye una serie documental llamada *Ecos del sur*, un blog con artículos y fotografías de los recorridos, las comunidades y los actores claves, así como videoblogs y mapas interactivos, que se comparten en redes sociales y en la plataforma biccionarios.com.

Para Miguel Ángel y los demás integrantes de Biccionarios, recorrer Colombia, Ecuador y, próximamente, Argentina, significa un logro que beneficia 23 iniciativas y, en especial, crea lazos con las personas que se encuentran durante sus recorridos.

Miguel Ángel asegura que estudiar en La Sabana le permitió enriquecerse tanto profesional como personalmente, dado que la Universidad le inculcó valores fundamentales para saber cómo tratar a las personas, además de la pasión por crear e impactar de modo positivo en la sociedad y el medioambiente.



“Colombia tiene mucho potencial, gracias a las personas que se empoderan y generan iniciativas en beneficio de las comunidades del país”.

De izquierda a derecha: Nicolás Sandoval, psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia; Hugo Plazas, diseñador de la Universidad de los Andes; Miguel Ángel Arévalo, comunicador audiovisual y multimedia de la Universidad de La Sabana; y Sergio Martínez, economista de la Universidad de los Andes.



Guadalupe Ortiz De Landázuri

Una profesora de Química, camino a los altares



Guadalupe Ortiz De Landázuri ayudó a muchas personas a acercarse a Dios con alegría, servicio y disponibilidad.

Fue una de las 5 mujeres en una clase de 70 estudiantes. Corría el año 1933 y cursaba la carrera de Ciencias Químicas en la Universidad Central de Madrid (España). Fue profesora y llegó a ser catedrática de maestría industrial. Llevó una vida ordinaria, aunque especial para su tiempo.

Guadalupe Ortiz De Landázuri (Madrid, 1916 - Pamplona, 1975) será la tercera persona del Opus Dei en ser beatificada, después del fundador, San Josemaría Escrivá de Balaguer, y de su sucesor, el beato Álvaro Del Portillo. Además, será la primera mujer y la primera persona laica del Opus Dei en llegar a los altares, hecho que evidencia que la llamada universal a la santidad es una realidad patente y alcanzable a través del espíritu de esta institución.

La Santa Sede reconoce como milagrosa la curación de Antonio Jesús Sedano Madrid y la atribuye a la intercesión de Guadalupe Ortiz De Landázuri.

En 1927, cuando Guadalupe tenía 10 años, su padre fue destinado a Tetuán en el norte de África, a 35 kilómetros de Ceuta, que en ese momento era español, y toda la familia se fue con él. Allí, fue al Colegio de Nuestra

Señora del Pilar y era la única chica en su clase. Quizás por eso le encantaban los retos en los que demostraba que era más fuerte que los chicos, como, por ejemplo, subir a un columpio en marcha y llegar lo más alto que podía, para luego tirarse al suelo de golpe, o retar a ver quién era capaz de beber toda la tinta del tintero en el cual mojaban las plumas para escribir. Ella lo hizo, para el asombro de todos.

Los retos, su simpatía y su sinceridad fueron los motivos de que cayera tan bien desde muy joven. Y fue así toda su vida. Si eran pocas las mujeres que estudiaban el bachillerato completo en ese momento, muchas menos estudiaban una carrera en la universidad. Las pocas universitarias estaban en la Facultad de Filosofía y Letras o en la de Farmacia; pero ella optó por la de Química y, encima, quiso ser docente e investigadora.

Guadalupe fue una de las primeras mujeres en incorporarse al Opus Dei. A través de su labor profesional, ayudó a muchas personas a acercarse a Dios con alegría, servicio y disponibilidad.

Además, supo compatibilizar su carrera con los distintos encargos que San Josemaría le fue dando en el gobierno del Opus Dei, tanto en España como en México y Roma (Italia), tarea que también desarrolló con empeño y profesionalidad, elementos todos que sumaron en el proceso de su beatificación. Es esta la declaración oficial por parte del Papa de la ejemplaridad cristiana de la vida de una persona. A partir de que alguien es declarado beato/a, la Iglesia autoriza su culto en una porción del pueblo de Dios (por ejemplo, en su diócesis, en la institución a la que pertenecía, etc.), como muestra de universalidad en la diversidad.

La Santa Sede reconoce como milagrosa la curación de Antonio Jesús Sedano Madrid y la atribuye a la intercesión de Guadalupe Ortiz De Landázuri.

La ceremonia de beatificación tendrá lugar el sábado 18 de mayo, en el Palacio de Vistalegre (Madrid, España), a las 11:00 a. m. (hora local). Al día siguiente, habrá una Misa de Acción de Gracias en el mismo lugar, a las 12:00 m.

Conversatorio:
“Una profesora de Química, camino a los altares”

📅 3 de abril 📍 Auditorio K1

3:00 p. m.	3:30 p. m.	4:00 p. m.
Contexto político, económico y social de la época <small>Doctor José Benjamín Rodríguez Iturbe</small>	¿Qué es una beatificación? <small>Padre Euclides Esteva</small>	“Yo conocí a Guadalupe” <small>Mercedes Sinisterra Martha Elena Vargas Beatriz Elena Uribe Ximena Campos</small>