

GENERACIÓN

# SIGLO 21

**CÓMO HACER MARKETING  
EN TIEMPO DE CRISIS  
Y VENDER MÁS EN TU NEGOCIO**

*pág. 18*

**NATIVO,  
DESCUBRE TU  
HISTORIA, CONOCE  
TU LEGADO**

*pág. 10*

**Así va la gestión en  
la seccional Girardot**

*pág. 4*

# CONTENIDO

4

## ASÍ VA LA GESTIÓN EN LA SECCIONAL GIRARDOT

8

LA MIRADA A LA MUERTE: UN FENÓMENO CERCANO EN EL ADULTO MAYOR

10

**NATIVO**, DESCUBRE TU HISTORIA, CONOCE TU LEGADO

14

EN LA SECCIONAL GIRARDOT ACTUAMOS #AMBIENTALMENTE EN EQUILIBRIO CON LA NATURALEZA

18

CÓMO HACER MARKETING EN TIEMPO DE CRISIS Y VENDER MÁS EN TU NEGOCIO

22

**ASEGURANZA INTEGRAL: MANILLA CON SIGNIFICADO ESPECIAL**

25

**HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA PROTEGERNOS DEL COVID-19**

GENERACIÓN

SIGLO

21

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**

**Seccional Girardot**

Juan Carlos Méndez Forero

**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones**

Carolina Melo Rodríguez

### Coordinación editorial

Sandra Hernández Beltrán

### Corrección de estilo

Sandra Hernández Beltrán

### Diseño y Diagramación

Cristian Camilo Moreno García

### Producción

Oficina Asesora de Comunicaciones

### Fotografía Portada

Fachada Universidad de Cundinamarca

seccional Girardot

Tomada por: Dagoberto Méndez

### Colaboración especial

Equipo de la seccional Girardot

Revista Virtual

2020

# EDITORIAL

En el marco del MEDIT, Modelo Educativo Digital Transmoderno, la UCundinamarca seccional Girardot, en este primer semestre de 2020, ha emprendido un proceso de aprendizaje, desaprendizaje y emprendizaje emocional, en el que se ha potenciado el coaching propio de desarrollo según sus objetivos respetando los del otro; tanto estudiantes, docentes, funcionarios, personal directivo y Consejo Superior, quienes han hecho parte de este reto generando las posibilidades de un devenir y que, a pesar de las circunstancias, hemos logrado salir adelante en el proceso de las clases virtuales, a través de la plataforma Microsoft Teams.

Cabe destacar la solidaridad y familiaridad que se ha explorado en esta etapa, en la cual la supervivencia humana ha primado por encima de los compromisos educativos, donde la Universidad y la familia no han sido ajenas a esta emergencia mundial.

Lo anterior permitió que la universidad en la seccional Girardot demostrara a través del equipo humano una respuesta oportuna en las mesas de ayudas, establecida dentro de la estrategia piramidal, personalizada y con efecto demostrativo cuyos resultados se evidencian así: Atención de Bienestar Universitario: 1.804 personas, Académica con 3.459, Soporte Técnico 2.375 y Administrativo 2.435, para un total 72.227 personas atendidas a lo largo del semestre. Esto demuestra que estudiantes, docentes, funcionarios y directivos no se amilanaron, dando un cumplimiento del 95% promedio de asistencia a clase. Es importante resaltar el apoyo que se ha dado en temas como el préstamo de 155 computadores y 52 sim cards a estudiantes, manteniendo las medidas de rigor según las directrices emanadas a nivel presidencial, departamental y municipal del aislamiento y confinamiento COVID-19.

Sin embargo, es pertinente decir y hablar un mismo

idioma como lo menciona la UNESCO *“es urgente que los gobiernos y las instituciones de aquellos países donde se está empezando a manifestar cada vez la pandemia planifiquen medidas adecuadas, que protegen a la comunidad, en primer lugar en el derecho a la vida evitando calcular el derecho a la educación, las autoridades deben velar por la puesta en práctica de medidas que favorezcan a los estudiantes”*, sin olvidar que detrás de un estudiante, docente y funcionario hay un ser humano.

Es preciso manifestar que se han enviado 45 comunicaciones, tales como: Presidencia de la República, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, MinTIC, Gobernación de Cundinamarca, Asamblea, alcaldías de la región y empresarios, con el fin de solicitar el apoyo para nuestros estudiantes con necesidades económicas.

Es acertado lo planteado por Richard Sennett en su propuesta de conceptos de resiliencia y sostenibilidad que aterrizados en la academia, es la puesta en marcha en la UCundinamarca, siendo resiliente ante las presiones que vive la educación por la falta de recursos, pero haciendo más con menos en términos de calidad como optimización de lo que se tiene y se es en imagen sustentable y sostenible porque, a pesar, de esas circunstancias se ha mantenido en estos 51 años de su creación, en contexto de la prospectiva universitaria en términos de la restauración, rehabilitación y la reconfiguración del modelo educativo hacia la acreditación institucional y académica.

**Juan Carlos Méndez**  
Director Seccional Girardot

The background of the page is a photograph of a school building with a brick facade and several windows. In the foreground, there are several green trees and a grassy area. The sky is clear and blue.

# ASÍ VA LA GESTIÓN EN LA

# SECCIONAL GIRARDOT

Por: **Juan Carlos Méndez Forero.**<sup>1</sup>  
Director Administrativo, seccional Girardot



La gestión de la Universidad Cundinamarca Seccional Girardot durante los últimos 5 años, en su propósito MEDIT, como universidad transmoderna y translocal, sustentada en el ser para la vida, de allí la oportunidad de aprendizajes, desaprendizajes y emprendizajes por visibilizar y consolidar ante la sociedad y los estamentos que la constituyen, demuestra que es universidad pública con calidad y enfoca su propósito de formar personas transhumanas para la vida, los valores democráticos, la civilidad y la libertad, presenta los siguientes resultados.

## Gestión de recursos

La seccional gestionó recursos por cooperativas de \$100.523.194 y en lo relacionado con la estampilla se logró incrementar de 0,5% a 1%, aumentando en 60 millones aproximadamente, este rubro.

COOPERATIVA	VALOR. APORTE
DE LA MESA ASOTAXIS	\$438.074,00
DE LOS PROFESIONALES COOASMEDAS	\$35.085.120,04
PROSPERANDO (APROXIMADAMENTE)	\$65.000.000,00
<b>TOTAL</b>	<b>\$100.523.194,04</b>

## Proyección social

La seccional Girardot a través de sus áreas administrativas impactó en el periodo de 2016 - 2019 (personas/usuarios) a 815.418, mientras que la academia fueron 46.973 personas impactadas/usuarios a través de los servicios que brinda a la comunidad. Vale la pena resaltar la propuesta con énfasis en una universidad de sello verde, adicional a aspectos que refuerzan el ambiente de trabajo.

Precisamente, uno de los aspectos estratégicos es el reto permanente por la sostenibilidad y sustentabilidad del planeta y es así como se ha trabajado con la comunidad docentes, estudiantes, funcionarios y comunidad en general en la siembra de 5.054 árboles y en la capacitación en cultura ambiental de 3.978 personas. Lo anterior permite generar sustentabilidad y sostenibilidad a la vida de 81.818 litros de oxígeno, donde es importante resaltar que 22 árboles se requieren a diario para obtener el oxígeno de una persona.

El otro aspecto estratégico es consolidar energías limpias en la consecución cada año de paneles solares, llegando a 114 paneles solares generando 5.598 kw/mes aproximadamente, para un ahorro anual de 67.176, equivalentes a \$37.5 millones en pago de servicio al año.

En el 2019 se desarrollaron actividades como Día de la familia 162 personas, Día de la mujer 650 perso-

nas (per.), Día del hombre 550 per., de la Integración 52 per., Día del docente 130 per., 50 años de la UCundinamarca 483 per., Travesía bike UCundinamarca 100, Día del agua 105 per., Día de la tierra 51 per., Chállele residuo 150 per., Día del medio ambiente 48 per. y Día del árbol 105.

En lo transcurrido del 2020, se han llevado cabo actividades como el Día de la enfermera, docente, madre, familia, Cómo protegerse del COVID-2019, Día del reciclaje mundial, siembre un árbol desde casa, se han entregado computadores (155) y sim cards (52) en casa, mercado en casa y apoyo online de servicio de mesas de trabajo administrativo, académico, Bienestar y Soporte tecnológico.

Con relación en temas de capacitación, en el 2019 se realizaron talleres y seminarios al personal administrativo en áreas de salud, acoso laboral, inducciones, calidad y medio ambiente. En estos se formaron a 1.061 personas, en un total de 121.485 horas.

En lo corrido del 2020, se han desarrollado capacitaciones en temas de calidad, medio ambiente, seguridad y salud en el trabajo, servicio al cliente y buenas prácticas de inclusión.

De igual forma se destaca la implementación de proyectos como infraestructura tecnológica, paneles solares, zona VIP biblioteca, acondicionamiento mobiliario auditorio, pantallas interactivas salas y salones, computadores de última gama para el centro de cómputo, recuperación de zonas verdes (7 metros), siembra árboles frutales, puerta de emergencia, adecuación de almacenamiento de químicos, enfriadores de agua, parque biosaludable y UTAC (Unidad Técnica de Almacenamiento Central).

## Bienestar académico

En el 2019, se beneficiaron 10.711 personas que participaron en actividades deportivas, programas socioeconómicos, culturales, de salud y formación integral. En el transcurso del 2020, se han desarrollado actividades como: Quédate en casa, con múltiples programaciones como bailatón, karaokes, actividad física en casa, adicional a los apoyos a programas como Generación E, Jóvenes en acción, fraccionamiento de matrículas, hogar y restauran-

te universitarios y plan día de alimentación a 36 estudiantes; también se ha brindado zumba, juego teatral y curso de artes escénicas.

**En el programa de Administración de Empresas:** se beneficiaron a 3.656 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: portafolio de conferencias, EXPOUDEC, paneles, talleres de liderazgo y emprendimiento.

**En el programa de Enfermería:** se beneficiaron a 26.386 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: la elaboración del documento Propuesta de los lineamientos de proyectos del plan de mejoramiento del programa de Enfermería, Análisis de factores para acreditación de alta calidad del programa, autoevaluación permanente de los programas académicos, docentes y administrativos, resignificación curricular, Congreso Internacional de Cuidados de Enfermería y V seminario de Bioética, V Seminario Internacional de Salud Pública, Congreso de salud laboral, Congreso Internacional de salud sexual, Congreso Departamental, Actualización de vacunación, Encuentro Municipal de Cuidadores Familiares, Encuentro Cultural e Intergeneracional de Adulto Mayor, y aulas espejos.

**En el programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Humanidades Lengua Castellana e Inglés:** se beneficiaron a 5.670 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: Encuentro Regional de Poesía, Cátedra Paulo Fraile, English Day, refuerzos escolares, Encuentro de Pensamiento Pedagógico y Encuentro de Escritores.

**En el programa de Ingeniería Ambiental:** se beneficiaron a 3.957 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: Semana Inge Ambiental, Jornadas de Eco Aprendizaje, Congreso Ambiental y aulas espejo.

**En el programa de Gestión Turística y Hotelera:** se beneficiaron a 6.548 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: talleres hoteleros en alimentos, bebidas, fotografía y COTELCO.

**En el programa de Postgrados en sus especializaciones:** se beneficiaron a 560 usuarios entre estudiantes y comunidad en general. Dentro de las actividades se destacan: seminarios de profundización, poligrafía, talleres a la comunidad y presentación de estudios de factibilidad de nuevos programas.

## Graduados 2019

- Brindis a graduados: 281 personas
- Asesoría expedición tarjeta profesional: 133 personas
- Conversatorio experiencia graduado de Argentina y periplo: 60 personas
- Inserción al mundo laboral: 102 personas
- Encuentro deportivo y cultural: 440 personas
- Socialización preliminar estatutos graduados: 77 personas
- Congreso graduado: 39 personas
- Salida a campus de aprendizaje Eco aprendizaje quinina: 17 personas
- En el 2020, se han realizado actividades como incentivación tarjeta profesional de administradores e ingenieros ambientales, marketing personal, cultura emprendimiento graduados y estrategias de empleo Red Seis.

## Retos para el año 2020

En conjunto con todo el equipo humano, tenemos los retos de lograr:

- Certificación ISO-14001-2015
- Siembra de 500 árboles para llegar a 5.000
- Cultura verde
- Maestría en convenio con la SURCOLOMBIANA
- Consolidado energías limpias - Paneles solares

---

## Referencias

### (1) Juan Carlos Méndez Forero

Administrador de empresas, especializado en gestión humana, magíster en educación, competente en procesos gerenciales y organizacionales, docente universitario; las competencias de mayor ponderación: liderazgo, desarrollo humano, ética, innovación, capacidad de análisis, sensibilidad social y efectividad profesional.

# LA MIRADA A LA MUERTE:

## UN FENÓMENO CERCANO EN EL ADULTO MAYOR

Por: María Victoria Rojas Martínez  
Enfermera docente UCundinamarca  
Magíster en Enfermería

Gloria Naidu Cuevas Rodríguez  
Enfermera docente UCundinamarca  
Especialista en Administración hospitalaria

**A** partir de las temáticas abordadas en la profundización “Cuidado de enfermería al adulto/adulto mayor y en situación de cronicidad”, consideramos necesario organizar el panel: “Cuidado de enfermería frente a la persona con sentimientos de pérdida, temor o amenaza de muerte” con el objetivo de debatir estas situaciones que con frecuencia no pueden fragmentarse o individualizarse y que deben ser conjugadas de esta misma forma.

Los límites del ser humano abarcan el sufrimiento físico, mental y espiritual, y el adulto mayor con enfermedad crónica ha sido habitualmente un grupo vulnerable, en especial por su cercanía a la muerte. De ahí surgió la necesidad de compartir temas que no son tratados en la cotidianidad y que en estos momentos de pandemia han surgido y se han vuelto más relevantes.

El panel se realizó el 21 de mayo y participaron 7 profesionales, 3 de ellos docentes de la Universidad de Cundinamarca: Yamile Vargas H.,

**El cuidado a pacientes en su fase terminal y el cuidado de sus familiares constituyen una de las responsabilidades más complejas y gratificantes del profesional de enfermería, quien además requiere de un conocimiento específico y habilidades para un desarrollo integral.**

Karen Correa T. y Steven Bolívar F., y 4 invitados internacionales, María Constanza Alemán, docente de la Universidad del Chubut, Argentina; Narda Berrio M., docente de la Facultad Nacional de San Agustín – Arequipa – Perú; además la enfermera Blanca Carvajal C. y el enfermero asistencial Diego Vega R., quienes laboran en clínicas de Barcelona, España y que en este momento atienden pacientes con infección por COVID-19. También intervino Deisy Fernanda Páez L., estudiante de la profundización.

Las reflexiones que deseamos compartir de este panel son las siguientes:

- La comprensión del dolor, la agonía y la muerte son dimensiones que forman parte fundamental del cuidado y es necesaria una mayor formación en estos temas en nuestra profesión. Los profesionales del área de la salud, por lo general sienten temor al enfrentarse a estos procesos de agonía y duelo, lo cual influye negativamente en su labor, creando además una nube de incertidumbre y desorientación en el cuidador y en el resto de la familia.
- \* El sufrimiento espiritual aparece por la pérdida del significado y del conocimiento de la vida y de la esperanza; como seres humanos necesitamos darle sentido a la vida y en paralelo construir una razón para enfrentar la muerte empleando como herramienta la espiritualidad. Por lo que como profesionales de la salud debemos brindar no solo cuidados físicos sino cuidado espiritual favoreciendo el crecimiento personal, la motivación, mejorar la autoestima y de esta misma forma, promover el confort en el paciente.
- Es importante entender el envejecimiento como un proceso individual e irreversible de la vida, sujeto a diferentes factores que determinan la calidad de esta, concepto este, percibido por cada persona de acuerdo con sus necesidades y prioridades, complejo de medir, tal vez implica felicidad, tranquilidad y/o sentirse amado; ¿no deberíamos entonces permitirnos enfrentar la muerte como un final lógico? ese momento tan temido para unos o tan esperado por otros, idealmente debería contar con el acompañamiento de la familia como eje fundamental.
- La muerte y el duelo necesitan un abordaje amplio que comprenda lo personal, lo cultural, lo histórico, lo individual y lo colectivo, teniendo en cuenta los valores inherentes al ser humano, considerando el duelo y la misma muerte una experiencia de gran trascendencia en nuestra vida.
- No se puede dejar de lado el componente legal que implica la muerte, es así como la eutanasia tan controvertida por muchos se convierte en la única alternativa para lograr el descanso que las personas con enfermedades en estado terminal y con gran sufrimiento, requieren. Desde la ética y la bioética, la eutanasia se vuelve un conflicto ético, más aún en la profesión de enfermería; cuán difícil es dejar a un lado los valores morales para generar empatía y lograr comprender al otro, percibir y aceptar la muerte de la misma manera como recibimos la vida, al final de cuentas nacer es morir un poco cada día.
- El cuidado a pacientes en su fase terminal y el cuidado de sus familiares constituyen una de las responsabilidades más complejas y gratificantes del profesional de enfermería, que además requiere una gran cantidad de habilidades para su desarrollo integral. Sin embargo, para ser eficaz, el profesional de enfermería debe asumir sus propias actitudes hacia la pérdida, la muerte y la agonía, porque estas actitudes afectarán de forma directa su capacidad para proporcionar cuidados.

De acuerdo con las reflexiones mencionadas, como docentes proponemos una revisión en los planes de estudio en los Programas de Enfermería y salud, para que se fortalezcan tópicos como el abordaje del duelo y la muerte y tengan el énfasis necesario dada su importancia en la práctica diaria. Consideramos indispensable priorizar en el cuidado tanto de la vida, como a la persona cercana a la muerte, porque es igual de importante el vivir que el morir.

Agradecemos especialmente a las estudiantes que cursan la profundización y fueron un eje prioritario para la realización del panel. Deisy Fernanda Páez, Deisy Juliana Galvis, Angie Estefanía Ramírez, Jennifer Alejandra Villanueva, Yésica Guzmán, María Camila Calderón y Niyireth Cuellar.



# NATIVO,

*descubre tu historia, conoce tu legado*

Por: Ángela María Ricaurte Otavo.  
Profesora de la Universidad de Cundinamarca en el programa  
Gestión Turística y Hotelera, seccional Girardot

**El Programa de Gestión Turística y Hotelera, te invita a disfrutar del turismo local como estrategia post COVID-19. Tómate esta pausa para integrarte con lo que más te gusta, visita tu región y haz parte de ella.**

**E**l Programa de Gestión Turística y Hotelera, de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, propone desarrollar una industria del turismo post COVID-19, la cual se centra en un turismo local, rural, histórico y basado en el patrimonio natural y cultural de las regiones.

Es por ello, que en este semestre, desde los núcleos temáticos de Identidad y Patrimonio e Inventario Turístico, trabajamos con los estudiantes de primero y segundo semestre en la realización de diferentes videos promocionales de sus regiones, como trabajos finales de aula.

Con este tipo de proyectos buscamos que los estudiantes se apropien, sensibilicen y sientan orgullo del patrimonio cultural (material e inmaterial) y natural de su territorio como región. Cuando nos referimos a región es importante resaltar que la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, recibe estudiantes de diferentes municipios: Tocaima, Apulo, Anapoima, La Mesa, Ricaurte, Viotá, Nilo, Agua de Dios, Guataquí, Nariño, Beltrán, Melgar, Icononzo y Flandes, entre otros. Creemos que lograr dicha integración entre todos los municipios como región es el único camino para que vuelvan a ser grandes y reconocidos como lo fueron en el pasado.

### Proceso creativo

Los proyectos que presentamos con orgullo se desarrollaron en varias etapas. Uno de los primeros ejercicios, en el aula de clase, fue mostrar las siguientes fotografías:



Fotografías de Piedras Negras, zona rural Girardot, límites con Tocaima. Ingreso por la vereda Pubenza



Paralelo a las fotografías, se contaron historias acerca de la importancia de nuestros ancestros los guerreros Panches, del arte rupestre, el río Magdalena, el Puente Férreo, la importancia histórica del transporte y del café en la región y la plaza de mercado de Girardot, entre otras.

Ahí comenzó una nueva etapa, evidenciamos el asombro y los cuestionamientos por parte de los estudiantes: ¿de verdad todo eso es nuestro?, ¿esos lugares son de aquí?, ¿por qué yo no sabía esto?, ¿por qué nunca me lo enseñaron?, ¿podemos ir a conocer?; y es cuando se inquietan por divulgar su nuevo conocimiento planteándose el reto: “quiero que todos conozcan esta historia, estos lugares y la importancia del territorio que hoy pisamos”, claro está debíamos hacerlo de una manera organizada, salvaguardándolos y siendo gestores de un turismo sostenible y responsable.

Luego de sacar a flote el gestor turístico y cultural que todos llevan dentro, decidimos que los videos serían pertinentes en este momento y continuamos con el proceso de escoger un tema, investigarlo en profundidad y resolver el reto más grande que teníamos ante esta etapa de confinamiento: ¿cómo llamar la atención y garantizar que el mensaje llegara de una manera diferente e innovadora a nuestro público? Para esto diseñamos un lema con un aporte muy importante de la estudiante Jade Hernández Volosin, de primer semestre: “Siempre hay una pausa para un nuevo destino y este es: Girardot, Flandes, Apulo.”. Debía estar presente en todos los videos y es así, como luego de un trabajo arduo por parte de los estudiantes tuvimos como resultado unos productos de alta calidad, a pesar de los escasos recursos técnicos y económicos con los que se contaban en el momento; aquí lo más importante eran las ganas y el amor por divulgar esta información que sabíamos sería bien recibida por la comunidad en general.

Los resultados y sus frutos se evidenciaron de manera inmediata, pues como se puede observar en la siguiente imagen, el Instituto de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte del municipio de Apulo, hizo un reconocimiento público en su página web a nuestra estudiante, Daniela Stefani Cruz Moreno. El director

del ICTRD del municipio, se puso en contacto telefónico con la estudiante para felicitarla y ofrecerle apoyo desde la administración municipal, para que pueda continuar con sus estudios universitarios.



Lo más importante de este trabajo ha sido el reconocimiento de los apuleños, pues hasta el 23 de mayo de 2020 el video ha tenido 2.200 reproducciones y ha sido compartido 238 veces. Los apuleños residentes y no residentes han hecho los mejores comentarios en la red, debido a la alta calidad del video y a que se movieron fibras íntimas que generaron orgullo e identidad comunitaria.



Cabe resaltar la claridad que tenían los estudiantes respecto a la crisis actual y que esta no les impediría lograr sus objetivos, por el contrario, lo que se veía como la mayor amenaza lo usamos a nuestro favor, teniendo claro el principio fundamental de la Academia y la Educación Superior que no es otro diferente de ser solucionador de problemáticas de la sociedad, y que en este caso era la falta de identidad y conocimiento de la historia de nuestro territorio.

Con el trabajo realizado lo más importante fue haber trascendido de las aulas de clase y aportado un poco a que el girardoteño, apuleño, anapoimuno, melgarense, icononzuno, agustiniano, y flamenco, reforzaran el orgullo de ser y pertenecer a su territorio, y acrecentaran el orgullo e identidad comunitaria, generando una mayor autoestima y cohesión social.



## Aquí podrán ver los videos finales:

**Video 1- Río Magdalena, primer semestre; estudiantes: Michell Danyana Lara Pinzón, Daniela Geraldine Giraldo Laguna y Angie Estefanía Sánchez Romaña.** [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=3236133833086652&id=100000702020536](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3236133833086652&id=100000702020536)

**Video 2- Río Magdalena, segundo semestre; estudiantes: Brenda Esmeralda García Gómez, Laura Valentina Restrepo Bocanegra y Leonardo Carrascal Florez.** [https://www.youtube.com/watch?v=M90YLV-b2r\\_4&feature=share&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=M90YLV-b2r_4&feature=share&app=desktop)

**Video 3- Municipio de Apulo, Cundinamarca; estudiante: Daniela Stefani Cruz Moreno** [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2802656319966727&id=100006671591737](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2802656319966727&id=100006671591737)

**Video 4- Atractivos turísticos inexplorados en Girardot; estudiantes: Michelle Fernanda Alarcón Meza, Natalia Andrea Quintana Guzmán y Jhonny Alexander Sánchez Hernández,** <https://www.facebook.com/angela.m.otavo/videos/10157610519419261/>

**Video 5- San Agustín, Huila; estudiantes: Jade Hernández Volosin e Ingrid Dayan Anduquia Vidal.** [https://www.youtube.com/watch?v=n-g7a9G71pr4&feature=share&fbclid=IwAR2zQccfWLHLRT5QK2nUNq44r-M85DHkr47cSsAUKaazF\\_E8qVIR3KRMqIw](https://www.youtube.com/watch?v=n-g7a9G71pr4&feature=share&fbclid=IwAR2zQccfWLHLRT5QK2nUNq44r-M85DHkr47cSsAUKaazF_E8qVIR3KRMqIw)

**Video 6- Bebidas refrescantes de Girardot; estudiantes: Mabel Estefany Mendoza Pichimata y Jéssica Alejandra Lozano Ovalle.** <https://www.facebook.com/angela.m.otavo/videos/10157588343379261/>

**Video 7- Plaza de Mercado de Girardot; estudiante: Kevin Fernando Canencio Martínez.** <https://www.facebook.com/angela.m.otavo/videos/10157569136354261/>

**Video 8- Anapoima, Cundinamarca; Estudiante: Diego Andrés Echavez Cristo.** <https://www.facebook.com/angela.m.otavo/videos/10157574199094261/>

**Video 9- Un sabor a pasado, Los Panches; estudiantes: Danna Sofía Sánchez Bocanegra, Anyi Katerin Ladino Mayorga, Darío Alejandro Rodríguez Ruiz y Luis Cardona.** <https://www.youtube.com/watch?v=Mrs-jYgFS1Ow&feature=share&fbclid=IwAR13Wa67oTLa9WjROqHHOZ1j-SKAp-0f5rlzBefSLHMB3RF-I7Xqud4eZ778>

**Video 10- Flandes, Tolima, grupo 1; estudiantes: Sara Carolina**

**Suárez Urrea, Ricardo Stiven Martínez Sánchez.** [https://www.youtube.com/watch?v=E66yZyIvv28&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0LUhuo-6fFLgM\\_jyvsbjZwE83d32p\\_98lNq-edoxuG55ftgkBTuSDna4](https://www.youtube.com/watch?v=E66yZyIvv28&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0LUhuo-6fFLgM_jyvsbjZwE83d32p_98lNq-edoxuG55ftgkBTuSDna4)

**Video 11- Puente Férreo; estudiantes: Karol Giselle Aldana Rincon, Ingrid Zuleida Guarín Quiroga, Javier Oswaldo Mendoza Céspedes.** <https://www.facebook.com/angela.m.otavo/videos/10157580073589261/>

**Video 12- Melgar e Icononzo, Tolima; estudiante: Nasly Dariana Palacios Acebedo.** <https://drive.google.com/file/d/1rxE-xc3zYP1gLV9B-yKWIPv9AHCmJw3Jb/view>

**Video 13 - Plaza de Mercado, segundo semestre; estudiantes: Lucero Ramírez Muñetón, María del Pilar Ramírez Muñetn, y Yony Gómez Díaz.** <https://outlook.office.com/mail/inbox/id/AAQkADQ5MDM5Z-TFkLTUyZGMtNGRhNi1iZWQ5LWEzYTEwMjY2MTdiNAAQA08ci%2B6Ivz-Jfsy3zcBDOPM0%3D/sxs/AAMkADQ5MDM5ZTFkLTUyZGMtNGRhNi1iZWQ5LWEzYTEwMjY2MTdiNABGAAAAACwo0%2FhWUzVQ4PQGQ6Bgx7qBw-DIJqTBwlbyR6IbbXl6ecq3AAAA4s8HAACinPMBOUaOASrgVtwx3Ldn%2BAAZ-TK4%2FhAAABEgAQACcg6h2%2B2t1Psy0q14L3LA%3D>

**Video 14- Flandes, Tolima, grupo 2; estudiantes: Nancy Estela Bolívar Guzmán, Kelly Johana Prada Córdoba, Luisa Fernanda Urrego Villalba y Bryan Steven Rubio Arias.** <https://www.facebook.com/watch/?v=719189822152187>

**Video 15- Patrimonio Material e Inmaterial de Girardot; estudiante: Paula Daniela Rodríguez.** <https://drive.google.com/file/d/1BS5yYvcJI-d7bYOL4tiW5GhEHq7EQRZJ/view>

**Video 16- Leyendas de Melgar; estudiante: Ana María Puentes Vásquez.** [https://mailunicundiedumy.sharepoint.com/personal/amariapuentes\\_UCundinamarca\\_edu\\_co/\\_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Famariapuentes%5FUCundinamarca%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FAttachments%2FProyecto%20final%20Emp4&parent=%2Fpersonal%2Famariapuentes%5FUCundinamarca%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FAttachments&originalPath=aHR-0cHM6Ly9tYWVlW5pY3VuZGllZHUtbXkuc2hhcmVwb2ludC5j20vOnY6L-2cvcGVyc29uYWVwY1hcmllhchVlbnRlc191Y3VuZGluYW1hcmNhX2VkdV-9jby9FvJjENXo4OVItTlBzZ1ozWmk4QTRXSUjQSEFGMjB4cFBCSVczOWE-XTUZUSXdBP3J0aW1PTVYLVhBcjhBMkVn](https://mailunicundiedumy.sharepoint.com/personal/amariapuentes_UCundinamarca_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Famariapuentes%5FUCundinamarca%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FAttachments%2FProyecto%20final%20Emp4&parent=%2Fpersonal%2Famariapuentes%5FUCundinamarca%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FAttachments&originalPath=aHR-0cHM6Ly9tYWVlW5pY3VuZGllZHUtbXkuc2hhcmVwb2ludC5j20vOnY6L-2cvcGVyc29uYWVwY1hcmllhchVlbnRlc191Y3VuZGluYW1hcmNhX2VkdV-9jby9FvJjENXo4OVItTlBzZ1ozWmk4QTRXSUjQSEFGMjB4cFBCSVczOWE-XTUZUSXdBP3J0aW1PTVYLVhBcjhBMkVn)



*En la seccional Girardot*  
**ACTUAMOS**  
**#AmbientalMente**  
en equilibrio con la naturaleza

¿Cómo aprovechar y disponer los residuos desde casa? es muy sencillo, sólo debes seguir las indicaciones que te hace el Sistema de Gestión Ambiental de la Universidad para reutilizar, reducir, reciclar, reemplazar y recuperar, y así cuidar el medio ambiente.

Por:  
Sistema de Gestión Ambiental de la Universidad de  
Cundinamarca  
Coordinación SGA UCundinamarca  
Sandra Milena León García  
Profesional Ambiental seccional Girardot  
Edith Rossana Serrano Delgadillo

Comprometidos con el cumplimiento de los objetivos de la Política Ambiental institucional y el MEDIT, y como parte del camino hacia certificación del Sistema de Gestión Ambiental ISO14001:2015, desde la seccional Girardot hemos identificado buenas prácticas ambientales desde casa, las cuales inicialmente fueron dadas a conocer en la celebración del Día de la Tierra el 22 de abril, con la participación de los funcionarios de la seccional y el liderazgo del director, Juan Carlos Méndez.

Link Video: <https://youtu.be/ClMTiweG7ME>

Continuando con el compromiso ambiental institucional desde el Sistema de Gestión Ambiental, con un contexto translocal y el aporte del personal de la seccional de Girardot, en el mes de mayo 2020 se realizó una identificación de buenas prácticas de aprovechamiento y disposición de los residuos desde casa, con base en las 5Rs (Reducir, Reutilizar, Reciclar, Reemplazar y Recuperar), la cuales invitamos a conocer e implementar:



## 1 Reduce la generación de residuos sólidos.

- Realiza compras inteligentes.
- Haz una lista de lo que vas a comprar para no terminar trayendo lo que no necesitas.
- Reduce el consumo de bolsas, no las utilices en tus compras si no son requeridas.

## 2 Reutiliza...¿qué tal si primero verificas qué puede ser reutilizado?

- Compra a granel para evitar la generación de empaques innecesarios.
- Solicita tus facturas electrónicas para evitar el uso de papel.
- Usa envases de plásticos y vidrio o materiales como papel, cartón y tapas para realizar manualidades.
- Emplea distintos materiales para elaborar trabajos didácticos de los niños.
- Dona la ropa usada a las personas que la necesiten.
- Transforma camisetas, camisas, etc. en limpiadores, tapetes, traperos o forros para las camitas de mascotas.
- Aprovecha los complementos como botones, cremalleras y accesorios para otras prendas.
- Utiliza botellas de plástico o recipientes de vidrio tantas veces como sea posible.
- Usa los frascos de vidrio como los de las mermeladas o el café para almacenar tus propias conservas.
- Empaca diferentes productos o artículos en los frascos de vidrio.
- Emplea bolsas plásticas en reempaques o en las cestas de los baños.
- Usa el papel para escribir o imprimir por el lado no utilizado.
- Envuelve regalos en papel periódico, o úsalo también en labores de limpieza.

## 3 Recicla los residuos aprovechables.

- Produce abono orgánico con residuos orgánicos tales como cáscaras de huevo, plátano, papa y yuca, ya que éstas poseen alto contenido de macronutrientes (nutrientes que más consumen las plantas), como el potasio (K), y micronutrientes como el calcio (Ca) que son los que demandan a menor escala, pero ambos necesarios en el crecimiento, desarrollo radicular, floración y producción de frutos.
- Utiliza botellas plásticas para realizar eco-ladriillos con los papeles de empaques metalizados de productos que consumes, éstos pueden ser convertidos en nuevos elementos como bancas, mesas, materas, etc.

- Realiza tu propio semillero con botellas plásticas adaptadas como germinadores.
- Utiliza el papel por las dos caras.
- Dales un nuevo uso a las botellas de vidrio, al plástico, el cartón y las latas metálicas de alimentos.
- Limpia y seca los materiales reciclables para usarlos de nuevo.

## 4 Reemplaza los elementos poco amigables con el medio ambiente.

- Cambia bolsas plásticas por ecológicas de tela lavable.
- Sustituye productos con exceso de plásticos.
- Consigue la versión digital o tómale una foto a una publicidad en papel.
- Usa un recipiente personal para tus bebidas en lugar de los de plásticos de un solo uso, como los desechables.
- Cambia los envases de icopor para almacenamiento y transporte de alimentos, por otros materiales como cajas o recipientes.
- Sustituye productos químicos contaminantes, por productos ecológicos amigables con el medio ambiente (jabones biodegradables, productos orgánicos y naturales).

## 5 Recupera y repara artículos y elementos antes de comprar o disponerlos como residuos.

- Dales un segundo uso a los artículos como llantas, triciclos, carretillas, etc., convirtiéndolos en materas para el jardín.
- Repara zapatos, electrodomésticos y muebles.
- Siembra y haz una huerta casera con las semillas de frutas y verduras.

La Dirección de la Seccional Girardot y el Sistema de Gestión Ambiental, felicitan al ganador del concurso de la mejor práctica ambiental de manejo de residuos en casa, en el marco de las 5 Rs, con su video de Recuperar: Transformación de una llanta en una matera ecológica, la cual será donada a la seccional Girardot, y que combina el compromiso ambiental y el arte; de igual forma a los otros participantes por sus destacadas buenas prácticas ambientales en casa:



Foto 1. Ganador: Óscar Rodríguez Garzón - Operario de mantenimiento Seccional Girardot. Las compañeras Adriana Sánchez, Luz Naranjo y Kimmy Oliveros, se hicieron acreedoras a premios sorpresas.



Foto 2: Adriana Carolina Sánchez Chaparro, Auxiliar de Oficina - Ayudas Educativas. Práctica: Reciclar residuos orgánicos como cáscaras de huevo para aprovechamiento como abono orgánico.



Foto 3: Luz Yamidt Naranjo Pacheco - Profesional SST. Práctica: Reutilizar. Germinadores con pimentón reutilizando cubetas de huevos.



Foto 4: Kimmy Oliveros Niño - Servicios Generales. Práctica: Reciclar. Aprovechamiento de diferentes materiales reciclables en casa.



Foto 5. Ganador de premio por participación en capacitación Siembre un árbol desde casa : Óscar López - Laboratorista seccional Girardot.

**En la seccional Girardot actuando #Ambientalmente en equilibrio con la naturaleza, gana la naturaleza y ganamos todos!**

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](http://www.ucundinamarca.edu.co)  
[admisiones@ucundinamarca.edu.co](mailto:admisiones@ucundinamarca.edu.co)

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

# ¿Cómo hacer marketing en tiempo de crisis y vender más en tu negocio?

Por: Guiovanni Quijano.

Profesor de la Universidad de Cundinamarca en el programa de Administración de Empresas, seccional Girardot CEO y Fundador de la consultoría MarketingyFinanzas.net, magíster en Mercadeo global. Ayuda a emprendedores y empresarios a potenciarse en Marketing, Emprendimiento e Innovación. emprendedor digital, speaker y docente universitario.  
Twitter @Mktquijano

Conoce las recomendaciones claves para hacer marketing en tiempos de crisis y asegura el éxito de tu negocio o empresa. Acepta el cambio y sé más humano.

Los cambios llegan para quedarse y la llegada del virus del COVID-19 no es la excepción. Por tanto, si eres emprendedor, empresario o dueño de negocio debes empezar a tener nuevas estrategias para que tu empresa siga funcionando y lo mejor, pueda superar el marketing en tiempo de crisis.

Hemos recopilado algunas recomendaciones que tu podrías poner en marcha para que tu negocio se **REIMAGINE** o se acomode a los nuevos cambios mundiales que están afectando a toda la humanidad, la economía y el orden mundial.

### **Recomendaciones para hacer marketing en tiempo de crisis y salir ganando de todas formas.**

#### **Acepta el cambio**

Según Seth Godin para tener éxito en un mundo rápido e impredecible, no puedes apegarte demasiado a las viejas formas de hacer las cosas, ya sea una táctica de marketing o un modelo de negocio completo. Es comparable con hacer surf *«Mañana habrá una ola diferente, y eso es bueno. Debes aprender a surfear en tiempo de crisis»*.

Hoy tenemos una ola (el COVID-19), tardaremos en aprender pero terminaremos por maniobrar la tabla, pero después vendrá otra ola y esta ola nos podrá hundir o botarnos a la playa. De ti depende si tienes plena conciencia que debes aprender a surfear con la cantidad de olas que se nos avecinan.

#### **“Recuerda, no estamos en el mismo barco pero sí en la misma tormenta”, -Todd Davis.**

Para que un negocio supere la recesión debe dejar de priorizar la rentabilidad a corto plazo y priorizar la supervivencia a largo plazo. Si tienes que sacrificar algún elemento de tu modelo de negocio o algunas sucursales de la compañía debes hacerlo. Es importante sacrificar un poco si no puedes salvar todo tu negocio.

#### **Vuelve a la esencia de tu negocio**

Recuerda el por qué nació tu negocio (lo que llama Simon Sinek el círculo de oro) o tu empresa, esa razón por la cual comenzaste un negocio en primer lugar, qué te llevo a hacer realidad ese sueño de crear

el emprendimiento que llevabas en tu corazón, esa razón vuévela a sacar y hazla sonar como elemento de marketing, ahí podrás darte cuenta que hoy tu negocio tenía muchos elementos que no son necesarios o simplemente ya no se cumplía la misión original; por ello, vuelve a la esencia, eso te dará nuevas razones para seguir adelante.

#### **Encuentra tu verdadero segmento**

Tienes que estar seguro de que el producto o servicio que ofreces es el correcto en el momento adecuado a las personas adecuadas, según Seth Godin «Solo necesitas importarle a algunas personas», lo que él llama la *«audiencia mínima viable»* o *«el grupo más pequeño que posiblemente lo elegirá a usted por encima de su competencia en el mercado»*.

Es cierto que las personas están reduciendo su consumo y sus gastos, pero **todavía se pueden encontrar oportunidades**, si en estos momentos tú haces algo que la gente no necesita ni quiere, debes dedicarte a otra cosa. Puedes crear un nuevo servicio o producto con los mismos recursos y actividades claves de tu modelo de negocio para llegarle a nuevos clientes o extender tu propuesta de valor, con ofertas que el mercado está necesitando hoy. *«¿Para quién estoy exactamente aquí y cómo puedo hacer algo por ellos en momentos de crisis y puedan seguir siendo mis clientes»*, - Seth Godin.

#### **No intentes parecer “original” y simplemente sé humano**

Hoy más que nunca las personas están ávidas de encontrar productos y marcas humanas. Hoy los consumidores no quieren ostentidades ni nada estrafalario, solo quieren marcas que los entiendan, los comprendan y les ofrezcan **valor en tiempos de crisis**, que les ayude a llevar una mejor vida en el encierro y aporten felicidad a sus vidas.

Los pequeños negocios y las pequeñas empresas tienen una ventaja, porque están más cerca de las personas a las que sirven, las conocen mejor y pueden actuar más rápidamente en respuesta a sus necesidades y deseos; por ello, no dudes en hablar con tus clientes, llámalos, pregúntales por sus necesidades y éstos te darán muy buena información para ajustar tu propuesta de valor a lo que realmente quiere tu segmento.

# 15 RECOMENDACIONES PARA HACER MARKETING EN TIEMPO DE CRISIS



- 1** Es momento para considerar lo que puedes regalar a tus usuarios. Hoy más que nunca tus clientes apreciarán todo lo que hagas por ellos.
- 2** Ofrece capacitación basada en educación. No hay nada más que valore el ser humano que la educación, porque ésta siempre le servirá para mejorar su nivel de vida.
- 3** Una vez más céntrate en el usuario. Recuerda que el centro de tu negocio son tus clientes, hoy más que nunca lo debes demostrar.
- 4** Una crisis es la mejor oportunidad para poner a prueba todas aquellas ideas locas que alguna vez tuviste. Lánzate, sé creativo e innovador, los clientes están ávidos por conocer nuevos productos y nuevos servicios.
- 5** Ten un plan mínimo a 24 meses de contingencia. Esto no va hacer fácil y debes prepararte con buenas estrategias y un plan a largo plazo.
- 6** Con lo que tienes ¿cómo puedes crear un negocio alternativo? No te pongas a pensar en lo que te falta, trabaja con lo que tienes. Por ello, mira cómo puedes ofrecer con tus mismos recursos otro tipo de productos o servicios.
- 7** Hoy es el mejor escenario para saber de qué estás hecho. Tus clientes y usuarios siempre tendrán de referencia tu fortaleza y tu manera de seguir adelante; demuestra que estás para grandes cosas y que las adversidades solo te fortalecen.
- 8** Sé claro y conciso. No tenga rodeos, la mejor manera de comunicar tus

ideas es siendo simple y directo, pero con una alta dosis de buena emoción. Recuerda *“Solo recordamos lo que nos emociona”*.

**9** No te aproveches de la situación para beneficio propio. No generes pánico ni infundas miedo, hoy los clientes no están para ser tratados con esas estrategias, al contrario, ofrece seguridad y confianza para seguir adelante.

**10** Ten un alto grado de positivismo hacia el futuro. Las personas necesitan rodearse de buena energía y hoy tu producto o tu marca debe de comunicar positivismo y colaboración. Recuerda lo que dijo un gran sabio... Esto también pasará.

**11** Cuida de tu equipo como de tus clientes. Hoy más que nunca debes estar rodeado de los mejores y tu equipo necesita ser empoderado, cuidado y sostenido para que juntos puedan seguir adelante y desarrollen nuevas estrategias para fortalecer tu negocio o empresa.

**12** Debes tener sí o sí presencia digital. Si antes de la crisis no tenías presencia en internet ahora es imprescindible, es una obligación estar en la web. Por ello, crea una buena página, utiliza redes sociales e invierte en capacitación online y campañas digitales, lo vas a necesitar.

**13** Las entregas puerta a puerta y los domicilios deben ser parte de tu canal de ventas. Si antes no tenías estos servicios, hoy son estrictamente necesarios para sobrevivir en el mercado hacia el futuro.

**14** Crea experiencias desde lo digital. Mira cómo puedes ofrecer valor desde tu página web o redes sociales, haz en vivos, webinars, transmisiones, cursos, etc., que les permita a tus clientes seguir contando contigo, y lo mejor agregándoles valor.

**15** El Marketing debe continuar. Es cierto que estás bajando costos pero el marketing en tu negocio debe seguir, es la única forma de continuar llegando a tus usuarios de forma efectiva, no ahorres en mercadeo, invierte.

# Aseguranza integral:

manilla con significado especial

Por: José Uriel Leal Zabala.  
Profesor TCO Universidad de Cundinamarca  
en el programa de Licenciatura en Educación  
Básica con énfasis en Humanidades, Lengua  
castellana e Inglés, seccional Girardot

Psicólogo general de la Universidad Nacional de  
Colombia, especialista en Docencia Universitaria  
de la Universidad Cooperativa de Colombia.

**“La aseguranza integral”: una toma de conciencia y un acto psicomágico para romper el cuerpo de creencias que nos oprime individual y colectivamente en tiempos pandémicos.**

Existe un inconsciente de la realidad que abarca nuestro inconsciente personal, familiar, grupal, planetario y universal. Todos nuestros actos, querámoslo o no, están regidos por estas fuerzas misteriosas y fantásticas. La realidad es tanto lo que vemos y experimentamos como lo que no vemos, tanto las posibilidades que se nos aparecen como las infinitas posibilidades que se nos ocultan.

Tomar conciencia de lo que somos implica un acto de liberación, y saber que estamos afectados por creencias inculcadas desde antes de nacer es un avance tremendo en la comprensión del mundo y de nuestro que-hacer en él.

La “aseguranza”, llamada así por los antiguos ancestrales, es una manilla de nueve pepas de colores que la persona se amarra o ata a la muñeca y le recuerda que cada vez que toma una decisión se compromete a realizar un acto de liberación, producto de su reflexión y autodeterminación. La toma de decisiones es una herramienta psicomágica que afecta directamente a nuestro inconsciente y la persona que decide, experimenta un bienestar inmediato.

La “manilla o aseguranza” es una metáfora y lleva en el centro una pepa, diferente o más grande que las demás, la cual significa la conciencia interior y la conciencia social que arroja claridad sobre el manejo del cuerpo de creencias sociales que nos agobian, y que debemos transformar soportados en la lógica y la razón para darle sentido argumentado a lo que hacemos.

Al lado izquierdo de la pepa central, van cuatro más las cuales representan los siguientes comandos: la primera corresponde al del “**SÍ DEBO**” como acto liberador de la vergüenza y culpabilidad, puesto que ideologías de todo tipo nos han inculcado, desde tiempos inmemoriales, el “No debo” generando en nosotros miedo, culpabilidad, sumisión, alienación.

La segunda pepa corresponde al “**SÍ PUEDO**”, dado que el poder dominante de ideologías politiqueras en alianza con otras, le han negado al hombre su capacidad de hacer por sí mismo las cosas, lo han suplantado hasta convertirlo en “impotente”.

La tercera representa al “**SÍ TENGO**”, este es un comando psicomágico que necesitamos utilizar para derrotar la percepción de pobreza y miseria que tenemos de nosotros mismos, ausentándonos de la riqueza de la vida que poseemos y de la abundancia que nos rodea. La cuarta es el “**SÍ SÉ**”, recuerda que somos sabios y que poseemos los suficientes conocimientos y voluntad para comprender y transformar el mundo y nuestra mismidad, solo que los diferentes anillos opresores se han confabulado para declararnos ignorantes y, así, aprovecharse de esta supuesta ignorancia, convirtiéndonos en una granja humana.

Entonces declaramos ante el mundo con empoderamiento: **SÍ DEBO, SÍ PUEDO, SÍ TENGO Y SÍ SÉ**, convirtiéndolo en un acto de amor consigo mismo que hará cambiar drásticamente nuestra misión en la tierra.

Los otros cuatro acuerdos, representados por las otras cuatro pepas de la derecha, se refieren al **cuerpo, sexualidad, emocionalidad e intelectualidad**. Tenemos un cuerpo físico o material que hay que auto-cuidar con esmero, puesto que es el único bio-vehículo para transitar por esta tridimensionalidad terrenal, él es inocente, solo hace caso a las fuerzas mentales que lo gobiernan; **el cuerpo sexual**, es responsable instintivamente de la existencia nuestra y simbólicamente del amor que nos une y nos hace humanos, por lo que hay que reconocerlo y permitirle amar y ser amado.

**El cuerpo emocional** está dotado de sensores que nos hace sentir toda clase de experiencias y vivencias afectivas, las cuales hay que saber dirigir más no bloquear o negar; nacimos para experimentar sin culpabilizarnos ni avergonzarnos de nuestras sensaciones y voluptuosidades; y un **cuerpo intelectual**, dotado del poder de la palabra, de la razón, de la lógica para comprender las leyes que rigen la vida y el cosmos, lo que significa que todos tenemos esos saberes que están dormidos en nuestra interioridad y requieren ser despertados. Con todo esto, lograremos la conciencia inmortal, es decir, fundirnos con la divinidad.



Ritual colectivo de aseguranzas con los niños indígenas Nasa de Inzá, Tierradentro, Cauca, liderado por las estudiantes licenciadas de la UCundinamarca en su práctica investigativa, segundo periodo de 2019. Fotografo: Uriel Leal.

## Ritual de aseguranza

Como dijimos anteriormente, la manilla se compone de 9 pepitas. La del centro debe ser más grande o con una característica especial, y todas se insertan en el hilo de tejido y buen pensamiento.

Al terminar las manillas y tenerlas listas para que se conviertan en aseguranza (nombre tomado de la sabiduría Kogui, Sierra Nevada de Santa Martha) se debe hacer el siguiente proceso:

- 1 El ritual se hace a campo abierto y puede ser individual o colectivo.
- 2 Las mujeres tomarán en una de sus manos la manilla y la colocarán sobre su vientre, símbolo del amor, la vida y en donde reposa su poder creador femenino; los hombres colocarán su manilla sobre el corazón, pues es el llamado a liberar desde el hacer y la amorosa creatividad masculina.
- 3 Crear el Mantra de amor. Si es en colectivo, las personas organizarán un círculo y las mujeres al unísono dirán la palabra “ammmm”, seguidamente al unísono también, los hombres dirán “ooooorrrr” creando así la magia del poder de la unión: Ammmmm Oooooorrrrrr.
- 4 Si el ejercicio es individual, se hará lo mismo creando el mantra amor, después de enviar todos sus bellos pensamientos al fondo de su punto de poder.
- 5 Al final se agradece con un abrazo o una palabra especial.



# HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA PROTEGERNOS DEL COVID-19

**Practica estos útiles  
consejos dentro y fuera  
de casa. Así te cuidarás y  
cuidarás de los tuyos.**

Por: Lady Carolina Díaz Jurado.  
Profesora de la Universidad de Cundinamarca  
en el programa Enfermería, campo de  
aprendizaje de Procedimientos básicos y  
especiales del cuidado de la persona, Seccional  
Girardot

**A**ntes de empezar hablar de cuáles son los cuidados de higiene y desinfección para protegernos del coronavirus COVID-19 debemos ponernos en contexto y comprender que según la OMS, los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS).

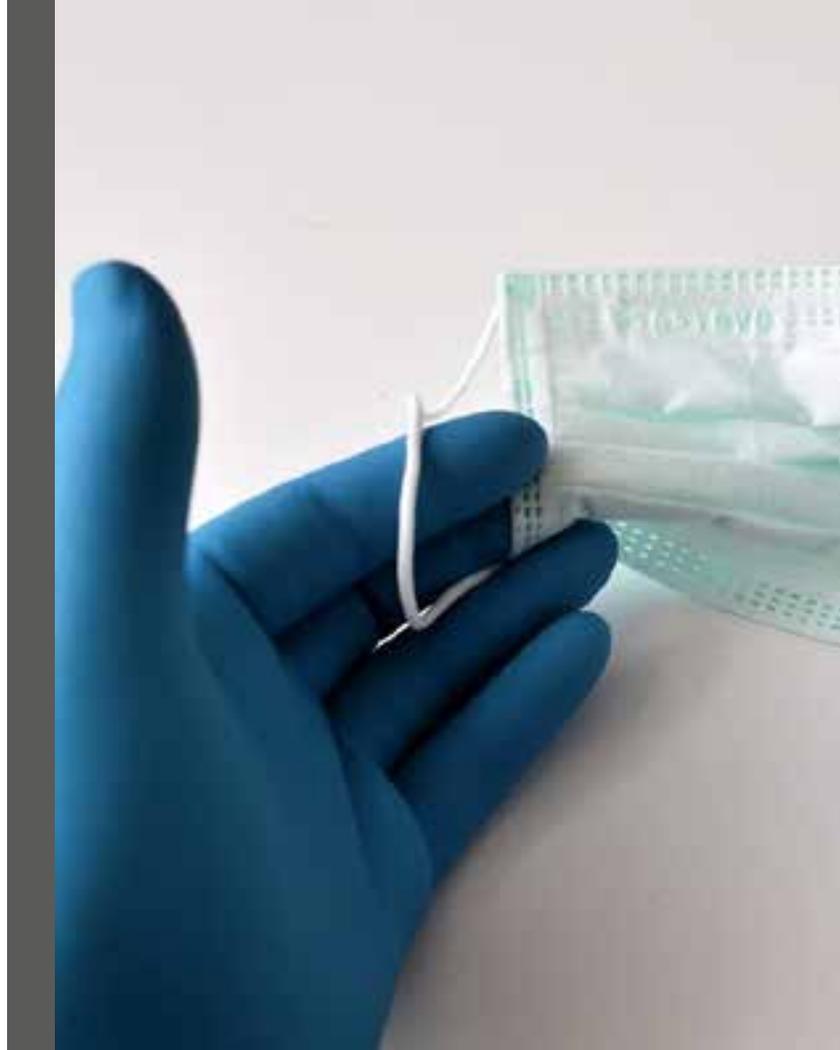
El coronavirus que se ha descubierto recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19, por lo tanto este hace parte de las enfermedades infecciosas. El nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China), en diciembre de 2019. Actualmente, la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Una persona puede contraerlo por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID 19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus.

### **Cuidados para protegernos del COVID-19:**

**1** Practica medidas de higiene respiratoria. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo, tíralo inmediatamente a un caneca y lávate las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

**2** Mantén el distanciamiento social: Recuerda que dejar al menos 6 pies de distancia de los demás es “absolutamente



esencial” para prevenir el contagio, explicó Van Kerkhove. “Pero no significa que, socialmente, tenemos que desconectarnos de nuestros seres queridos, de nuestra familia”. Una manera de que permanezcas conectado con amigos y familiares, durante un tiempo de separación física, es mediante el uso de la tecnología. Un correo electrónico breve, una llamada o videollamada “puede ayudarte a ti y a tus seres queridos a sentirse menos solos y aislados”, dijeron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Envía cartas o regalos por correo, esta es otra manera de mantener sólidas las relaciones.



**3** Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia: Lo primero que debes hacer es limpiarla con jabón o con detergente y agua. A continuación usa un producto desinfectante que contenga alcohol (aproximadamente un 70%) o lejía. No es recomendable que uses vinagre u otros productos naturales. En algunas superficies puedes utilizar una solución de lejía diluida de uso doméstico.

**4** Realiza prácticas higiénicas en la manipulación y preparación de los alimentos: Aunque actualmente no existen pruebas de que el contagio con el virus de la COVID-19 ocurra a través de los alimentos o de sus empaques, es posi-

ble que la infección se produzca al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y luego tocarse la cara. Por lo tanto, se sugiere que retires todos los envases innecesarios y deséchalos en un cubo de basura que tenga tapa. Limpia los productos enlatados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos. Lava a fondo y con agua corriente los productos no envasados, como las frutas y las verduras.

**5** Finalmente, recuerda que el aspecto más importante en la prevención radica en el lavado de las manos con jabón y agua, o con un desinfectante a base de alcohol, especial para esta zona del cuerpo, inmediatamente después de cualquier práctica.

**Ten presente que si te cuidas, nos cuidamos todos.**

---

## Referentes

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/summary.html>

<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/preguntas-frecuentes.html#:~:text=En%20el%20nombre%20abreviado%2C,antes%20en%20seres%20humanos.>

[https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=CjwKCAjw2a32BRBXEiwAUcugiKIEWA3oXbY-0nuITVDGGZ-\\_9PMazHho4Xveu8Ubj4eO5gve2Y14vkBoCtZYQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=CjwKCAjw2a32BRBXEiwAUcugiKIEWA3oXbY-0nuITVDGGZ-_9PMazHho4Xveu8Ubj4eO5gve2Y14vkBoCtZYQAvD_BwE)

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar#cleaning-home>

<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/distanciamiento-social-fisico-coronavirus.html>



# *Delicias para todos los gustos*

Recetas: Francisco Antonio Torres Durán.  
Profesor de la Universidad de Cundinamarca en el programa  
Tecnología en Gestión Turística y Hotelera, seccional Girardot



# 1. Entrada fría



## Rollitos de Jamón relleno de verduras

- Porciones 3

### Ingredientes:

- 100 gramos de lechuga Batavia
- 6 lonchas de jamón dulce
- 3 tomates
- 1 aguacate maduro
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 pepino
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de cebolla, finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 huevos cocidos y cortados en forma de estrella o rodajas
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Corta el pepino en dados muy pequeños. Sálalo y déjalo escurrir en un colador durante 10 minutos.

Pela los tomates, sácales las pepitas o semillas y córtalos en dados o cuadros pequeños (Concasser). Corta también el pimentón verde en cuadritos.

Prepara el guacamole. Pica el aguacate, agrega la cebolla finamente picada, el tomate concasser, sal, pimienta y limón.

**Conviértete en un experto en la cocina durante estas vacaciones. Prepara este exquisito menú, desarrollado por el programa de Tecnología en Gestión Turística y Hotelera, seccional Girardot.**

En estas vacaciones prepara platillos diferentes y descubre tus dotes culinarias. Inicia con una entrada fría, prosigue con la sopa, el plato fuerte y termina con un postre delicioso. ¡Manos a la obra!

Lava la lechuga y pícala muy fina. Mézclala en una ensaladera con el pepino, el tomate, el pimentón verde y el guacamole. Agrega el zumo de limón, el aceite de oliva y el vinagre balsámico.

Forma los rollitos. Extiende en un plato una loncha de jamón y rellénala con la mezcla de vegetales. Enróllala y sujétala con un palillo.

Decora con los huevos cortados en forma de estrella.

## 2. Sopa típica nacional



### Ajiaco

- Porciones 4

### Ingredientes:

- 2 libras de pechuga de pollo
- 800 gramos de papa criolla
- ½ libra de papa pastusa
- ½ libra de papa sabanera
- 50 gramos de cebolla larga
- 100 gramos de guascas
- 4 cabezas de ajo
- 200 gramos de crema de leche
- 2 libras de mazorca
- 50 gramos de perejil o cilantro
- 50 gramos de alcaparras
- Caldo de pollo (hecho con la carcasa del pollo o los huesos)
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

En una olla grande coloca la pechuga, la mazorca, el caldo de pollo, el cilantro, la cebolla larga, el ajo, sal y pimienta. Agrega el agua y pon a hervir. Baja el fuego a medio y cocina durante 35 a 40 minutos, hasta que la pechuga esté cocida y tierna. Retírala y resérvala.

Continúa cocinando la mazorca durante 30 minutos más. Retira la cebolla larga y añade las papas pastusa y sabanera, cortadas en cuadritos, y las guascas. Cocina durante 30 minutos más.

Destapa la olla y agrega la papa criolla pelada y cocina a fuego lento durante 15 a 20 minutos; sazona con sal y pimienta.

Corta la pechuga en trozos pequeños y ponla de nuevo en la olla.

Sirve el ajiaco caliente con alcaparras y crema de leche.

## 3. Plato fuerte



### Mojarra frita acompañada con patacón

- Porción 1

### Ingredientes:

- Mojarra por persona
- 1000 c.c. de aceite
- 2 limones
- Harina de trigo (opcional si deseas enharinarla al momento de freírla)
- 1 plátano verde

- ½ cebolla cabezona
- 1 tomate pequeño
- 50 gramos de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Adoba por dentro las mojarras con sal y limón y déjalas así durante 5 minutos para que adquieran sabor.

Fríelas en abundante aceite (bien caliente) durante 15 minutos; baja el fuego y cocina hasta que doren por ambos lados. Si deseas enharínalas.

Acompaña este plato con patacones y una buena porción de ensalada de tomate, cebolla y mayonesa.

### Preparación:

Para hacer la masa. En un bol pon la harina tamizada con la pizca de sal, añade los huevos ligeramente batidos y un poco de leche; bate con las varillas haciendo movimientos circulares y continúa añadiendo la leche en su totalidad. Continúa batiendo con las varillas hasta obtener una crema fina, sin grumos y ligera. Deja reposar. Luego ponle un poco de mantequilla o aceite a un sartén antiadherente y agrega un cucharón de la mezcla, déjala cocinar por lado y lado

Lava las fresas, trocéalas y ponlas todas en un bol. Aparte pon la mermelada en un pequeño bol y mézclala bien, agrega la fruta y vuelve a revolver, reserva.

Rellena las crepes con la crema pastelera y las fresas, ciérralas a modo de pañuelo, en triángulo, o si prefieres dales forma de cilindro. Termina repartiéndole un poco más de fruta sobre las crepes rellenas y decora con azúcar pulverizada.

## 4. Postre



### Crepes rellenas de fresa

- Porciones 4

### Ingredientes:

- Para las crepes (8 unidades)
- 125 gramos de harina floja
- 2 huevos
- 300 gramos de leche
- Una pizca de sal
- 

### Para el relleno

- 250 gramos de crema pastelera
- 400 gramos de fresas
- 150 gramos de mermelada de fresa

# Ocio

**CRUCIGRAMA DE CULTURA LITERARIA**

Sopa de letras elaborada por: Deisy Quiroja, profesora del programa Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Humanidades Lengua Castellana e Inglés.

# CRUCIGRAMA DE CULTURA LITERARIA

1 Es un político y escritor peruano, quien cuenta con nacionalidad española y es considerado uno de los más importantes novelistas y ensayistas contemporáneos, ganándose el Nobel de Literatura 2010.

2 En una de las obras literarias más reconocidas de Gabriel García Márquez hay una característica innata de la Familia Buendía, donde todos sus personajes parecen estar predestinados a padecerla.

3 Se convirtió en ciudad de la literatura en diciembre de 2014, y además Federico García Lorca dejó su legado en forma de versos.

4 ¿A quién le crecía la nariz cuando mentía?

5 Don Quijote de la Mancha es una de las novelas más destacadas de la literatura española y de las principales de la literatura universal, además de ser la más leída ¿después de?

6 De qué ascendencia era la niña Alemana Ana Frank, quien es reconocida mundialmente por su diario, donde dejó constancia de lo sucedido en la segunda guerra mundial, mientras ella estuvo oculta con su familia y 4 personas más de los nazis en Ámsterdam.

7 Fue un poeta con seudónimo y a sus 24 años publicó su gran y famosa obra Veinte Poemas de Amor y Una Canción Desesperada, donde se notaba aún la influencia del modernismo.

8 En su primer libro hizo referencia por primera vez a la ciudad ficticia denominada Macondo.

9 Lengua de donde proviene el Español.

10 El viaje al centro de la tierra fue publicada en 1864 por uno de los novelistas más reconocidos a nivel mundial, por la fascinación que sentía por la ciencia ficción y aventura.

11 Autor colombiano conocido por escribir las fabulas infantiles más populares, tales como, La pobre viejecita, Simón el bobito, El gato bandido y El renacuajo paseador.

12 Es una de las veinte ciudades literarias del mundo.

13 Jorge Isaac fue el novelista, escritor y poeta colombiano reconocido por su género romántico; además fue quien se destacó por su obra más notable.

14 “El primer amor se le quiere más, al resto se le quiere mejor”, frase inolvidable de una de las obras francesas más famosas.

15 Arte de la expresión escrita o hablada.

16 ¿Cuál es el idioma más antiguo de los que aún sobreviven en Europa?

17 ¿Quién escribió La Odisea?

18 El autor Dante Alighieri fue un poeta italiano, y es reconocido por escribir una obra que ha sido una fuente de inspiración temática, lingüística y expresiva para muchos escritores.

19 Es una de las obras más influyentes de la literatura universal. Ya que Franz Kafka fue un escritor bohemio y quien escribió en alemán “Die Verwandlung” que fue traducido en español ¿cómo?

20 ¿Qué filósofo griego escribió Política y Metafísica?

Crucigrama elaborado por: Nancy Castro, profesora del programa Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Humanidades Lengua Castellana e Inglés.

# Jobs and Professions

Match these jobs and professions in the box to the pictures below. Then find them in the word search.

- |                          |             |                          |            |
|--------------------------|-------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | accountant  | <input type="checkbox"/> | magician   |
| <input type="checkbox"/> | architect   | <input type="checkbox"/> | plumber    |
| <input type="checkbox"/> | baker       | <input type="checkbox"/> | politician |
| <input type="checkbox"/> | barber      | <input type="checkbox"/> | referee    |
| <input type="checkbox"/> | butcher     | <input type="checkbox"/> | reporter   |
| <input type="checkbox"/> | electrician | <input type="checkbox"/> | sailor     |
| <input type="checkbox"/> | farmer      | <input type="checkbox"/> | scientist  |
| <input type="checkbox"/> | fisherman   | <input type="checkbox"/> | spaceman   |
| <input type="checkbox"/> | gardener    | <input type="checkbox"/> | surgeon    |
| <input type="checkbox"/> | judge       | <input type="checkbox"/> | technician |



1



2



3



4



5



6



7

T	M	O	P	L	E	R	S	P	A	C	E	M	A	N	P	X
U	A	A	C	C	O	U	N	T	A	N	T	R	R	N	O	S
Q	G	M	I	F	J	E	L	E	C	T	R	I	C	I	A	N
U	I	C	P	O	L	I	T	I	C	I	A	N	H	E	E	R
O	C	A	L	S	M	T	E	C	H	N	I	C	I	A	N	L
D	I	H	U	B	Y	T	A	V	K	T	Z	E	T	R	U	J
D	A	S	M	Y	A	R	O	E	B	A	R	B	E	R	I	U
B	N	U	B	D	A	K	T	N	E	R	L	J	C	U	R	D
U	F	R	E	F	E	R	E	E	O	I	X	S	T	A	E	G
T	E	G	R	O	K	P	J	R	E	A	F	P	E	I	P	E
C	Y	E	U	R	R	E	R	O	T	T	S	A	I	L	O	R
H	O	O	A	A	R	C	H	I	T	E	C	T	R	W	R	O
E	I	N	G	A	R	D	E	N	E	R	I	L	M	M	T	P
R	E	T	A	F	I	S	H	E	R	M	A	N	G	R	E	L
S	C	I	E	N	T	I	S	T	U	U	G	E	L	F	R	R



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



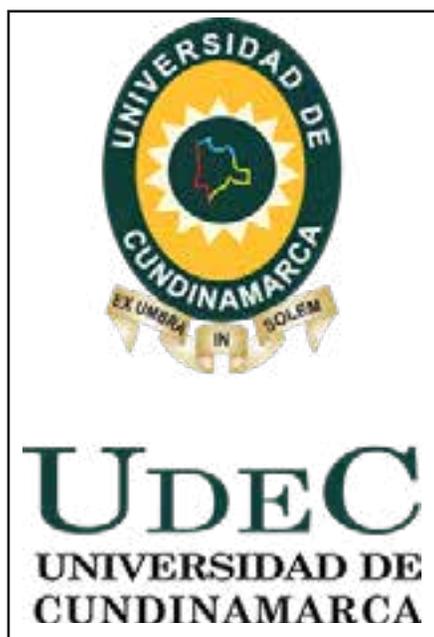
20

# Encuentra las 5 diferencias

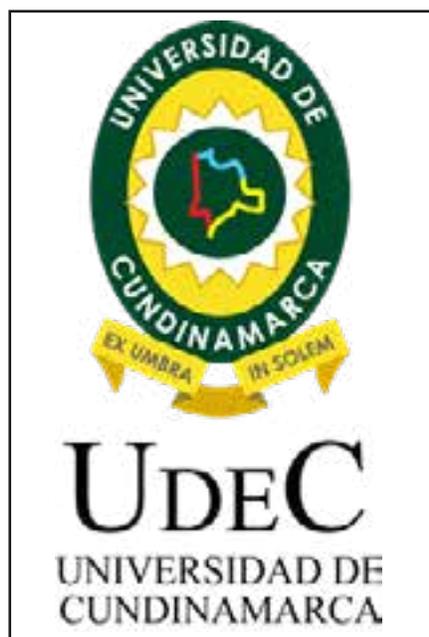
¿Sabías que el escudo y logotipo de la UCundinamarca fueron actualizados según la resolución 158 de 2019? “Por la cual se adopta la imagen corporativa y se dictan las políticas de identidad corporativa de la Universidad de Cundinamarca”.

Consulta el Manual de Imagen ECOM002\_v9 en [www.UCundinamarca.edu.co](http://www.UCundinamarca.edu.co)

## Logotipo anterior



## Logotipo nuevo



*Síguenos*



Universidad de Cundinamarca ✓



ucundinamarcaoficial



@UCundinamarca



UCUNDINAMARCA TV



**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](http://www.ucundinamarca.edu.co)

[aspirantespostgrados@ucundinamarca.edu.co](mailto:aspirantespostgrados@ucundinamarca.edu.co)



300000000

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)  
Vigilada MinEducación