

## El Aseguramiento del Aprendizaje en la UCundinamarca,

un componente estructural desde el MEDIT  
para el logro de los resultados de aprendizaje





## La Universidad Pública Territorial Y SU PAPEL EN EL SIGLO 21

La Universidad de Cundinamarca lideró un conversatorio con rectores de Cartagena, Pamplona, SurColombiana y Córdoba, donde hubo un consenso en que la universidad debe ratificar el ser pública y territorial, con bases tecnológicas y de trabajo con las comunidades.

## ¿Qué va a pasar hoy CON LA UNIVERSIDAD?

**Doctor Adriano Muñoz Barrera**  
**Universidad de Cundinamarca:**

Según el sociólogo, Boaventura de Sousa Santos, hay tres tipos de crisis sobre la universidad pública, la de hegemonía, de la institucionalidad y de legitimidad.

Así como hoy la universidad en esta realidad pandémica pudo sobreponerse a las circunstancias y a cualquier situación, la universidad pública también lo pudo hacer respondiendo desde el territorio a la pandemia.

En el siglo XXI a la universidad la acompañan las tres crisis planteadas por Boaventura de Sousa Santos las cuales, si no se saben encausar, van a ser un perjuicio bastante significativo para esta institución apreciada por la sociedad.

**Doctor Jairo Miguel Torres Oviedo**  
**Universidad de Córdoba:**

Ante la crisis mundial, la universidad ha estado a la altura, y en el contexto de la universidad pública hemos estado proponiendo alternativas con nuestra tarea misional de investigación, que hemos cumplido. Esto nos ha permitido repensar en nuevas realidades que quizás las habíamos percibido pero que no hacían parte de lo prioritario, la crisis aceleró esa percepción.

**Doctor Edgar Parra Chacón**  
**Universidad de Cartagena:**

En 10 años el mundo va a estar dominado por la inteligencia artificial y ahí va a ser la sustitución de la mano de obra por robots y por la nanotecnología. Estamos en un tiempo que debemos prepararnos; lo que implica una inversión en recursos tecnológicos.

**Doctor Ivaldo Torres Chávez**  
**Universidad de Pamplona:**

Todo debe basarse en la transformación, nosotros recibimos a una persona y la debemos entregar transformada para cumplir los roles sociales con ética.

**Doctor Hernando Gil Tovar**  
**Universidad Surcolombiana:**

Hoy tiene que ser una universidad bastante competitiva, que se atreva a hacer el cambio paradigmático, una universidad que ya no pueda trabajar de manera aislada sino de la mano de la interinstitucionalidad mediada por la tecnología. La universidad se debe repensar, debe estar en contacto con la problemática regional para dar soluciones con fuentes, conocimiento y compromiso social.

## Características de LAS UNIVERSIDADES DEL SIGLO 21

**Rector UCundinamarca:**

Lo primero es que sea pública porque es necesario en el siglo 21 reivindicar el derecho fundamental a la educación, es vital que esta universidad se mantenga, se reafirme y se defienda como una institución pública para que todo joven colombiano tenga al acceso al derecho fundamental a la educación.

Lo segundo es que el conocimiento y la educación deben permanecer como un bien público y no definidos como un producto de mercado, ya que esto es un bien común para toda la sociedad y no puede estar sujeto a los recursos de los países. Y tercero, que sea democrática donde toda la sociedad participe de su construcción.



**Rector Universidad de Córdoba:**

Siempre he tenido la tesis de que todas las universidades somos grandes, nuestra grandeza está en lo que hacemos pero se reafirma mucho más cuando nos toca responder a las complejidades y esas se han dado por los contextos territoriales.

**Rector Universidad de Cartagena:**

El concepto de universidad es duradero de larga data. La cuarta revolución industrial está impactando a las universidades.

Tenemos retos de adaptación a los nuevos sistemas de comunicación de los estudiantes, por eso la comunicación con el alumnado debe ser menos presencial y más virtual. Las tecnologías digitales son las nuevas mediciones a partir del 2030.

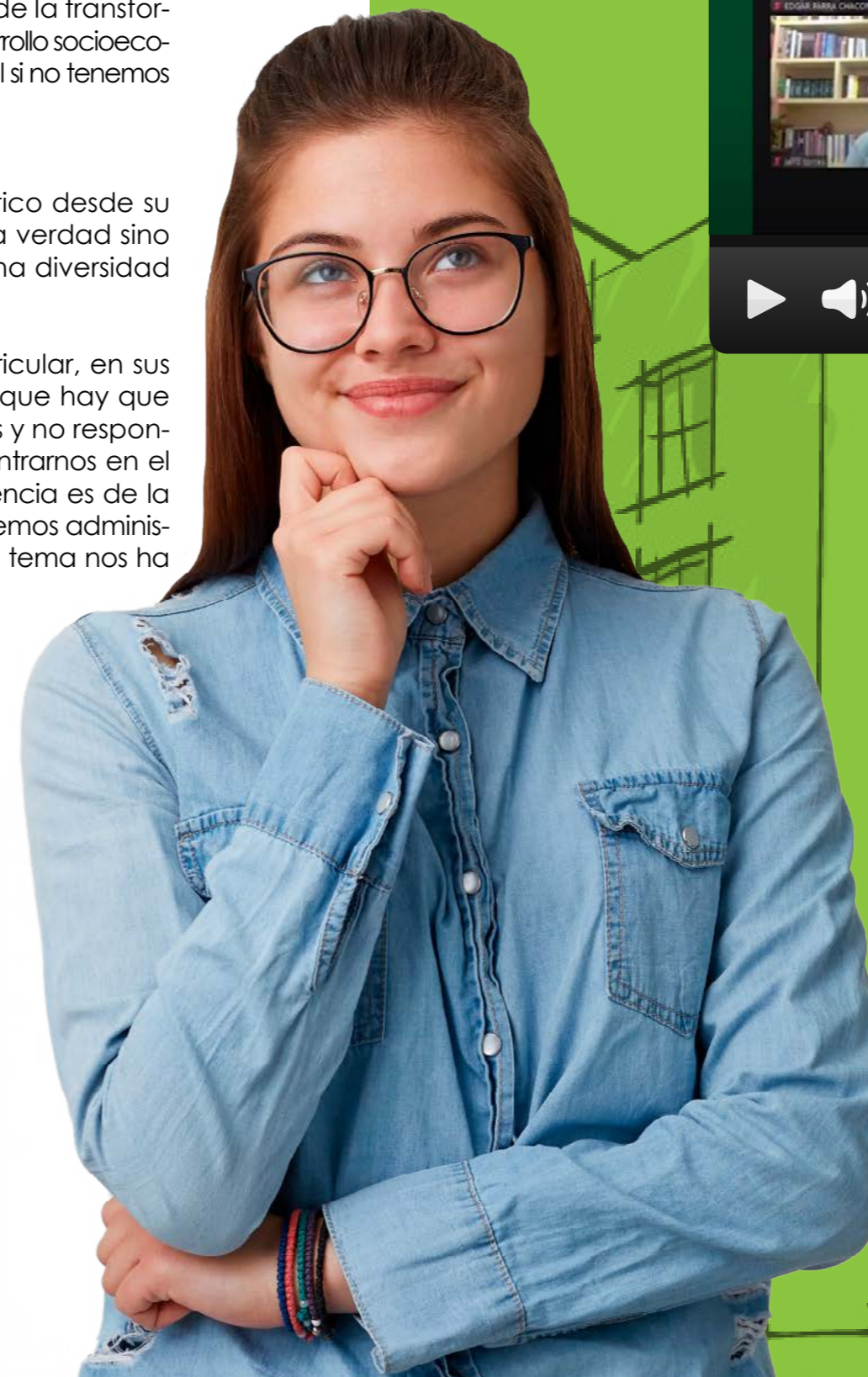
**Rector Universidad de Pamplona:**

Una universidad pública debe tener impacto dentro de la región, ya que de su liderazgo y soporte depende la transformación del territorio. No podemos hablar del desarrollo socioeconómico y reconstrucción de los conceptos de capital si no tenemos personas formadas.

**Rector Universidad Surcolombiana:**

La universidad debe tener un pensamiento crítico desde su parte misional y aceptar que no hay una única verdad sino múltiples verdades, se debe admitir que hay una diversidad y que debe ser inclusiva.

Otra característica es la flexibilidad a nivel curricular, en sus modelos pedagógicos y en los programas, porque hay que reevaluarlos pues algunos ya no son pertinentes y no responden a las problemáticas. Además, es clave centrarnos en el humanismo porque para mí la razón de la existencia es de la mano de la tecnología; de la manera cómo sabemos administrar y de cómo vemos a la universidad, pues ese tema nos ha cambiado con la cuarta revolución industrial.



**Mira el Conversatorio La Universidad Pública Territorial y su Papel en el Siglo 21**



# El Aseguramiento del Aprendizaje en la UCundinamarca,

un componente estructural desde el MEDIT para el logro de los resultados de aprendizaje



La Universidad de Cundinamarca, en el marco de la implementación del Modelo Educativo Digital Transmoderno MEDIT y de los lineamientos curriculares, avanza en sus procesos de aseguramiento del aprendizaje.

Como primer resultado o victoria temprana de la vigencia 2020, el Consejo Académico de la Universidad de Cundinamarca aprobó la estructura del aseguramiento del aprendizaje, a través del Acuerdo 007 de 2020. El aseguramiento del aprendizaje en la UCundinamarca, es coherente con el modelo de acreditación para la educación superior, el cual atiende nuevos factores de evaluación tales como la identidad, el Gobierno Institucional y la Transparencia. A estos puntos se suman factores como los indicadores de Permanencia y Graduación y aspectos académicos y de Resultados de Aprendizaje, así como la consolidación de los Sistemas Internos de Aseguramiento de Calidad de las Instituciones, sintonizados con los principios de innovación y gobernanza.

El Modelo Educativo Digital Transmoderno – MEDIT – adoptado mediante Acuerdo 000017 de 2019 del Consejo Académico, considera al aprendizaje como un acto mejorado que se logra en un campo multidimensional de aprendizaje, en el cual el rol protagónico del docente y pasivo del estudiante cede ante la necesidad de reconocer en ambos un papel activo, en una comunidad de aprendizaje colaborativa y cocreativa. Igualmente, considera a la tecnología como un eje constitutivo del proceso educativo, dada la fuerte presencia de la digitalización en la vida cotidiana, lo cual implica repensar el aprendizaje a través de la virtualidad y los diferentes dispositivos tecnológicos; más allá de la automatización de procesos y del diseño y uso de plataformas. En dicha perspectiva, como apuesta del aseguramiento de la calidad del aprendizaje, se creó MEDIT A UN CLIC como estrategia y componente estructural del aseguramiento del aprendizaje dentro del marco del Campo Multidimensional de Aprendizaje (CMA) de la Universidad de Cundinamarca, organizado y ofrecido mediante servicios digitales coordinado por la Dirección de Autoevaluación y Acreditación, con la participación y colaboración de la Oficina de Educación

Virtual y a Distancia, la Unidad de Apoyo Académico, la Oficina de Desarrollo Académico, la Dirección de Sistemas y Tecnología, la Dirección de Bienestar Universitario, la Oficina Asesora de Comunicaciones, las Direcciones Administrativas de Sedes y Seccionales, Facultades y los programas académicos.

es importante mencionar que durante la vigencia 2020, el 100% de los programas académicos se encuentran en procesos de redesignación curricular, en los cuales 9 programas de pregrado:

- Administración de Empresas (Seccional Ubaté y Sede Fusagasugá)
- Zootecnia Sede Fusagasugá
- Ingeniería de Sistemas y Computación (Sede Fusagasugá y Sede Facatativá)
- Ingeniería Ambiental (Seccional Girardot y Sede Facatativá)
- Ingeniería Agronómica (Sede Fusagasugá y Sede Facatativá)

Los cuales han obtenido resolución de renovación de registro calificado, incorporando modificaciones curriculares sustantivas que implementan al 100% el MEDIT y orientando su diseño curricular desde los resultados esperados de aprendizaje.

En el 2020, se diseñaron igualmente 150 CADIS (Campos de Aprendizaje Disciplinar) de programas académicos resignificados, 15 CAC (Campos de Aprendizaje Cultural) implementados y 6 CAI (Campos de Aprendizaje Institucional) en proceso de implementación. Esto en coherencia con el nuevo diseño curricular que lidera la Universidad desde su modelo educativo, contribuyendo a formar profesionales para la vida, los valores democráticos, la civilidad y la libertad.

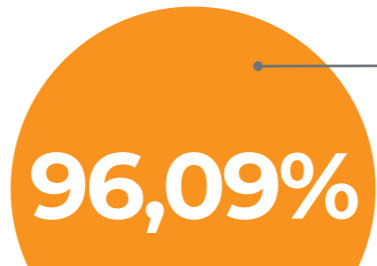
Por: Víctor Hugo Londoño Aguirre.  
Director Autoevaluación y Acreditación F/A  
Universidad de Cundinamarca.

# Así avanzamos en el aprendizaje COMO UN ACTO MEJORADO

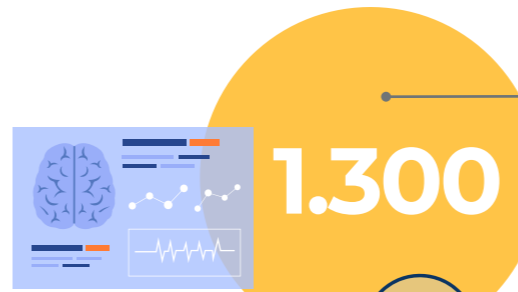
# EDUCACIÓN



Usuarios de la comunidad universitaria atendidos en la mesa de ayuda institucional virtual.



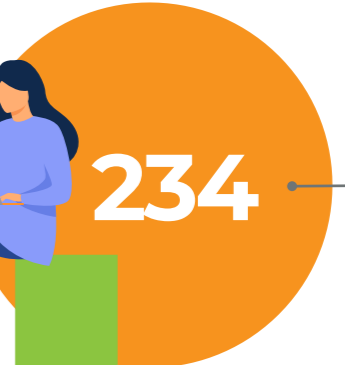
De asistencia a clases a través de mediaciones de la tecnología y la comunicación.



Horas en procesos de Ciencia, Tecnología e Innovación.



Horas de monitores que apoyan las funciones sustantivas de la Universidad.



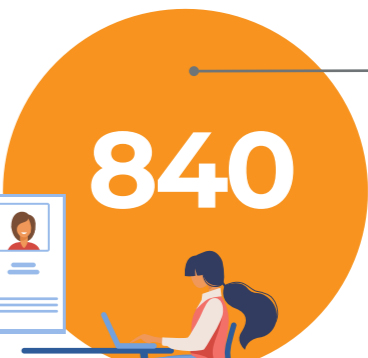
Monitores al servicio de los procesos misionales de la UCundinamarca.



Equipos de cómputo en préstamo a estudiantes para la atención de sus procesos académicos



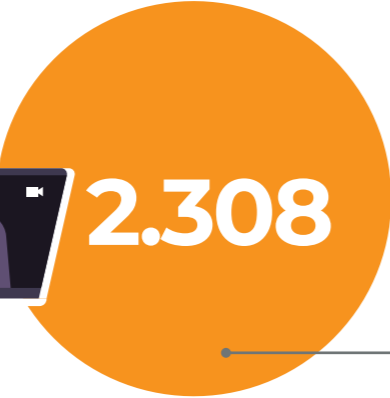
Profesores atendidos en procesos de formación realizados en circuitos de la Escuela de Formación y Aprendizaje Docente



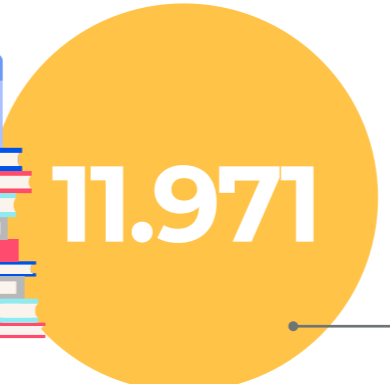
Usuarios atendidos a través de la Escuela e Formación y Aprendizaje Docente.



Usuarios beneficiados a través de los servicios de Bienestar Universitario Digital.



Horas de Interacción Social Universitaria en 36 proyectos asociados a diálogos con la comunidad



Acompañamientos en procesos de apoyo académicos, en relación con Biblioclic, servicios bibliográficos y recursos educativos especializados.



## En diálogo con el decano de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

En diálogo con el doctor Darwin Andrés Díaz Gómez, decano de la Facultad de Ciencias Sociales Humanidades y Ciencias Políticas, nos contó que tanto la facultad como los programas se han reinventado, aquí los logros y planes.

### Avances

El decano ha explicado que en aspectos como el talento humano y el área misional se ha reinventado la facultad que avanza de acuerdo con los desafíos de la sociedad actual.

### 1. Talento humano

- Fortalecimiento de la calidad humana que trabaja, planea y logra resultados como equipo, es decir, que integran una misma mirada, proyección y un mismo sentido en los dos programas académicos y las áreas transversales.
- Formación académica de los perfiles y reorganización del proceso de selección a la luz de los lineamientos misionales de la institución.

### 2. Logros misionales

#### •Formación y aprendizaje:

\*Reorganización de los equipos de trabajo para el aprendizaje de nuestros estudiantes lo que incluye: cualificación docente, seguimiento y acompañamiento permanente por parte de la decanatura frente al cumplimiento de las metas, reorganización de la planta docente acorde a las necesidades académicas y organización de las áreas transversales.

\* La reglamentación del inglés en la Universidad de Cundinamarca para programas de pregrado y posgrado con el acuerdo 007 de 2018 el cual dio la ruta formativa del idioma. A la luz del acuerdo vino el diseño del campo institucional, campo lengua extranjera, que está conformado por 8 créditos académicos logrando que los estudiantes un tengan nivel B1.2.

\* Campo de aprendizaje: La creación de Ciudadanía siglo 21 del área de humanidades, el diseño del campo de comunicación y lectura crítica. Proyecto basados en el MEDIT.

#### •Investigación:

\*Los grupos de investigación de los programas de Música y psicología lograron la categorización C por parte del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación.

\* Tener profesores categorizados por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación como investigadores en el programa de música.

\* En psicología hay avances significativos con la participación en un macroproyecto de investigación de la universidad donde participan las dos áreas y los dos programas de la facultad.

\* Creación del grupo de investigación de inglés, bilingüismo y convergencia.

\* Lograr en el programa de música las condiciones iniciales para la acreditación de calidad por parte del Ministerio de Educación.

\* Renovación del registro calificado en Psicología.

#### •Interacción social:

\* Serenata por Cundinamarca, una vitrina cultural para visibilizar los productos artísticos que se desarrollan en el programa. Se realizó una versión al himno de Cundinamarca por parte de algunos estudiantes.

\* Se ha fortalecido el programa de psicología con la internacionalización de eventos, los más relevantes fueron los dos congresos internacionales de psicología.

\* Integración a la Asociación Colombiana de Humanidades y Ciencias Sociales. El decano de la facultad es el delegado para representar al gremio en el Consejo Departamental de Salud Mental de Cundinamarca.

#### •Tecnología:

\* Centro de teleorientación psicológica.

\* Organización digital de la información de los consejos de

la facultad por medio de un aplicativo.

### 3. Proyecciones

•Lograr el registro de alta calidad para el programa de música y psicología.

•Lograr la resignificación curricular para el año 2021 de los dos programas de la facultad.

•Implementar los campos de aprendizaje institucional como lo son lengua extranjera inglés, comunicación, lectura crítica y ciudadanía siglo 21.

•Implementar el club de lectura de la universidad, fortalecer la investigación y lograr la doble titulación el programa de psicología con una institución extranjera.

En nuestra próxima edición estaremos en diálogo con el Doctor Pedro Nel Quintero Turriago, decano de la facultad de ciencias del deporte y la educación física.



## En diálogo con el director de INTERACCIÓN SOCIAL UNIVERSITARIA



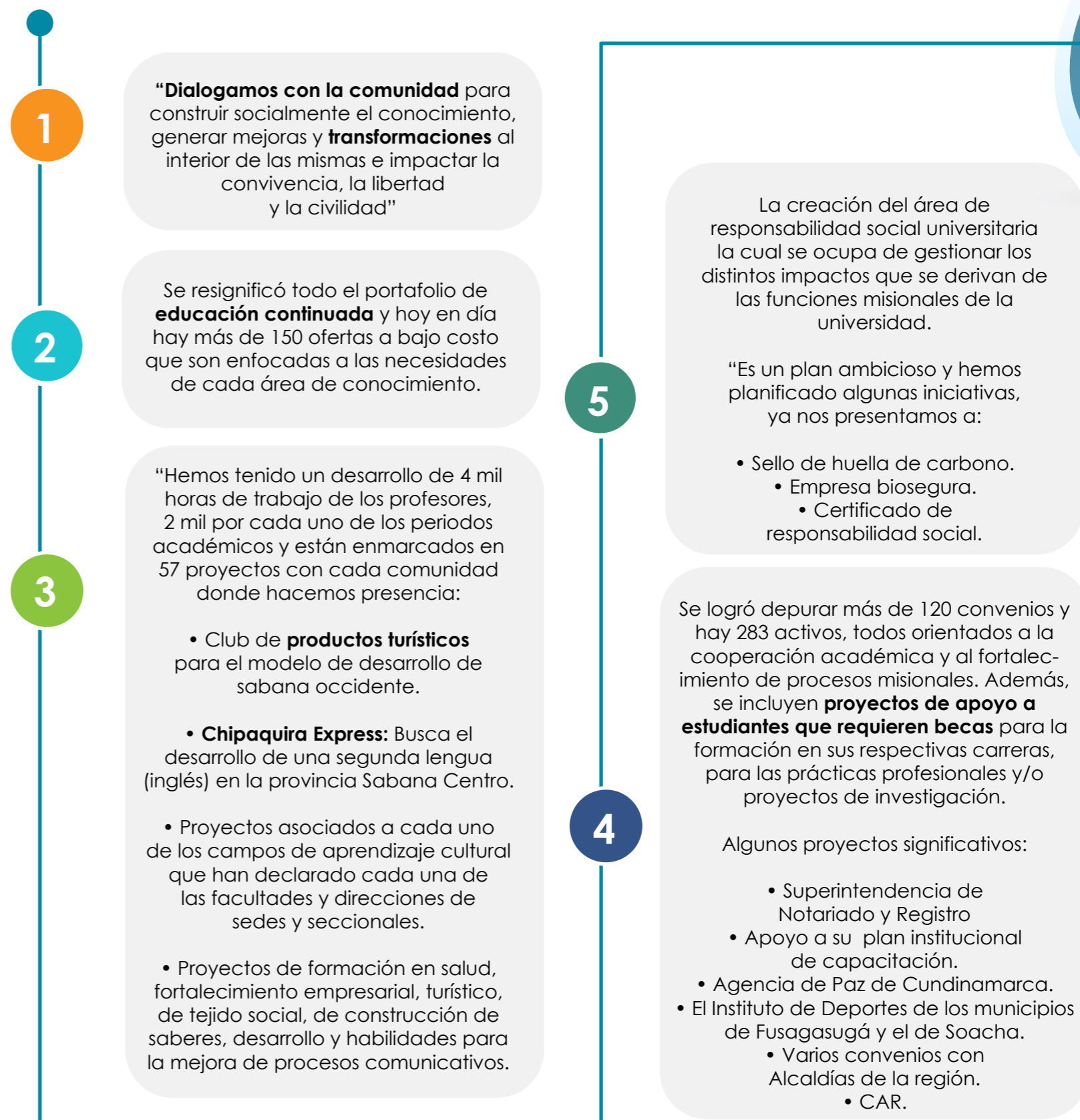
### Víctor Hugo Londoño Aguirre

"Este año iniciamos con la implementación de la política de interacción universitaria, la cual está sincronizada con el MEDIT, lo que representó un logro, puesto que el enfoque del trabajo cambió por que estamos trabajando con una dirección de índole misional para la institución desde el modelo educativo con acciones estratégicas" afirmó el director de Interacción Social Universitaria.

Dentro de la política se está trabajando arduamente en el área del aprendizaje articulada con la ciencia, la tecnología y la investigación, lo que antes se conocía como Dirección de Investigaciones.



## ¿Cuáles son los logros de la Universidad de Cundinamarca desde la Interacción Social?




**PLANES:**  
Próximamente se lanzará el nuevo **voluntariado de Interacción Social Universitaria** el cual va a jugar un papel importante porque es una herramienta para dialogar con las comunidades.

Se reglamentará y se hará un lanzamiento especial donde se muestre de qué manera este proyecto va articulado a los campos de aprendizaje que tiene la Universidad de Cundinamarca.

## LOGROS DE NUESTRAS FACULTADES


### FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS



 Realización y aprobación del documento maestro del programa de zootecnia.

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

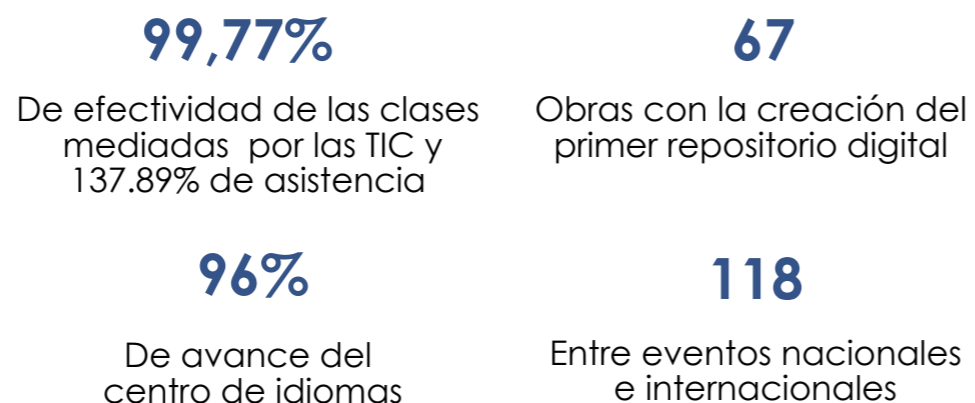


 Radicación y presentación del documento para la renovación del registro calificado del programa ante el Ministerio de Educación Nacional (MEN).

### FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN



### LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y CIENCIAS POLÍTICAS



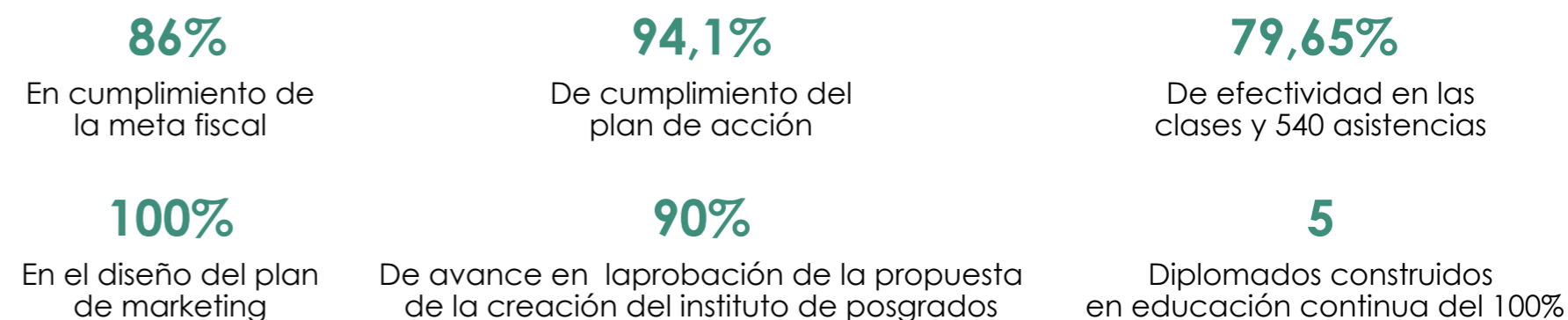
**UCundinamarca**  
**92% DE EFECTIVIDAD EN APRENDIZAJE ONLINE**



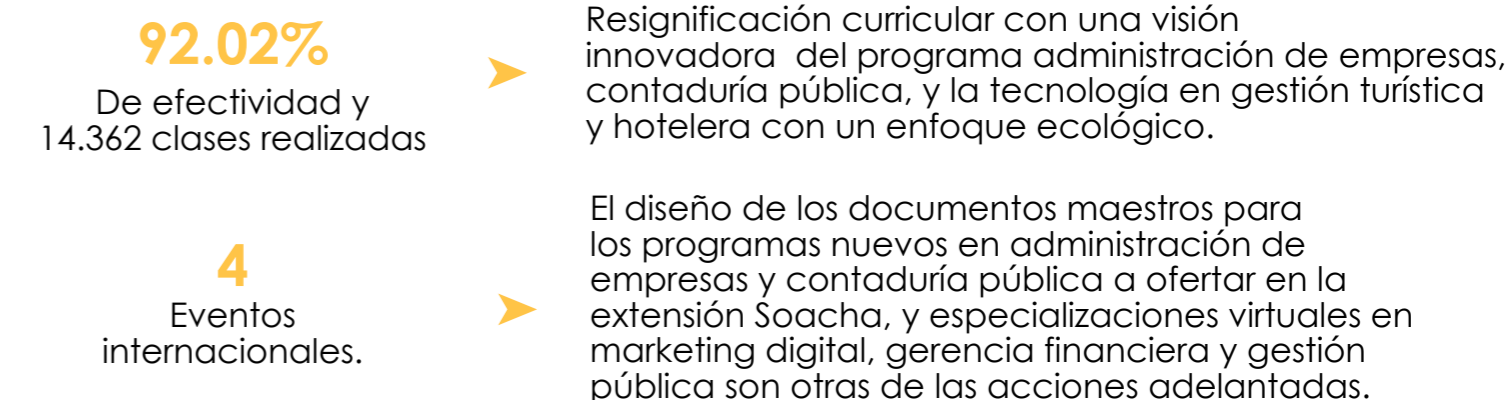
### FACULTAD DE EDUCACIÓN



### DIRECCIÓN DE POSGRADOS



### FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS CONÓMICAS Y CONTABLES





**93,6%**  
DEPENDENCIAS  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA

**96,4%**  
ESCUELA DE FORMACIÓN Y  
APRENDIZAJE DOCENTE - EFAD

**94,1%**  
DIRECCIÓN DE  
POSTGRADOS

**98,1%**  
DIRECCIÓN DE  
INVESTIGACIÓN

**97,1 %**  
DIALOGANDO CON EL MUNDO:  
INTERNACIONALIZACIÓN

**93,8 %**  
GRADUADOS

**97,7%**  
OFICINA DE DESARROLLO  
ACADÉMICO

**85,8%**  
UNIDAD DE APOYO  
ACADÉMICO

**71,5%**  
EDUCACIÓN VIRTUAL  
Y A DISTANCIA

**97,9%**  
DIRECCIÓN AUTOEVALUACIÓN  
Y ACREDITACIÓN

**89,5%**  
DIRECCIÓN DE BIENESTAR  
UNIVERSITARIO

**95,5%**  
INTERACCIÓN SOCIAL  
UNIVERSITARIA

**87,7%**  
VICERRECTORÍA  
ACADÉMICA

**93,6%**  
SECCIONALES  
Y EXTENSIONES

**91,7%**  
EXTENSIÓN ZIPAQUIRÁ

**100 %**  
SECCIONAL FACATATIVÁ

**92,3%**  
EXTENSIÓN SOACHA

**91,7**  
EXTENSIÓN CHÍA

**93,8 %**  
SECCIONAL GIRARDOT

**92.3 %**  
SECCIONAL UBATÉ

# Resultados generales PLAN DE ACCIÓN 2020

En el V Encuentro de Gestión Universitaria UC Generación S21 se presentaron los resultados de acuerdo al plan de acción en la vigencia 2020, en los cuales se evidencia trabajo en equipo, eficiencia y mejora continúa.

**91,2%**  
SECRETARIA  
GENERAL

**93,2%**  
SISTEMA DE GESTIÓN  
AMBIENTAL

**89,3%**  
OFICINA DE CALIDAD

**85%**  
DIRECCIÓN JURÍDICA

**73%**  
DIRECCIÓN DE PROYECTOS ESPECIALES Y  
RELACIONES INTERINSTITUCIONALES

**100%**  
OFICINA DE ADMISIONES  
Y REGISTRO

**94,4%**  
OFICINA DE ARCHIVO Y  
CORRESPONDENCIA

**98,2%**  
CIENCIA TECNOLOGÍA  
E INNOVACIÓN

**96,5%**  
OFICINA ASESORA DE  
COMUNICACIONES

**91,6%**  
DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN  
INSTITUCIONAL

**97,5%**

DEPENDENCIAS VICERRECTORÍA  
ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA

**96,6%**  
DIRECCIÓN DE BIENES  
Y SERVICIOS

**100%**  
DIRECCIÓN FINANCIERA

**93,5%**  
DIRECCIÓN DE TALENTO  
HUMANO

**100,0%**  
VICERRECTORIA ADMINISTRATIVA  
Y FINANCIERA

**96%**  
FACULTADES

**94,1%**  
FACULTAD DE CIENCIAS  
ADMINISTRATIVAS, ECONÓMICAS  
Y CONTABLES

**95,3%**  
FACULTAD DE CIENCIAS  
DEL DEPORTE Y LA  
EDUCACIÓN FÍSICA

**97,6%**  
FACULTAD DE CIENCIAS  
AGROPECUARIAS

**98,5%**  
FACULTAD DE CIENCIAS  
SOCIALES, HUMANIDADES  
Y CIENCIAS POLÍTICAS

**94,3%**  
FACULTAD DE  
INGENIERÍA

**99,5%**  
FACULTAD DE  
EDUCACIÓN

**92,6%**  
FACULTAD CIENCIAS  
DE LA SALUD

## La empresaria de la UCundinamarca QUE CUIDA A LO ANIMALES

Angie Carolina Beltrán Espinosa, gerencia CanesClub, un emprendimiento dedicado a la fabricación, distribución y comercialización de productos especializados para mascotas, especialmente para caninos.

Las mascotas domésticas se han convertido en un integrante más de la familia, sus dueños compran ropa, accesorios, comida, juguetes y hasta crean ambientes de bienestar, aspectos que llevaron a Angie Carolina Beltrán Espinosa, a crear su empresa llena de habilidades e innovación. El emprendimiento CanesClub surgió con Miguel García, su socio experto en conducta canina, con quien ha llevado el crecimiento y la mejora continua del proyecto. Comenzaron como paseadores caninos y luego decidieron estudiar para fusionar la experiencia con el conocimiento, lo que generó la creación de productos especializados y diseñados por expertos.

CanesClub es una empresa dedicada a la fabricación, distribución y comercialización de productos especializados, maneja productos exclusivos en el mercado como collares, pechera, cinturones, guantes, capas para la lluvia y una gran variedad de correas ajustables y ergonómicas para cada canino. También, cuenta con un equipo multidisciplinario de apoyo como etólogo, veterinario, paseadores expertos y familias aliadas. "Inicialmente comenzamos con una producción pequeña, probando primero prototipos con nuestros distintos clientes, luego de ver su efectividad y satisfacción, los clientes empezaron a hacer los pedidos. Los materiales que usamos son de alta calidad, cada producto es diseñado con el mismo valor emocional que tu mascota te brinda cada vez que llegas a casa porque la felicidad y satisfacción de nuestros clientes es el corazón de nuestro emprendimiento", afirmó Angie.

La estudiante de décimo semestre del programa de ingeniería industrial destacó que la Universidad de Cundinamarca le ha enseñado a amar su carrera y su emprendimiento, así mismo, dijo que el programa ha sido fundamental para el aporte y el fortalecimiento de herramientas junto al apoyo de los docentes, quienes observan y siguen de cerca su emprendimiento.

Finalmente, la empresaria hizo un llamado para que en el país se continúe trabajando en proyectos nacionales sobre protección al animal, respeto, solidaridad, cuidado y eliminación del maltrato hacia ellos.

Por:  
Martha Liliana García Alonso  
Oficina Asesora de Comunicaciones



## LETRAS AMIGABLES con el medio ambiente



### Estudiantes de ingeniería crean empresa 100 % amigable con el medio ambiente

La industria de serigrafía y el destino final de las tarjetas personales, postales, esquelas, souvenir y publicidad en general se han convertido en una amenaza que altera el equilibrio de la naturaleza.

A partir de este impacto ambiental surge la idea de un proyecto emprendedor e innovador de tres jóvenes estudiantes de séptimo semestre del programa de ingeniería industrial, Lina Valentina Chávez Rodríguez, Valery Tatiana González Castro y Andrea Alejandra Ayala Puerto.

Ellas crearon Bioletter, una empresa de publicidad que elabora productos 100 % amigables con el ambiente, ecológicos, innovadores y creativos, desde el papel que reciclan hasta la elaboración del pegante orgánico para la continuidad de su proceso productivo.

El proyecto promueve la innovación y la investigación, ofrece tarjetas biodegradables, usa papel reciclado, semillas de especies endémicas, pegante orgánico realizado a base de agua, vinagre y harina de trigo.

Lo más interesante es que una vez el producto cumple su función, la empresa invita al comprador a sembrar la tarjeta y al cabo de unos días de descomposición esta se convierte en abono orgánico con macro y micronutrientes para la planta. Así las cosas, se cierran ciclos en la cadena de valor de los residuos del papel durante su producción y consumo, y se disminuye la huella de carbono debido a que las plantas capturaron el CO2 generado por actividades humanas.

"La elaboración del producto pasa por un reproceso, el papel que es reciclado se recorta según el tamaño y forma establecido por el cliente, luego se procede a imprimir en

el papel de acuerdo con el diseño seleccionado. Las tintas que son utilizadas en el proceso de impresión son comestibles (pastelería). Paso seguido, se pone en el centro de dos hojas las semillas de la planta que fue escogida y se procede a unir las dos láminas de papel con el pegante orgánico obteniendo un producto de calidad y 100 % aprovechable", explicaron las autoras del proyecto.

Iniciar el proyecto fue lo más difícil para estas tres jóvenes porque no contaban con la experiencia de un trabajo en masa eficiente y tuvieron que hacer todos los procesos a mano después, contrataron maquinaria para los procesos de triturado, separación de pulpa de papel, secado de material entre otros, lo que optimizó tiempos y la calidad del producto aumentó significativamente.

Bioletter establece un precio asequible para los clientes, cubre los costos directos e indirectos de la empresa y genera una ganancia para la ampliación de los recursos obteniendo mejores resultados y de esta forma, incrementa la capacidad de la empresa para la comercialización y distribución de los productos.

Las emprendedoras destacan que el mayor aporte es promover productos asociados a la conservación de los recursos naturales con los que cuenta el territorio y el desarrollo de técnicas basadas en el aprovechamiento de los residuos que ya han culminado su función principal y que de acuerdo con sus características físicas o químicas, pueden ser usados como materia prima para el desarrollo de nuevos productos.

La tienda funciona de forma virtual y las redes sociales para contacto y/o cotización de nuestros productos son:

 301 746 7752 - 320 352 0696 - 310 766 4985

## Aprenda a tener más años de vida ÚNICAMENTE CON EJERCICIO Y BUENA COMIDA

Una de las pocas ventajas que ha generado la enfermedad covid-19 desde que fue reportado y notificado por vez primera el 31 de diciembre de 2019 en Wuhan, China y ser declarado como pandemia mundial el 30 de enero de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha sido la motivación por parte de las personas en asumir una práctica constante o intermitente de actividad física, de ejercitación, de acondicionamiento o deporte.

Estas actividades comprendidas desde la psicomotricidad, son asumidas por unas acciones corporales y expresivas de los fundamentos bioantropológicos, psiconeurológicos, terapéuticos y hasta reeducativos (Da Fonseca. 2010) en los seres humanos junto a la relación con su cuerpo para asumir la "Activación Metabólica" (Jaramillo. 2019). Así las cosas, deja al ejercicio como terapia no farmacológica en el tratamiento, manejo y apoyo de los factores de riesgo asociados con la aparición del síndrome cardio-metabólico.

Como lo cité en el artículo publicado en la revista de Graduados de la Universidad de Cundinamarca en la edición No. 9 de noviembre de 2020, este síndrome trae consigo serías complicaciones en la calidad de vida de las personas por las enfermedades Crónicas No Transmisibles, como la resistencia a la insulina, la diabetes mellitus tipo 2, la dislipidemia o hiperlipidemia, la hipertensión arterial, la obesidad central, la disfunción endotelial, el estrés oxidativo, la intolerancia a la glucosa, la insulino-resistencia, la disfunción mitocondrial, la inflamación y estado protrombótico, las afecciones cario-respiratorias, el alzhéimer, el ictus, algunos tipos de cáncer, entre otras.

Por eso, ha sido muy grato durante el transcurso de esta pandemia poder observar un gran número de personas en las mañanas, en las tardes e inclusive en las noches caminando, trotando, montando bicicleta solos o con amigos, caminando con su mascota (como lo hago yo), practicando deportes, haciendo ejercicio en las máquinas que están instaladas en los parques, realizando algún tipo de rumba terapia, entre otras.

He tenido conversaciones con algunos de ellos y afirmaron sentirse mucho mejor que cuando no había pandemia además, mostraron interés cuando les expliqué los mecanismos celulares y moleculares junto a las demandas oxidativas de sustratos que suceden al interior de nuestro cuerpo cuando no hay actividad física.

Muchos hemos pasado largas jornadas laborales en la ofici-

na o en el sitio de trabajo y aunque el teletrabajo no ha sido fácil, por lo menos se ha podido destinar mínimo 30 minutos para ejercitarse en casa, venciendo los comportamientos sedentarios que tanto daño causan en nuestras vidas.

Es por esto que en nuestra profesión desde el ejercicio investigativo y académico, hemos podido comprobar que la actividad física, el ejercicio, el deporte, el baile, etc., aporta efectos inmediatos y futuros (si son constantes en el tiempo) sobre el correcto funcionamiento inmune del organismo (Hojman, 2017), y acompañado de una adecuada nutrición se reduce de manera significativa el riesgo de contraer infecciones virales (OMS 2017).

Ahora bien, quisiera detenerme un poco en la alimentación. No soy médico, ni nutricionista, pero si profesional de la salud que prescribe ejercicio y que puede dar algunas recomendaciones alimenticias sustentadas en la base científica y de la literatura.

Todos debemos comer porque es la fuente principal de sustratos energéticos, pero la pregunta es: ¿comemos bien? Después que ustedes respondan mentalmente al interrogante, puedo asegurarles que no lo hacemos de la mejor manera y que posiblemente ha sido por las mentiras o engaños que vemos a diario en los medios de comunicación por parte de la industria alimentaria.

Productos de la canasta familiar que vemos en cualquier almacén de cadena, supermercado o tienda de barrio y que consumimos como las gaseosas, jugos embotellados, energizantes, empaques plásticos, panadería, químicos, gluten, cereales endulzados, productos lácteos, entre otros, son los que han producido ansiedad.

De igual forma, esas malas costumbres se unen a la desvirtuada información que durante años hemos recibido, que debemos alimentarnos de 5 a 6 veces al día o hasta más, y esto es ocasionado por la famosa (en nuestro medio educativo) "Pirámide Alimenticia" propuesta en el año de 1992 por el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura de EE.UU. un hecho que ha convertido al proceso alimenticio en un negocio de alto consumo desde hace muchos años.

Por esta razón, los sigo invitando a que consulten en la web los innumerables estudios que afirman que la azúcar genera los mismos o mayores niveles adictivos que la cocaína, heroína y otras sustancias perjudiciales para la salud, junto con la aparición de enfermedades. Personalmente les recomiendo leer al nutricionista, John Yudkin, que publicó "Pura blanca y mortal... cómo el azúcar nos mata y que podemos hacer para detenerla". También, les recomiendo el libro el Milagro Metabólico del médico, Carlos Jaramillo.

No es en vano que en diferentes conferencias, charlas, clases y demás eventos correspondientes a la ciencia de la salud denominen el azúcar como "el polvo blanco maldito".

Pero si usted apreciado lector se encuentra en un tratamien-

to donde uno de los soportes es el consumo de productos con contenidos glicémicos no le estoy diciendo que lo deje, por el contrario, siga las recomendaciones de su médico tratante. O si está pensando en dejar de ingerir esos productos, hágalo gradualmente para no ocasionar alteraciones y cuando los consuma ¡disfrútelos!

De esta manera, la práctica constante de actividad física combinada con una adecuada nutrición disminuye además los síntomas de depresión, ansiedad y angustia (Baena Reig. 2019) los cuales, posiblemente, también han sido ocasionados por las disímiles situaciones económicas generadas por el covid-19.

Ahora la pregunta fundamental es ¿Qué puedo hacer para seguir mejorando mi calidad de vida? y aunque parece una tarea imposible no lo es, todo consiste en modificar ciertas dinámicas que tenemos en la familia, con los amigos, la pareja, los compañeros de trabajo y con todos los que conocemos. Básicamente, propongo establecer y cumplir con los mínimos parámetros o recomendaciones de realizar cualquier tipo de actividad física durante 30 minutos o más todos los días; seguir realizando oficios del hogar (que agotan bastante), acudir a clases de rumba, zumba y todo lo que termina en "umba"; hacer ejercicio preferiblemente supervisado (hay distintos aplicativos y videos que nos enseñan, o tener un entrenador personal) y seguir practicando nuestro deporte preferido, pero no solamente los domingos ... créanme los deportistas del fin de semana no tienen los mejores resultados (aunque es preferible que lo siga realizando a que deje por completo esta práctica). ¡Lo importante es vencer la pereza y estar constantemente activos!

Este no es un tema que solo les compete a los profesionales de la salud como médicos, psicólogos, educadores físicos, entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeros, sino de TODOS. Lo importante es empezar a reeducar a nuestros niños y crearles hábitos saludables en sus vidas.

No dejemos perder esa motivación que la pandemia nos generó, incluyamos en nuestra rutina alimenticia frutas (ojalá una o dos porciones y no una ensalada de glucosa), verduras, legumbres, proteínas saludables (carnes, lentejas, etc.), el consumo de agua, de cacao (sin azúcar es muy fácil de conseguir), de coco, de aguacate, de brócoli, y como lo recomiendo la medicina funcional: volver a acostúmbrenos a comer 3 veces al día.

Un abrazo fraternal para todos los lectores.

Nota:

Lo presentado en este artículo es de carácter de divulgación y recomendación. Por tanto, no debe ser tomado como una sustitución de prescripción, diagnóstico o tratamiento médico. Ni la Universidad, la editorial y el autor se hacen responsables de los perjuicios ocasionados por la omisión de esta advertencia.

Por:  
Lic. Luis Rafael Hutchison Salazar MSc.  
Coordinador del programa Ciencias del Deporte  
y la Educación Física - Extensión Soacha.



Feliz  
Navidad  
2020

*La Universidad de Cundinamarca  
les desea una Feliz Navidad y Año Nuevo  
en paz y unión familiar.*

*Todos con la meta de continuar  
avanzando siendo mejores seres humanos  
que diariamente suman a la  
transformación de nuestra sociedad.*



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA ASESORA DE COMUNICACIONES

RECTOR Adriano Muñoz Barrera SECRETARIA GENERAL Isabel Quintero Uribe VICERRECTORA ACADÉMICA María Eulalia Buenahora Ochoa  
VICERRECTORA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA Myriam Lucía Sánchez Gutiérrez JEFE OFICINA ASESORA DE COMUNICACIONES Carolina Melo Rodríguez  
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Diana Pérez EQUIPO OFICINA ASESORA DE COMUNICACIONES Sindy Valbuena, Martha García, Cristian Moreno,  
Cristian Bautista, Edwin Cruz, Harvey Rodríguez, Diana Calderon, Natalie Cruz, Leonardo Valderrama, Susy Lesmes, Carolina Buitrago,  
Angélica Londoño, Dagoberto Méndez, Ana González.

Versión digital en [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) – [comunicaciones@ucundinamarca.edu.co](mailto:comunicaciones@ucundinamarca.edu.co)

Sede Principal Fusagasugá – Diagonal 18 No. 20-29  
PBX: (+57)(1) 8281483 – Línea Gratuita 018000180414

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