



GENERACIÓN

SIGLO 21

GOU APP

¡EN CAMINO!

pág. 7

**SEMBRANDO
PAZ, VIDA
Y REFORESTACIÓN**

Aportes ambientales
desde la extensión

pág. 15

**Experiencia de Aprendizaje
y enseñanza online**

EN ÉPOCA DE COVID-19

pág. 5

CONTENIDO

5

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA ONLINE EN ÉPOCA DE COVID-19

7

GOU APP ¡EN CAMINO!

10

FERIA DE PRÁCTICAS PSICOLOGÍA IPA-2020

12

PSICONECTADOS - TE ACERCA A LA COMUNIDAD

15

SEMBRANDO PAZ, VIDA Y REFORESTACIÓN

18

A EXPERIÊNCIA DE REALIZAR INTERCÂMBIO

20

TIPS PARA MANTENER LAS RELACIONES INTERPERSONALES DURANTE EL AISLAMIENTO



UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

Rector

Adriano Muñoz Barrera

Secretaría General

Isabel Quintero Uribe

Vicerrectora Académica

María Eulalia Buenahora Ochoa

Vicerrectora Administrativa y Financiera

Myriam Lucía Sánchez Gutiérrez

Director Administrativo

Extensión Facatativá

Carlos Fernando Gómez Ramírez

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Carolina Melo Rodríguez

Coordinación editorial

Angélica Londoño Berbeo

Corrección de estilo

Sandra Hernandez Beltrán

Diseño y Diagramación

Cristian Camilo Moreno García

Producción

Oficina Asesora de Comunicaciones

Fotografía Portada

Universidad de Cundinamarca

Extensión Facatativá

Tomada por: Cristiam Camilo Bautista

Agradecimientos

Equipo de la extensión Facatativá

Revista Virtual

2020

EDITORIAL

Carlos Fernando Gómez Ramírez
Director Administrativo
Extensión Facatativá
Universidad de Cundinamarca

En la extensión Facatativá, los procesos académicos y administrativos se están desarrollando con normalidad, utilizando la tecnología y las herramientas digitales Microsoft (Outlook y Teams), Skype Empresarial, Plataforma Institucional, Zoom como medio de comunicación para dar alcance a cada objetivo y solución oportuna a inquietudes e inconvenientes que presente la comunidad académica. Los equipos de trabajo docente que hay en cada programa y los administrativos, laboran en conjunto para que todas las actividades tengan continuidad y se brinde un servicio óptimo ante las circunstancias por las que atraviesa el país y el mundo.

Desde la Dirección Administrativa de la extensión Facatativá, hemos tenido comunicación constante a través del correo electrónico institucional con el equipo académico y administrativo que hace parte de la extensión. También se ha hecho uso de aplicaciones de mensajería instantánea que nos permitan resolver situaciones, en tiempo real, de manera ágil y oportuna. Durante esta época de cuarentena, debimos reinventarnos y adaptarnos a nuevas maneras de realizar las actividades que corresponden, de dar respuesta a las necesidades de las partes interesadas y así fortalecernos como una Universidad Transmoderna y Translocal.

Los programas académicos tuvieron resultados importantes durante este IPA-2020 que se desarrolló en su mayoría a través de la virtualidad. Algunos de esos resultados son los siguientes:

Administración de Empresas: 1) Continuidad en la atención académica y atención a todos los requerimientos presentados al programa. 2) Cumplimiento con la atención estudiantil, docente y administrativa de la Universidad. 3) Las actividades de Interacción Universitaria e Investigación fueron desarrolladas de manera competente.

Contaduría Pública: 1) Compromiso y responsabilidad de parte de los estudiantes con la participación en las clases, ya que a pesar de los cambios generados el índice de deserción y fallas ha sido bajo. 2) Los cursos y talleres gratuitos ofrecidos por el equipo de Proyección Universitaria del programa, que han generado gran impacto en la comunidad

universitaria 3) Compromiso de parte de los docentes y grupo administrativo del programa, para que todas las actividades se lleven a cabo, a pesar de que todo se esté manejando virtualmente.

Ingeniería Agronómica: 1) Alta capacidad de adaptación de los estudiantes y docentes con asistencia en clases de un 97%. 2) En Interacción Universitaria se llevaron a cabo los ciclos de conferencias en temas agropecuarios con asistencia de más de 600 participantes. 3) Alta producción académica a través de la revista de la Facultad, participando con 4 artículos y 2 capítulos de libros.

Ingeniería Ambiental: 1) Se cumplió con el 100% de las clases programadas de herramientas TICS sincrónica y asincrónica. 2) Asistencia de estudiantes a clases cercana al 97%. 3) Eventos de proyección social con ponentes nacionales e internacionales, dando como resultado la asistencia aproximada de 900 participantes, provenientes de distintas universidades, ONG'S y otros sectores.

Ingeniería de Sistemas: 1) Se logró asistencia a clases superior al 93% lo que es similar a la lograda en presencialidad; de igual manera, se dieron el 100% de las clases. 2) Desarrollo de proyectos integrados de investigación del programa que integran todos los núcleos temáticos que cursan los estudiantes. 3) Lanzamiento por la Facultad del Campo de Apre-

dizaje "Cibercultura CIT Online" e implementación en la extensión, para apoyar herramientas tecnológicas a través de la virtualidad.

Psicología: 1) La Facultad y el programa dan cumplimiento al 100% de las estrategias en línea frente a la cuarentena. 2) Se dio inicio al programa "Psiconectados: a un clic de tu salud mental". 3) En proyección social se presentó un ciclo de conferencias, también se realizó el 28 de mayo el Seminario Internacional Latinoamericano, mediante la "estrategia de internacionalización en casa: el pluriverso Transmoderno".

Se ha adoptado la conformación de cuatro mesas de trabajo. Una de ellas, la Mesa Administrativa, ha brindado atención oportuna y eficaz a las distintas solicitudes. Desde el inicio de la cuarentena hasta el 16 de mayo se ha dado respuesta a 1.694 solicitudes. En el mismo periodo, la Mesa Académica ha dado respuesta a 5.505 solicitudes. Las mesas de Bienestar Universitario y Soporte han atendido 5.346 y 2.656 casos, respectivamente. De igual manera, se brindó apoyo a la comunidad académica de la extensión Facatativá, a través de los recursos tecnológicos con los que cuenta, prestando 119 computadores portátiles y de esta manera, los estudiantes pudieron dar continuidad a su proceso de Formación y Aprendizaje y culminar su semestre a satisfacción.



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA ONLINE EN ÉPOCA DE COVID-19

“Ha sido un momento de grandes retos personales y profesiones. Pero gracias a las herramientas tecnológicas hemos podido responder positivamente a los procesos educativos online”, aseguró el ingeniero Carlos Alberto Calderón Ricardo, coordinador del programa de Ingeniería Agronómica, extensión Facatativá.

Ante la pregunta ¿cómo ha sido su experiencia de aprendizaje y enseñanza online en época de COVID-19?, el coordinador del programa de Ingeniería Agronómica, extensión Facatativá, Carlos Alberto Calderón Ricardo, ingeniero Agrónomo Universidad de Cundinamarca, extensión Facatativá; máster en Ciencias Desarrollo Rural Pontificia Universidad Javeriana (Bogotá) y quien lleva 12 años en la institución como estudiante, técnico de laboratorios y docente tiempo hora cátedra y tiempo completo, responde: “Considero que ha sido una situación difícil, que nos

ha retado en todos los aspectos. En mi caso, el gran reto ha estado en lograr administrar el tiempo de una forma adecuada, ya que, como nos pasó a todos, el volumen de trabajo se triplicó. Pero gracias a la amplia gama de aplicaciones y herramientas tecnológicas que tenemos a nuestra disposición, pudimos tener un mayor acceso a la información, acortar las distancias y replantear las formas de interacción social y de relacionamiento.

Los recursos tecnológicos entendidos como cualquier herramienta física o virtual, nos permitieron mejorar el trabajo y favorecer el acceso a la información. Gracias a ellas, hemos podido realizar labores que antes se dificultaban y el impacto que tienen en nuestra vida depende directamente del uso que les damos, ya sea de manera positiva o negativa.

Creo que la respuesta que todo tuvimos ante la crisis provocada por el COVID-19, estuvo acorde a la situación; fue veloz, acertada y sobre todo muy positiva y propositiva. Los docentes y estudiantes demostraron su gran capacidad de adaptación a situaciones difíciles y al trabajo en equipo universitario.

El aprendizaje online también puso a prueba nuestra responsabilidad en el proceso de formación y la capacidad de respuesta al cambio. En este sentido, el aspecto más importante, considero es la inclusión y precisión en los conceptos: sincrónicos y asincrónicos, demostrando que el acceso a la información en estos momentos es mayor y la formación academia no depende exclusivamente de la interacción en un aula de clase.

Es necesario entender, desde el punto de vista de la biología y la ecología, que las especies que no respondan a un cambio, no sobreviven. En nuestro caso no es tan drástica la situación, es decir, la especie humana no desaparecerá ante esta crisis, pero su adaptación al cambio nos permitirá replantear el papel que tenemos como especie y responder en mayor medida a los desafíos impuestos por mundo.

La situación de crisis ocasionada por el COVID-19, puso sobre la mesa el papel imperante de la alimentación y el acceso de los alimentos. Es en este momento en el que se reconoce que, después de los

campesinos y habitantes rurales, los ingenieros agrónomos y todos los profesionales de las ciencias agrarias juegan un papel fundamental en la producción de alimentos para abastecer a toda la población, y en el cuidado del planeta, el cual es fundamental para garantizar que todas las especies se mantengan vivas.

El llamado que hace la UCundinamarca a la región y a Colombia, es a continuar con el trabajo arduo en cada uno de nuestros sectores, pues la situación que hemos vivido en los primeros meses de pandemia, es solo el inicio del problema. Los retos que nos pondrán a prueba están por venir y será necesario unirnos, para afrontar problemas mucho más profundos.

A los estudiantes antiguos y a los que inician sus estudios superiores el próximo semestre, los aliento a seguir adelante en la consecución de sus sueños

El aprendizaje online también puso a prueba nuestra responsabilidad en el proceso de formación y la capacidad de respuesta al cambio.

aunque vivamos tiempos difíciles. En el caso de que presenten problemas con el pago de la matrícula (muchos los hemos vivido), les cuento que la universidad está brindando múltiples posibilidades para que continúen con sus estudios y con sus procesos de formación.

Finalmente, los invito a que continuemos en la lucha y no demos el brazo a torcer. Es fundamental el papel de la universidad pública en estos momentos de crisis y todos debemos estar dispuestos a replantearnos y a discutir muchos de nuestros actuares sobre la cotidianidad”.

GOU

App

iEn
camino!

GoUApp es una aplicación móvil para IOS y Android, desarrollada por profesores y estudiantes de la asignatura Ingeniería de Software, del programa de Ingeniería de Sistemas de la universidad, extensión Facatativá. Estará disponible en el primer semestre de 2021.

La extensión **Facatativá** de la Universidad de Cundinamarca se caracteriza por tener un gran porcentaje de sus estudiantes provenientes de otros municipios de la Sabana de Occidente y adicionalmente, un gran número de ellos, tienen clases presenciales también en el municipio de Chía, en horas de la tarde y noche.

Muchos pasan largas horas en transporte público para asistir a clases, gastando incluso más dinero en este servicio que en su alimentación, lo que representa, sin duda, un alto costo económico para sus familias.

Al igual que los estudiantes que viven en diferentes municipios de la Sabana de Occidente e incluso en la ciudad de Bogotá, un gran número de docentes y administrativos también tienen la misma situación o problemática de movilidad: trasladarse todos los días desde sus casas a la universidad y viceversa, invirtiendo entre 80 mil y 150 mil pesos en transporte público semanalmente, o en peajes y gasolina, sin contar con costos adicionales y ocultos como son el mantenimiento del vehículo, el desgaste de las llantas y el tiempo perdido en horas pico, por el alto flujo vehicular.

Por ello, para solucionar este problema, los profesores Andrés Alejandro Ayure y Manuel Morales, junto con estudiantes de monitorías y de sexto semestre de la asignatura Ingeniería de Software, del programa de Ingeniería de Sistemas de la universidad, extensión Facatativá, iniciaron en el segundo periodo académico del 2019, el desarrollo de una iniciativa tecnológica que beneficiara de manera directa a toda la comunidad universitaria.

Se trata de una aplicación móvil que impacte positivamente el ambiente para la Sabana de Occidente, por medio del trabajo colaborativo, la reciprocidad, la construcción de una verdadera red de tejedores sociales desde el concepto de movilidad, la contribución con varios de los objetivos de desarrollo sostenible adoptados por la ONU en el año 2015, entre ellos construir “ciudades y comunidades sostenibles”, generar “acción por el clima”, e incluso la “reducción de las desigualdades”.

Dicha aplicación estará disponible en IOS y Android para compartir transporte entre estudiantes, docentes y administrativos; también vincula a las familias de los estudiantes y su círculo social más cercano.

¿Cómo funciona? Cualquier actor de la comunidad universitaria con carné o código activo podrá formar parte de la comunidad GoU y tendrá la posibilidad de vincular un vehículo y un conductor, que puede ser él mismo o un familiar, crear una ruta y el costo del trayecto, para que todos los usuarios de la aplicación puedan ver hora de salida, ruta, destino y tengan la posibilidad de separar su asiento en el vehículo, aportando un porcentaje al costo total.

La plataforma tiene varios objetivos, el más importante quizás es formar una comunidad alrededor de GoU, compartir transporte intermunicipal a bajo costo; también generar capital de retorno entre la misma comunidad, mejorar la seguridad de todos, reducir la huella de carbono y aportar al mejoramiento de la calidad de vida de muchos de los estudiantes y sus familias.

GoU estará disponible en el primer semestre de 2021. La fase de planeación y elaboración del manual de marca se dio por terminada y ya hay módulos de software adelantados. “La idea es hacer los ajustes técnicos que aún faltan junto con los estudiantes y monitores que iniciaron, por lo que se requiere apoyo de los mismos para terminar el proyecto”, manifestó el profesor de ingeniería de sistemas, Andrés Alejandro Ayure.

Este proyecto tiene el propósito de expandirse a otras sedes y extensiones, incluso prestar un servicio interuniversitario que impacte en todas las comunidades universitarias de Bogotá y Cundinamarca, inicialmente.





Feria de Prácticas

Psicología IPA-2020

Formando profesionales que impacten y transformen las necesidades de la comunidad y la sociedad, a pesar de las adversidades.

Con total éxito se realizó la Feria de Prácticas IPA-2020, que este año se organizó de manera virtual, por los estudiantes de octavo y noveno semestre y el Comité de Prácticas. Los invitados de honor fueron los estudiantes de séptimo semestre del programa de Psicología.

Los futuros profesionales en el programa de Psicología, de la extensión Facatativá, desde un enfoque bio-psico-social y cultural, y con su nivel de compromiso social y ético, deben reconocer las necesidades de su entorno, con el fin de contribuir de manera positiva, para alcanzar el bienestar y calidad de vida de la comunidad académica e institucional, y la sociedad en general perteneciente a diversos entornos y contextos.

La Feria de Prácticas es un espacio que permite que tanto estudiantes como equipo docente conozcan de primera mano, las diferentes acciones que se realizan desde cada campo y cada contexto de práctica, con el fin de generar análisis crítico e identificación de intereses por parte de los estudiantes, para la elección de su campo de preferencia en las prácticas profesionales. La decisión de realizarla de forma virtual permitió una organización basada en herramientas tecnológicas, las cuales permitieron potencializar diversas habilidades en cada uno de los participantes.

Esta feria tradicional se viene realizando hace 3 años, aproximadamente, y su objetivo es que los estudiantes de octavo y noveno semestre que están realizando prácticas, muestren a los estudiantes postulantes a prácticas de séptimo semestre cuáles son los campos de acción de la psicología: jurídico, social, organizacional y educativo. Se hace a través de un evento cultural e interactivo, donde se presenta lo que se hace en cada campo, generando así reflexiones al respecto de cada enfoque propuesto.

En la feria participaron 58 asistentes y estuvo dirigida a estudiantes de séptimo semestre del programa de Psicología; fue organizada por estudiantes de octavo y noveno semestre junto con el apoyo del Comité de Prácticas IPA-2020, conformado por los profesores:

■ **Jenny Bustos: Coordinadora Comité de prácticas - Orientadora Prácticas en el campo social comunitario**



- Adrián Galindo: Orientador Prácticas en el campo social comunitario
- Jéssica Salamanca: Orientadora Prácticas en el campo educativo
- John Morales: Orientadora Prácticas en el campo educativo
- Sara Niño: Orientadora Prácticas en el campo jurídico
- Laura Luna: Orientadora Prácticas en el campo jurídico
- Miguel Mora: Orientador Prácticas en el campo organizacional
- Sebastián Cuervo: Orientador Prácticas en el campo organizacional
- Carolina Castro: Orientadora Prácticas en el campo social

En estudiantes de octavo y noveno se potencian las acciones de trabajo en equipo y en esta Feria IPA-2020 trabajar desde la frustración y la capacidad de adaptación frente a los recursos de la virtualidad, sin llegar a deshumanizar la Feria de Prácticas profesionales, fue fundamental. También es importante rescatar la creatividad, organización e innovación en la vinculación entre estudiantes y docentes con el objetivo de transmitir y construir un mensaje crítico, responsable respecto a la Psicología en cada uno de los campos de acción, y una propuesta reflexiva desde el empoderamiento de conceptos y distribución de actividades que permitieran evidenciar el lado humano de los diversos contextos donde realizan sus prácticas profesionales.

“Intervenir y hacer parte de los organizadores de la Feria de Prácticas fue un reto desde el principio, la motivación estaba demasiado baja, la comunicación entre compañeros era un tema difícil por la distancia; sin embargo, los profesores nos iban animando e incentivando para sacar esta actividad adelante,

pensando sobre todo en nuestros compañeros que vienen en séptimo semestre ya que debíamos ser ejemplo y orientación para ellos. A medida que se iban sobrepasando los obstáculos, fueron surgiendo ideas positivas, creativas y entretenidas para la comunidad en general. Un gran inconveniente era que no todos disponían de los medios tecnológicos para llevarlo a cabo, pero aún así se logró gracias a la organización y trabajo en equipo, teniendo en cuenta habilidades y necesidades de cada quien para que todos pudieran participar, de una u otra manera. Se puede decir que esta va a ser una de las ferias más memorables por haberla realizado desde la virtualidad, y así mismo una experiencia enriquecedora más para nosotros como practicantes”, expresó el estudiante de octavo semestre del programa de Psicología, practicante en el campo social, Sergio Mauricio Sánchez.

“Anteriormente esta feria de prácticas se realizaba de manera presencial durante una jornada de 6 horas en las instalaciones de la Universidad de Cundinamarca, extensión Facatativá. Allí se mostraban escenografías recreando escenarios acordes a los contextos psicológicos; esta vez debido al aislamiento por COVID-19, el desafío fue realizarlas de forma virtual a través de aplicativos y plataformas, reinventarnos por medio de la tecnología, donde los estudiantes rotaban en las diferentes actividades para conocer más de cada campo de acción, a través de juegos, reflexiones y desafíos. En esta ocasión uno de los logros a destacar fue que los estudiantes se motivaron para sacar este evento adelante a pesar de las dificultades y principalmente porque se involucraron sus familias, haciendo de las prácticas un campo de aprendizaje cultural en donde se aborda la dimensión familia y la dimensión comunidad”, manifestó la profesora Carolina Castro, Orientadora Prácticas en el campo social del programa de Psicología, extensión Facatativá.



PSICONECTA

te acerca a la comunidad

Psiconectados es el programa que va más allá de los espacios académicos y que busca seguir con el acompañamiento psicosocial de la comunidad y con el proceso formativo de los estudiantes del programa de Psicología.

Por: Harvey Rodríguez
Oficina Asesora de Comunicaciones

DOS



Dentro de la coyuntura de la cuarentena la mayoría de actividades cambiaron, pero dentro de esos cambios había algo que le preocupaba de especial manera al programa de Psicología de la extensión Facatativá de la Universidad de Cundinamarca, y era el acompañamiento que los estudiantes de práctica brindaban con su trabajo a la comunidad, a las escuelas y reclusiones nacionales, labor que no era posible reemplazar de manera fácil, pues indiscutiblemente era de contacto con las comunidades, lo que significaba un gran reto para los practicantes y sus profesores.

Es allí, donde los docentes del campo social del programa, Carolina Castro, Jenny Bustos y Adrián Galindo decidieron buscar nuevas estrategias que garantizaran continuar con el desarrollo de práctica y caso de este proceso formativo, permitiendo a las comunidades seguir beneficiándose del acompañamiento que se brinda en los diferentes escenarios, desde donde el programa de Psicología hace presencia la Universidad de Cundinamarca. Sin saber que no solo llegarían a los campos que venían acompañando sino también a muchos más sectores.

De esta manera, nace el proyecto Psiconectados, el cual crea contenidos basados en hallazgos científicos de la disciplina psicológica, fundados en casos reales, en estudios de caso, intervenciones de éxito, experiencias personales y experiencias de la misma comunidad, abordando temas que van acordes con las necesidades de la sociedad para transmitirlos por medio de la emisora online de la Ucundinamarca y además subirlos a una plataforma digital, con el fin de poder acceder a ellos en cualquier momento, de manera fácil y oportuna. Con este programa se llega a todos los sectores.

Al poner en marcha el proyecto se consiguió la producción de dos programas diarios de una hora cada uno, transmitidos entre semana a las 10:00 a.m. y 3:00 p.m. Su emisión se inició el 24 de abril y gracias a sus temas y contenidos captó la atención de todo tipo de público y se logró una interacción efectiva con los oyentes que llevó a los estudiantes y docentes a realizar estudios de pertinencia para ahondar en las problemáticas que manifiestan los radio escucha. Con los programas se ha establecido

una relación directa con padres de familia, jóvenes de colegios públicos y privados, líderes sociales y profesionales, quienes participan activamente, pese a las dificultades técnicas que se presentan y al aislamiento en que algunos viven.

Dentro de los temas que más se trabajan están: la violencia de género y doméstica, casos de resiliencia, organizaciones y activismo de participación ciudadana, problemas de aprendizaje y de crianza. Estos y otros temas se reunieron en cada uno de los campos de psicología educativa, psicología jurídica y psicología social comunitaria, permitiendo que los estudiantes lograran aplicar todo lo que han trabajado y en lo que se han formado durante cuatro años de carrera, sin perder su conexión con la comunidad.

Algo importante que se ha obtenido dentro del proceso es la responsabilidad social, pues el conocimiento está llegando a las comunidades con un lenguaje propio y de fácil entendimiento, que trasciende los propios espacios académicos, poniendo a servicio de todos y sin restricción los estudios y adelantos científicos que se producen desde la universidad pública del departamento. También ha contribuido con la transformación de la condición humana mediante el desarrollo de procesos que mejoran las capacidades de las personas, tanto a nivel físico como psicológico e intelectual.

Psiconectados busca darles voz a las personas y a las comunidades en todo lo relacionado con salud mental, trasciende la idea de la psicología clínica y así poder trabajar la salud mental desde lo individual, lo comunitario y desde diferentes campos de acción; esta alternativa contribuye para que sea campo de aprendizaje cultural en el marco del MEDIT, ya que se incluye a la familia, estudiantes, docentes, medios de comunicación y la misma comunidad.

Es importante destacar que el éxito de este proyecto se debe también a la experiencia de la docente Juliet Carolina Castro, quien dirige la clase de Psicología y medios, una electiva que se dicta en los últimos semestres y en la que con el apoyo de siete estudiantes, desde hace un año trabaja en los temas de ciberpsicología, podcast y otros más relacionados con el uso de la tecnología de la información y la comunicación,

conformando así un equipo que ahora es el apoyo logístico del proyecto Psiconectados. Este grupo es el encargado de planificar los contenidos y comunicar a los docentes de práctica, que hacen parte de este proceso, la duración de los programas, la propuesta del tema a tratar y el formato empleado.

Los estudiantes de práctica por su parte crean el guion correspondiente a cada tema, posteriormente, este es revisado por los docentes Sara Niño, Laura Luna, Jéssica Salamanca, John Morales, Jenny Bustos, Adrián Galindo y Carolina Castro, quienes verifican que los contenidos y guiones tengan bibliografías e investigaciones confiables, junto con el apoyo de la coordinadora del programa de Psicología, Glenda Karina Reinoso Valencia y el decano, Darwin Andrés Díaz Gómez; así mismo se realiza la verificación para que sea un modo de abordaje correcto y bajo un buen manejo de lenguaje, entre otros factores.

Psiconectados busca darles voz a las personas y a las comunidades en todo lo relacionado con salud mental

Una vez aprobados, los estudiantes buscan las herramientas tecnológicas y virtuales para la grabación de los contenidos, que de nuevo y una vez grabados son verificados por los líderes del proceso, para finalmente ser enviados al área de producción radial de la Oficina Asesora de Comunicaciones de la Ucundinamarca para su edición final y emisión.

De esta manera el proyecto que fue denominado Psiconectados se consolida día a día y toma cada vez más fuerza, e incluso ha llamado la atención de algunas emisoras comunitarias del departamento que en este momento abren la opción para la búsqueda de convenios, con el fin de transmitir por sus diales los contenidos producidos por este gran equipo, que en medio de la crisis causada por la pandemia, que transformó casi todos los ámbitos de la vida, logró trascender, mejorar los procesos y llegar a nuevos escenarios desde la Universidad de Cundinamarca.

SEMBRANDO PAZ, VIDA Y REFORESTACIÓN

Fredy Duque

Docente

Ingeniería Ambiental – extensión Facatativá

La Universidad de Cundinamarca extensión Facatativá, se ha establecido en la región de la Sabana de Occidente, impactando de forma positiva a la comunidad a través de las actividades de interacción social universitaria, las cuales buscan entre otras cosas, propiciar el dialogo con estamentos, organismos, asociaciones, instituciones, comunidades y grupos locales, nacionales e internacionales, con el fin de establecer el intercambio de conocimiento de saberes y de prácticas, coordinar y articular acciones con el fin de ofrecer alternativas de soluciones a necesidades y situaciones de conflicto presentadas en los ámbitos local, nacional e internacional (Universidad de Cundinamarca).



Para cumplir con esta propuesta, cuenta con tres líneas de acción: línea educación ambiental con el apoyo de la Universidad de Cundinamarca, a través de los programas de Agronomía e Ingeniería Ambiental; línea material vegetal, en la germinación y propagación de especies nativas como Aliso (*Alnus acuminata*), Cedro (*Cedrela montana*), Guayacán de Manizales (*Lafoensia acuminata*), Chicalá (*Tecoma stans*), Cajeto (*Citharexylum subflavescens*), Cedro Negro (*Juglans neotropica*), entre otras; y línea siembra, la cual se destaca por realizar un acompañamiento a las comunidades en las jornadas de plantación y cuidado de los árboles luego de la siembra.

Acorde con lo anterior, desde el programa de Ingeniería Ambiental se han fortalecido las prácticas y pasantías, brindando la oportunidad a los estudiantes para que refuercen su desarrollo profesional a partir de la generación y formulación de propuestas como una respuesta desde la academia a las necesidades del sector público y privado. Es así como se han vinculado al proyecto: “Sembrando Paz, Vida y Reforestación”, la pasante Laura Victoria Rodríguez González y las practicantes Deisy Gómez, Lorena Contreras y Laura Gómez.

La deforestación ambiental es, sin duda, el principal motor de degradación ambiental y pérdida de ecosistemas en nuestro país (Vargas, 2011). Para el 2018 el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible informó que fueron deforestadas 197.159 Ha (IDEAM, 2018), ubicando al país como una de las regiones con mayores tasas de deforestación a nivel mundial (Semana Sostenible, 2019). Como una respuesta por parte del Gobierno ante esta problemática ambiental, y frente a los nuevos retos que deben asumir las fuerzas militares luego de la firma de los Acuerdos de Paz con las FARC-EP, se instauró la operación Artemisa, una estrategia principalmente militar, que busca frenar la deforestación en el país, recuperar la selva húmeda tropical y judicializar a quienes están detrás de la tala y quema de bosques (Paz, 2019).

A la par se estableció el marco de la Burbuja Ambiental, la cual permite la consolidación de grupos de trabajo articulado y de reacción inmediata, ante

la ocurrencia de impactos y daños ambientales en las zonas de influencia urbano y rural (La Crónica del Quindío, 2017). Dentro de las acciones planteadas para robustecer la Burbuja Ambiental están la de fortalecer la educación ambiental, capacitaciones al personal de la fuerza pública, jornadas de sensibilización a la comunidad y actividades de control y vigilancia en las distintas zonas del país (CAM, 2019). Estas estrategias del Ejército Nacional de Colombia buscan reducir los niveles de deforestación, tráfico ilegal de fauna y flora silvestre en el país (Quinta Brigada del Ejército Nacional, 2019).

Como una respuesta del ejército ante la deforestación en Cundinamarca, a principios del 2015 nace el proyecto: “Sembrando Paz, Vida y Reforestación”, una iniciativa del Teniente Gabriel Mauricio Silva Romero (Q.E.P.D), con el apoyo del Batallón de Infantería N° 38 “Miguel Antonio Caro” (BIMAC), la Fundación Grupo de Acción Empresarial G.A.E y la Universidad de Cundinamarca, extensión Facatativá. Este proyecto tiene como objetivo la reforestación y el acompañamiento a las comunidades.

Laura Rodríguez, estudiante de Ingeniería Ambiental comenta que: “hacer parte de este proceso ha sido su mejor experiencia profesional y personal, las capacitaciones al personal militar enfocadas en una educación ambiental transformadora, diferente, creativa, reflexiva, crítica, participativa e innovadora ha reflejado en cada soldado un cambio positivo de percepción del entorno, un verdadero cambio desde el momento que ingresan a prestar el servicio militar y las personas que hoy salen a la sociedad; escuchar sus opiniones y ver como el aprendizaje construido los ha llenado de grandes retos, y conocimientos para la protección de los recursos naturales”.

Por su parte, Laura Gómez, estudiante de Agronomía, indica “en el componente agronómico, se realiza acompañamiento a los soldados del BIMAC con el fin de brindar apoyo conceptual en los temas referentes a la identificación de especies nativas y los requerimientos climatológicos y nutricionales que éstas necesitan, así como la aplicación de procesos de reproducción sexual y asexual, enfocados en la práctica de propagación de estas especie; de igual manera se brindan instrucciones sobre el control de

plagas y enfermedades que se deben aplicar a las especies que se usarán en los procesos de reforestación”.

El rol que tiene la Academia en estos procesos va más allá del acompañamiento; se describen y analizan las actividades, con el fin de generar, a partir de indicadores, debates y reflexiones para proponer nuevas líneas de investigación que permitan evaluar el impacto que tienen éstas en los soldados y en la comunidad en general. Para el programa es muy importante hacer seguimiento a las acciones de educación en torno al cuidado del medio ambiente, puesto que vemos todos los días reportes del aumento de la degradación ambiental, lo cual nos está indicando que los procesos en educación ambiental no son generadores de cambios culturales en la comunidad.

Hacia el futuro, esta alianza realizada con el ejército permitirá conocer la forma como la Educación Ambiental puede comenzar a generar cambios en la forma de pensar, así como a incidir en la manera en

que las personas se relacionan con el medio ambiente. En este sentido, hemos propuesto una línea de investigación en procesos educativos y de participación ciudadana en relación con el cuidado del medio ambiente a través del grupo de investigación Cundinamarca Agroambiental.

Agradecimientos: El desarrollo del proyecto: “Sembrando Paz, Vida y Reforestación” ha sido posible gracias al apoyo del comandante del BIMAC Teniente Coronel Servio Fernando Rosales Caicedo, al Mayor Andrés Eduardo Ossa Muñoz oficial administrativo BIMAC del presente año, al Teniente Hermes Vidal Oficial profesional de la reserva, al Sargento Segundo Juan Hernán Guevara Mora, a la periodista militar Xiomara Virgüez Bayona, a los pasantes (Sebastián Rojas, Harold Torres, Adriana Caro, Laura Rodríguez) y practicantes (Alexandra Cruz, Deisy Gómez, Lorena Contreras y Laura Gómez), estudiantes que son el motor de este proyecto desde sus inicios y a los docentes William Castañeda, Víctor Banoy y Fredy Duque.

Referencias:

- Vargas O. 2011. RESTAURACIÓN ECOLÓGICA: BIODIVERSIDAD Y CONSERVACIÓN. *Acta Biológica Colombiana*, 16(2). 221-246.
- IDEAM. 2018. Resultados Monitoreo de Deforestación. URL: http://www.ideam.gov.co/documents/24277/72115631/Actualizacion_cifras2017+FINAL.pdf/40bc4bb3-370c-4639-91ee-e4c6cea97a07. Acceso 22 de mayo de 2020.
- Semana Sostenible. 2019. Colombia, uno de los cinco países con mayor deforestación en 2018. URL: <https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/colombia-uno-de-los-cinco-paises-con-mayor-deforestacion-en-2018/43960>. Acceso 22 de mayo de 2020.
- La Crónica del Quindío. 2017. Burbuja Ambiental, estrategia nacional que se implementará en Quindío. URL: https://www.cronicadelquindio.com/noticia-completa-titulo-burbuja-ambiental-estrategia-nacional-que-se-implementara-en-quindio-seccion-la_ciudad-nota-116738. Acceso 22 de mayo de 2020.
- Corporación Autónoma Regional del Alto Magdalena CAM. 2019. Se fortalece la Burbuja Ambiental en el Huila. URL: <http://www.cam.gov.co/sitio/1723-se-fortalece-la-burbuja-ambiental-en-el-huila.html>. Acceso 22 de mayo de 2020.
- Universidad de Cundinamarca. URL: <https://www.ucundinamarca.edu.co/interaccionuniversitaria/index.php/quienes-somos>. Acceso 22 de mayo de 2020.



Estudiantes Universidad de Cundinamarca extensión Facatativá (de izq q der) Deisy Gómez, Laura Rodríguez, Lorena Contreras, Laura Gómez, quienes son los motores de este proyecto. Fotografía tomada por L. Rodríguez.

A EXPERIÊNCIA DE REALIZAR INTERCÂMBIO

Por: Ricardo Luiz Alvez
Estudiante de Intercambio Brasil
Facultad de Psicología
extensión Facatativá

A experiência de realizar intercâmbio, talvez, seja uma das melhores experiências de vida que alguém pode viver. Viver em outro país é muitas vezes sentir-se só, porém, também conhecer pessoas legais e que irão fazer de tudo para que sua estadia seja confortável e que viva experiências maravilhosas. Além disso, é apaixonar-se todos os dias por novas palavras, sentir um sabor de comida nunca saboreado. É conhecer pessoas com outras maneiras de viver e pensar. É se encantar com lugares nunca antes imaginados. É sentir saudades de casa, do conhecido, dos amigos, mas ao mesmo tempo uma vontade incontrolável de ir ao encontro do desconhecido. Por isso, arrumar as malas, deixar o confortável para trás quando se sente a necessidade de mudança, de aprendizagem seja o primeiro fator para que isso ocorra.

*“Hay un tiempo en el que es preciso abandonar las ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo, y olvidar nuestros caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el tiempo de la travesía: y si no osamos hacerla, quedaremos, para siempre, al margen de nosotros mismos”
(Fernando Pessoa).*

Es maravilloso compartir con personas que harán cualquier cosa para que tu estadia sea cómoda y tengas experiencias maravillosas. Además, es apasionante conocer todos los días nuevas palabras y sentir sabores nunca antes probados.

Participar en un intercambio es, quizás, una de las mejores experiencias de vida que cualquier persona puede tener. Vivir en otro país, a menudo, es sentirse solo, pero en muchos casos te encuentras con personas agradables que harán cualquier cosa para que tu estadia sea cómoda y tengas experiencias maravillosas. Además, es apasionante conocer todos los días nuevas palabras, así como sentir sabores nunca antes probados. Es conocer gente con otras formas de vivir y pensar. Es encantarse por lugares nunca imaginados. Significa nostalgia de estar lejos de casa, de lo conocido, de los amigos, pero al mismo tiempo es un deseo incontrolable de conocer lo desconocido. Por lo tanto, al empacar tus maletas, dejar atrás lo cómodo y sentir la necesidad de un cambio, el aprendizaje es el primer motivador para que esto suceda.

Conoce nuestra oferta de

PREGRADOS

Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables

Administración de Empresas

Sede Fusagasugá: SNIES 19761
Seccional Girardot: SNIES 14969
Seccional Ubaté: SNIES 902
Extensión Chía: SNIES 19763
Extensión Facatativá: SNIES 19785

Contaduría Pública.

Sede Fusagasugá: SNIES 53714
Extensión Facatativá: SNIES 53668
Seccional Ubaté: SNIES 53668
Extensión Chía: SNIES 53668

Tecnología en Gestión Turística y Hotelera

Seccional Girardot: SNIES 53719

Facultad de Ciencias Agropecuarias

Ingeniería Agronómica

Sede Fusagasugá: SNIES 1928
Extensión Facatativá: SNIES 1928

Ingeniería Ambiental.

Seccional Girardot: SNIES 52090
Extensión Facatativá: SNIES 52090

Zootecnia

Sede Fusagasugá: SNIES 889
Seccional Ubaté: SNIES 102822

Tecnología en Cartografía.

Sede Fusagasugá: SNIES 9803

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

Seccional Soacha: SNIES 53776

Facultad de Educación

Licenciatura en Ciencias Sociales

Sede Fusagasugá: SNIES 20018
ACREDITACIÓN DE ALTA CALIDAD

Facultad de Ingeniería

Ingeniería Electrónica

Sede Fusagasugá: SNIES 4086

Ingeniería Industrial

Extensión Soacha: SNIES 53872

Ingeniería de Sistemas

Sede Fusagasugá: SNIES 4087
Seccional Ubaté: SNIES 105445
Extensión Chía: SNIES 19774
Extensión Facatativá: SNIES 5731

Tecnología en Desarrollo de SoftWare

Extensión Soacha: SNIES 54698

Facultad de Ciencias de la Salud

Enfermería

Seccional Girardot: SNIES 898

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Música

Extensión Zipquirá: SNIES 10528

Psicología

Extensión Facatativá: SNIES 90941

Mayores informes

www.ucundinamarca.edu.co
admisiones@ucundinamarca.edu.co

El valor del semestre de cada uno de nuestros programas
tiene un costo de 1 (un) salario mínimo legal vigente.

Tips para mantener las relaciones interpersonales durante el aislamiento

- 1 Mantén contacto telefónico o por redes sociales con familiares y amigos.
- 2 En los contactos telefónicos o virtuales manifiesta las incomodidades, preocupaciones y angustias generadas por la situación causada por la pandemia y la cuarentena.
- 3 Al manifestar esas angustias, te darás cuenta que no eres el único, y el saberlo te generará un poco de alivio y más acercamiento con familiares y amigos.
- 4 Si tienes la tecnología, realiza llamadas grupales con tus amigos o familiares, usa, por ejemplo, la aplicación zoom.
- 5 En familia crea actividades que converjan e inviten a todos los miembros (juegos de mesa, actividad deportiva, bailes).

6 Si tienes hijos menores de 10 años involúcrate en su juego y fantasía, verás que a ti como padre o madre y familia, los relajará mucho.

7 Crea la hora de compartir en familia, por ejemplo, a la hora del almuerzo pon por norma que todos deben estar en el comedor, sin ningún distractor en ese sentido, celulares, televisor u otros no estarán presentes.

8 Sé observador del comportamiento de tu familia. Si notas a alguno de ellos triste o preocupado invítalo a hablar del tema y génerele mucha confianza, puedes usar la escucha activa.

9 En pareja, comparte actividades que por lo general uno de los dos realizaba exclusivamente, por ejemplo, cocinar, invita a tu pareja a que te ayude cortando el tomate, enséñale a preparar arroz, etc.

10 En la parte íntima con tu pareja incentiva juegos y explora temas y zonas inexploradas.

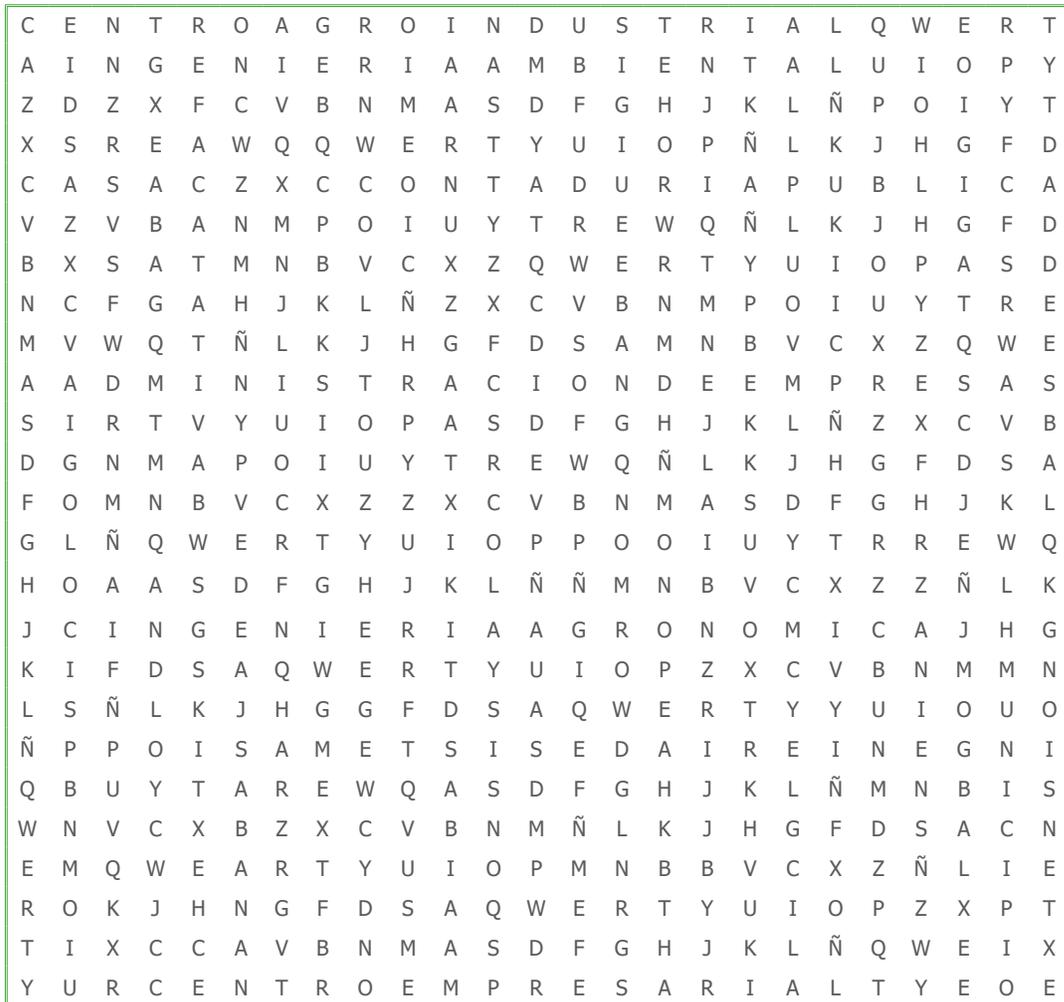
Es importante que estés constantemente reinventándote y adaptándote, porque el mundo día a día te impone retos, metas, objetivos, los cuales debes alcanzar u otros esperarán que los alcances; sin embargo, para llevarlos a cabo debes recordar siempre tus valores, la formación y la ética; si actúas según estas tres variables, no solo actuarás por el mundo, por los otros, sino también por tí mismo por tus ideales, tus propósitos los cuales deben ser generadores de bienestar no solo individual sino colectivo, así de esta forma los procesos de adaptación no se darán en vacío y sentirás que haces algo valioso por el mundo, por los otros. Para aprender a manejar las situaciones de crisis como la que se está viviendo actualmente, es importante:

- 1 Pensar que este momento será pasajero.
- 2 Pensar en colectivo en masa, no en individualismos.
- 3 Actuar y cuidarte en sociedad.
- 4 Aceptar que necesitas del otro, de la ayuda del otro.
- 5 Aceptar tus frustraciones, llantos, angustias, tristezas; vivirlas y gritar cuando lo necesites que otro te escuche.
- 6 Se consiente que la sociedad te dirá "loco" si aceptas que tienes problemas con tus emociones, pero acepta que eres cuerdo si buscas orientación para la correcta administración de las mismas.

Elaboró:

Andrés Parra
Psicoterapeuta Cognitivo conductual.
Magíster en Psicoterapia
Docente programa de Psicología Universidad de Cundinamarca.
Consultas particulares: appsicoclinic@gmail.com
321 3807599.
Bogotá- Colombia.

Ocio



Administración de Empresas
Contaduría Pública
Ingeniería de Sistemas
Ingeniería Agronómica
Ingeniería Ambiental
Psicología

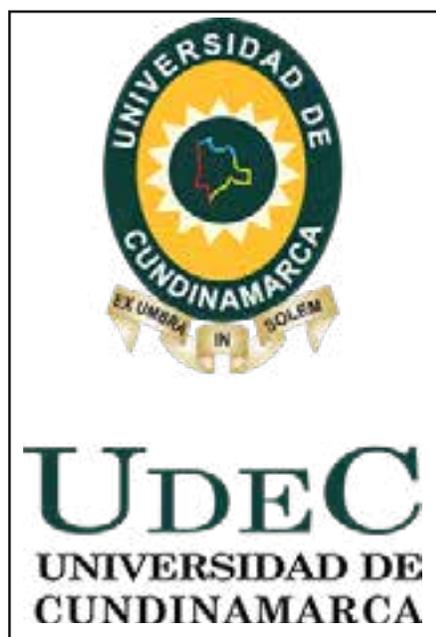
Facatativá
extensión
Sabana
Municipio
Centro Agroindustrial
Centro Empresarial

Encuentra las 5 diferencias

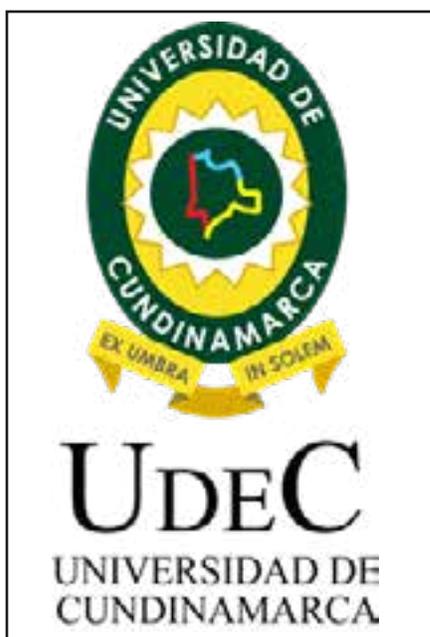
¿Sabías que el escudo y logotipo de la UCundinamarca fueron actualizados según la resolución 158 de 2019? “Por la cual se adopta la imagen corporativa y se dictan las políticas de identidad corporativa de la Universidad de Cundinamarca”.

Consulta el Manual de Imagen ECOM002_v9 en www.ucundinamarca.edu.co

Logotipo anterior



Logotipo nuevo



Síguenos



Universidad de Cundinamarca



ucundinamarcaoficial



@UCundinamarca



UCUNDINAMARCA TV

CONOCIENDO FACATATIVÁ:

Sabías que:



La fecha de la fundación del municipio fue el 03 de julio de 1600.



El verde de la bandera representa las fértiles tierras, y el rojo, la sangre de los indígenas y de los héroes de la patria derramada en el municipio.



La planta insignia de Facatativá es el sauce.



Entre sus deportistas destacados se encuentra el ciclista Fabio Duarte.



Las piedras del Parque Arqueológico de Facatativá, más conocidas como Piedras de Tunjo, es uno de sus principales atractivos turísticos y su antigüedad es de 12.000 años, aproximadamente.



UDECC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

Organización Universitaria Inteligente
con alma y corazón

Conoce nuestra oferta de

POSGRADOS



Especializaciones

Presenciales

**Gerencia para
El Desarrollo Organizacional**

Fusagasugá / Chía / Facatativá
Girardot / Ubaté

SNIES 9949

**Educación Ambiental y
Desarrollo de La Comunidad**

Fusagasugá / Girardot / Facatativá

SNIES 4266

Negocios y Comercio Electrónico

Fusagasugá

SNIES 104239

**Procesos Pedagógicos del
Entrenamiento Deportivo**

Fusagasugá / Soacha

SNIES 11324

Virtuales

**Gestión de Sistemas de
Información Gerencial**

SNIES 105401

Maestrías

Presenciales

Ciencias Ambientales

Fusagasugá

SNIES 105093

Educación

Fusagasugá / Chía

SNIES 104968

Cierre de inscripciones

30 de junio

Mayores informes

www.ucundinamarca.edu.co

aspirantespostgrados@ucundinamarca.edu.co



3000000000

www.ucundinamarca.edu.co
Vigilada MinEducación