

GENERACIÓN

SIGLO 21

EXPLORACIÓN DE LA SIMULACIÓN
VIRTUAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Pág. 8

EL TURISMO Y SU REACTIVACIÓN:
UN RETO POSCORONAVIRUS

Pág. 12

LA RESILIENCIA, EL CAMINO PARA
SUPERAR ADVERSIDADES

Pág. 20

45 AÑOS DE
RESILIENCIA EN LA SALUD MENTAL

Pág. 3

CONTENIDO



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

Lorena Chacón

Diseño y Diagramación

Diana Carolina Calderón Ramírez

Producción

Diana Carolina Calderón Ramírez

Fotografía Portada

Fachada Universidad de Cundinamarca

Seccional Girardot

Colaboración especial

Equipo de la seccional Girardot

Revista Virtual

2020

45 Años de Resiliencia en la Salud Mental

Seccional Girardot 3

No Dejes que la Pandemia Cambie tus Hábitos de Vida

Saludable, Refuerza tu Autocuidado..... 5

¡Escucho Voces! 14

La Resiliencia, el Camino para Superar

Adversidades 21

Los Sabores del Alto Magdalena 25

Pospandemia: en Tiempos Ecnológicos la Cura

es el Conocimiento..... 31

¿Podrán los Empresarios y Emprendedores Enfrentar los Retos y Desafíos del Periodo de la

Pospandemia? 33

45 años de Resiliencia en la Salud Mental Seccional Girardot

La Universidad de Cundinamarca Seccional Girardot, está de pláceme, es un orgullo contar con el mejor programa de Enfermería de Colombia y gracias a la Ordenanza N° 14 de 1972, expedida por la Asamblea Departamental de Cundinamarca y el liderazgo de directivos de la época hicieron realidad un sueño, el ITUC (Instituto Técnico Universitario de Cundinamarca), y como no ser grato con la señora, Amelia Barrios de Perdomo, quien mediante Escritura Pública N° 017 de enero 20 de 1941, donó los terrenos para el funcionamiento de alguna institución dedicada al área de la salud, después de que allí dejara de funcionar el antiguo Hospital San Rafael y pasara a llamarse ITUC, por la mencionada donación.

Fue así como se dio inicio con programas a nivel técnico como Enfermería, Biología, Química, Ciencias Sociales y Humanidades para la generación de docentes de la región. No obstante, en 1989 por medio del Acuerdo 031, el Consejo Superior de la Universidad autorizó el cambio de modalidad tecnológica a formación profesional del programa de Enfermería en la Seccional de Girardot. De esta forma quedaría en el Decreto 1777 de 1990, expedido por la Gobernación de Cundinamarca: “Que por Acuerdo N° 031 de marzo 1 de 1990, el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES) autorizó la transformación del programa de Tecnología en Enfermería del Instituto Universitario de Cundinamarca, ITUC, Seccional Girardot”.

Por otro lado, ya entrados en el último quinquenio la Universidad de Cundinamarca Seccional Girardot como institución pública y con el liderazgo del doctor Adriano Muñoz Barrera, se propone una universidad basada en el contexto de la humanidad y la región, translocal, caracterizada por ser una organización social de conocimiento hacia la sabiduría con responsabilidad social, con un Modelo Educati-

vo Digital Transmoderno como el MEDIT; sustentado en amor sostenible y sustentable, como la Universidad ejemplo de inteligencia emocional en su quehacer de los estudiantes, docentes y funcionarios y que mejor modelo de humanismo reflejado en el personal de la salud udecina; cuántos de los que hoy son y fueron docentes son graduandos de nuestra alma máter, eso dice mucho para un colegiado y legado, es tener un conocimiento con causa y efecto en medio de aprendizajes y desaprendizajes; pero lo valioso es ver posicionado nuestro Jefe Enfermero como embajador en instituciones.

Ahora como no mencionar la resiliencia que la Seccional, en todos sus programas, viene desarrollando con pandemia o sin pandemia; donde estudiantes, docentes y funcionarios son directos gestores de un desarrollo académico administrativo que ha sido combativo, siendo un mar de oportunidades para acelerar pensamientos complejos, como los de Edgar Morin, aprender a vivir con los defectos y efectos de las circunstancias de la vida, donde en ocho días la UCundinamarca respondió como una organización inteligente con alma y corazón poniendo al servicio una plataforma Microsoft TEAM para el desarrollo de las clases, el préstamo de 164 computadores y suministro de 59 Sim Cards de internet a estudiantes; así como el apoyo en mercados, pagos de fraccionamientos pendientes a estudiantes con apoyo de docentes, funcionarios y empresarios; todo conllevando a terminar en un 98% de cumplimiento de clases.

Juan Carlos Méndez Forero
Director Seccional Girardot





No dejes que la pandemia cambie tus hábitos de vida saludable,

refuerza tu autocuidado

Por:

Lady Carolina Díaz Jurado
UCundinamarca, Seccional Girardot

El ser humano es cambiante, desde su nacimiento inicia una tarea para adaptarse a la vida, pasa de estar en un medio acuático para vivir en uno aéreo enfrentándose a diferentes situaciones que pueden llegar a modificar su salud. Durante los primeros años de vida este adquiere información de cómo cuidarse de sus padres o cuidadores adoptando o no conductas de autocuidado; pero ¿qué es el autocuidado? El autocuidado se define como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo

y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (Vitor, Lopez y Araujo, 2010).

Con relación a lo anterior, el autocuidado debe ir enfocado a prevenir y promover los hábitos de vida saludable, los cuales incluyen una sana alimentación, ejercicio físico, actividad social, así como la búsqueda de bienestar emocional y psicológico.

A continuación, mencionaremos cómo el síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2 (SARS-CoV-2) causante de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), declarada pandemia en marzo del 2020, ha modificado esos hábitos de vida en la población.

Un estudio realizado en julio del 2020 por Naciones Unidas, a través de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), menciona que los individuos han optado por dietas menos nutritivas, menos frescas y más económicas. Dicha decisión

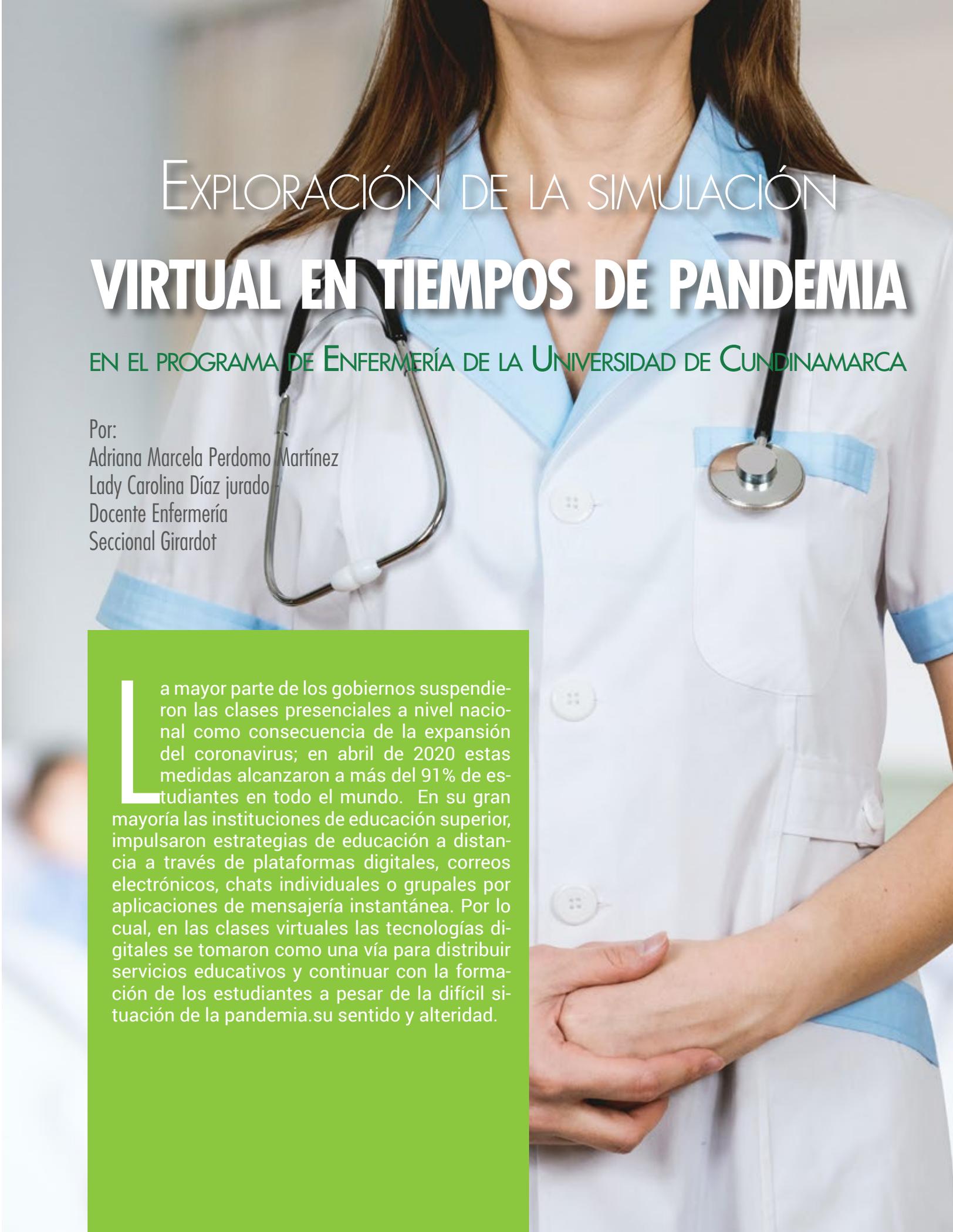


podría explicarse por una disminución significativa del ingreso familiar y las restricciones a la movilidad impuestas para evitar la propagación del nuevo coronavirus. Sin embargo es importante que los individuos organicen su dieta de acuerdo con sus necesidades, en la cual se incluya mantener una buena hidratación, consumo de frutas, verduras, legumbres, elegir productos lácteos –de ser posible bajos en grasa– y consumo moderado de productos de origen animal.

Por otra parte, la actividad física también tuvo una reducción en tiempos de confinamiento ya que las personas al estar en casa permanecían sentados más de lo habitual, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades como obesidad y otras de origen cardiovascular. Recordemos que la actividad física contribuye a activar los diferentes sistemas, incluyendo el inmunológico; por lo anterior, es importante incluir una rutina de ejercicios –según la condición de salud– de mínimo 20 minutos diarios. Sin embargo, en el caso de Colombia, a partir del 31 de agosto el Gobierno nacional decretó el fin del aislamiento obligatorio, por lo tanto las personas podrán realizar actividades al aire libre siempre y cuando cumplan con las medidas básicas de bioseguridad.

En el caso de la actividad social, sabemos que esta mejora las relaciones de las personas que conviven en un mismo lugar, la cual también se vio afectada por la pandemia causando en los individuos estrés colectivo por el desconocimiento del tiempo que iba a transcurrir entre dejar de ver nuevamente a familiares, amigos y compañeros, perjudicando así su bienestar mental y psicológico; este último aspecto llevó a las personas a cuestionar las medidas de autocuidado que debían adoptar para enfrentar la pandemia y conocer así las medidas preventivas, la evolución y las consecuencias de esta enfermedad, llevándolas a la búsqueda continua de información en portales digitales y medios de comunicación, lo que dio lugar a la infodemia, la cual se define como un gran aumento del volumen de información relacionada con un tema particular, que puede volverse exponencial en un período corto debido a un incidente concreto como la pandemia actual.

Continuar lectura en www.ucundinamarca.edu.co



EXPLORACIÓN DE LA SIMULACIÓN VIRTUAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

EN EL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

Por:

Adriana Marcela Perdomo Martínez

Lady Carolina Díaz Jurado

Docente Enfermería

Seccional Girardot

La mayor parte de los gobiernos suspendieron las clases presenciales a nivel nacional como consecuencia de la expansión del coronavirus; en abril de 2020 estas medidas alcanzaron a más del 91% de estudiantes en todo el mundo. En su gran mayoría las instituciones de educación superior, impulsaron estrategias de educación a distancia a través de plataformas digitales, correos electrónicos, chats individuales o grupales por aplicaciones de mensajería instantánea. Por lo cual, en las clases virtuales las tecnologías digitales se tomaron como una vía para distribuir servicios educativos y continuar con la formación de los estudiantes a pesar de la difícil situación de la pandemia su sentido y alteridad.

De este modo, la inserción de las nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC dentro del sistema educacional, ha provocado una transformación progresiva del sistema didáctico habitual que se realiza en los educandos. Precisamente, es en la enseñanza, donde el desarrollo acelerado en particular del software educativo, ha venido transformando todos los componentes de este proceso, revolucionando el modelo pedagógico tradicional hacia nuevos modelos didácticos, donde el espacio, el tiempo y los recursos para el aprendizaje no están limitados a su empleo.

Así pues, Las TIC como medio de enseñanza son hoy una realidad también en la Universidad de Cundinamarca, debido a las ventajas que ofrece su utilización en el proceso de formación y aprendizaje, además en alineación con el Modelo Educativo Digital Transmoderno MEDIT, se incentiva a la introducción del aula invertida en el Programa de Enfermería, la cual desarrolla parte de los procesos de aprendizaje fuera de clase, a través de tecnologías digitales con la exploración de la simulación virtual, cuyo objetivo es optimizar el tiempo destinado a las clases no presenciales. En la actualidad y debido a la crisis sanitaria, el aprendizaje remoto, se vuelve el aliado en la gestión del conocimiento pues el docente y estudiante reorganizan la forma de aprender, de esta manera el aula invertida permite integrar diversas aplicaciones digitales que le posibilitan al alumnado acceder con facilidad a la información, gestionarla de manera sencilla y procesarla en forma colaborativa para obtener conocimiento útil y significativo.

Esas aplicaciones digitales suelen articularse sobre plataformas de gestión del conocimiento, como Moodle, de tal manera que estas las aplicaciones digitales permiten que cada persona diseñe su propio entorno virtual de aprendizaje implementado los softwares educativos los cuales son aplicaciones o programas de computación que se utilizan como materiales de apoyo a la docencia, en el proceso de formación y aprendizaje constituyendo una herramienta valiosa e imprescindible en el proceso de formación y aprendizaje en el programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca.

Por consiguiente, las aplicaciones son un medio

pedagógico muy importante como apoyo educativo, como es el caso de la Plataforma Lt ADInstruments, que permite identificar distintas alternativas de aprendizaje que se pueden aplicar en estudiantes de Enfermería con módulos interactivos que integran el uso de hardware y software en clases tipo laboratorio; dentro de algunas ventajas que ofrece esta herramienta está el ser un complemento en la educación activa por el aula invertida al llevar a la evaluación como un proceso importante a través de un pre test y test final de las materias, favoreciendo que el docente analice cómo ha sido el avance de los estudiantes en fisiología humana, anatomía, biología, cuidado de enfermería y habilidades clínicas.

Como complemento a la incorporación de la simulación virtual con las nuevas herramientas tecnológicas, se encuentra el uso LLEAP, esta potente plataforma le ayuda a crear experiencias formativas que cumplan sus objetivos de aprendizaje para participantes de todos los niveles, que mejora y facilita una planificación y enseñanza fiable, así como mejores resultados de la formación para los estudiantes del programa de Enfermería a través del aprendizaje remoto mediado por los controladores de los simuladores haciendo la experiencia más próxima a la realidad simulada donde el docente debe planificar, ejecutar y evaluar las sesiones de simulación, funcionando como un control basado en gestos, signos vitales y datos clínicos, compatibles con una computadora, funcionará en Windows 7 y 8 con sólo conectar el dispositivo, creando experiencias únicas de interacción diferentes con una computadora, imposibles de recrear en ambientes no tan convencionales como en casa. LLEAP unifica el control de los simuladores de alta fidelidad que funcionan mediante PC y que son utilizados en la presencialidad en los laboratorios de simulación, aportando así la simplicidad a la ejecución de la formación con simulación y eficiencia en la gestión y el desarrollo de escenarios desde el desarrollo de la clase en el aula invertida.

Estas dos herramientas tecnológicas le ayudan al estudiante a crear experiencias formativas que cumplan sus objetivos de aprendizaje en todos los niveles de formación, por tanto deben ser incorporadas a un proceso renovador de formación y aprendiza-

je, donde se utilicen en beneficios de desarrollo de competencias que permitan formar personas para un aprendizaje a lo largo de toda la vida, deben ser utilizadas a favor de la atención a las necesidades, conocimientos previos, motivaciones que den un carácter significativo al aprendizaje, como proceso activo de construcción de conocimientos, desarrollo de capacidades y sentimientos que genere una actitud responsable hacia sí y hacia los demás.

En tal sentido, y en comprensión a que la simulación virtual es una herramienta para el aprendizaje que permite el desarrollo de habilidades para el pensamiento crítico y actitudinales en el estudiante, a través del aula invertida, que le suscitan a desarrollar su capacidad crítico-reflexiva, motivándolo a asumir liderazgo y fortalecer la toma de decisiones para que una vez se enfrente en la realidad, lleve un afianzamiento y entrenamiento adecuado a la práctica de la Enfermería, con conocimientos técnico-científicos que le den las bases para las intervenciones del cuidado en cualquier lugar práctico.

Así mismo, por medio de la simulación virtual se espera que el estudiante proporcione mayor sentido crítico a su ser y quehacer como enfermero(a) y permita mayor desarrollo de sus potencialidades, a fin de lograr autoconfianza y consolidación de su aprendizaje. Otorgando adicionalmente beneficios como:

- Hacer partícipes a los estudiantes de un modelo de formación y enseñanza de última generación, diferente al modelo tradicional de aprender habilidades clínicas, en forma mecánica y memorística.
- Identificación y el diagnóstico del estado de conocimiento de cada uno de los estudiantes.
- Fomenta la innovación en nuevas metodologías que permiten el aprendizaje significativo.
- Permite reproducir las experiencias de los estudiantes efectuando una retroalimentación oportuna, que favorece el crecimiento mutuo e integral, estudiante-docente.
- Aplicación de criterios estandarizados, frente a los procedimientos propios de la Enfermería y del cuidado.
- Idear una amplia gama de situaciones

problemas, ejercicios didácticos para la enseñanza y la comprobación del alcance de las competencias clínicas, adquiridas por los estudiantes, así como la evaluación de la búsqueda e interpretación de datos clínicos o paraclínicos, la identificación de problemas de salud y el juicio sobre conductas de cuidado de Enfermería.

- Adecuada planificación del trabajo independiente de los estudiantes.
- Fomenta de manera más eficiente el proceso de formación académica, mediante el desarrollo de un pensamiento analítico, un conocimiento práctico, la adquisición de habilidades y destrezas y la incorporación de conocimientos tecnológicos que apoyen los modelos educativos.
- Aumenta la motivación de los estudiantes, en su proceso de aprendizaje, por medio de la visualización en ambientes adecuados, cercanos a la realidad.



Referencias

1. <https://www.eltiempo.com/politica/coronavirus-en-colombia-se-suspenden-clases-presenciales-en-colegios-publicos-y-privados-473100>
2. <https://www.adinstruments.com/products/lt/case-studies/op-es>
3. Armijo Rivera, I. S. (2020). Aprendizaje del razonamiento clínico: Aporte de la simulación de alta fidelidad con Debriefing en medicina.
4. López, D. R., & de Benito Crosetti, B. (2020). Diseño de una propuesta didáctica para el uso de simuladores virtuales en la rama sanitaria de Formación Profesional. Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa.

CURSOS EN FRANCÉS

NIVEAU DÉBUTANT A1

**NIVEAU
ELEMENTAIRE A2.1**

**NIVEAU
PRE-INTERMEDIARE A2.2**

**NIVEAU
INTERMEDIAIRE B1.1**

**NIVEAU
INTERMEDIAIRE B1.2**

INSCRIPCIONES ABIERTAS

El turismo y su reactivación:

Un reto poscoronavirus

Por: Adriana R. Rodríguez González
Coordinadora Programa
Tecnología en Gestión Turística y Hotelera,
Seccional Giradot

El sector turístico ha sido uno de los más afectados por el COVID-19 por lo que ninguna región del país ha salido ilesa de esta realidad, es evidente que las restricciones en los viajes generan la caída repentina de la demanda de los consumidores lo que ha provocado un desplome sin precedentes en todo el sector.

Sin embargo, esta crisis representa una gran oportunidad para repensar el turismo desde diferentes escenarios encaminados al manejo sostenible y sustentable de los atractivos y recursos donde primen los protocolos de bioseguridad, el buen servicio y las cero masividades; por tal motivo la OMT (Organización Mundial del Turismo) propone como prioridad para la reanudación del turismo estrategias encaminadas a garantizar un sector más resistente, inclusivo y neutral.

Así mismo, resultan ser innumerables las inquietudes que surgen a raíz de cómo sería la reactivación del sector en el país en primera instancia a nivel local con diferentes alternativas de hospedaje y actividades que permitan el descanso y confort que requiere desconectarse del día a día. Es por ello que Procolombia presenta la estrategia para la reactivación del turismo en Colombia basada en cuatro acciones que tienen como objetivo mantener vigente al país como destino turístico, trazando una hoja de ruta en la que se mencionan algunas estrategias dentro de las que están: en primer lugar facilitar el retorno de la conectividad aérea, marítima y terrestre inclu-

yendo la transfronteriza; la segunda basada en brindar herramientas a los empresarios de la industria para mantener sus empresas con estrategias de reenfoque y redimensión; como tercera proporcionar y ofrecer al turista la posibilidad de hacer un turismo sostenible; otra de las estrategias propuesta es en términos de la generación de la promoción de los lugares turísticos como destinos de alta calidad en donde la prioridad será la salud y la vida de los turistas y visitantes y por último se buscará promover alianzas interinstitucionales e intrarregionales en Colombia y en Latinoamérica.

En este orden de ideas y de acuerdo a lo planteado resulta importante reconocer que el primer tipo de turismo que se reactiva en las regiones es el turismo doméstico entendido desde los residentes visitando su propio país; motivo por el cual resulta importante reconocer que el país tiene activos varios destinos de naturaleza para competir en la estrategia de reactivación del turismo doméstico local, para lograrlo el sector debe estar concentrado en la elaboración de protocolos que permitan certificaciones de bioseguridad que ayuden a recuperar la confianza de los viajeros.

Finalmente, dentro de las medidas del gobierno nacional, en donde prima el autocuidado es necesario resaltar algunos consejos para todos aquellos que deseen en este momento emprender un viaje o si deseen visitar jardines botánicos, museos, reservas naturales, zoológicos, entre otros lugares de interés turístico.

Las recomendaciones a tener en cuenta son las siguientes:

- Permitir la toma de temperatura al ingresar.
- Utilizar el tapabocas durante el viaje y el recorrido.
- Mantener la distancia social de dos metros.
- Llevar a la mano un kit con alcohol glicerinado o toallas desinfectantes.
- Comprar, de ser posible, las entradas con anticipación por internet.

De la misma manera se evidencia que el compromiso es mutuo por lo que los administradores deberán garantizar a los turistas, la distancia social entre las personas en todas las atracciones, limpiar y desinfectar cada atracción o espacio cerrado máximo cada dos

horas, organizar los recorridos de los visitantes en un único sentido, retirar de la zona de estimulación temprana elementos de juego que sean de difícil limpieza y disponer de alcohol glicerinado para uso de los usuarios.





¡Escucho voces!

Conoce los relatos elaborados por estudiantes y docentes del programa de Enfermería de la UCundinamarca Seccional Girardot, que describen sus percepciones, vivencias y experiencias personales frente a la actual pandemia del COVID-19, los cuales fueron recolectados por la enfermera y docente Adriana Hernández Bustos.

Relato # 1: “Hoy nos estamos enfrentando ante una batalla entre la vida humana y el planeta”

Esta situación como una persona del común considero que es un cambio muy drástico frente al diario vivir de toda la población, se empiezan a presentar y sentir una serie de cambio y reacciones emocionales, pues es una situación muy compleja para la cual que no estábamos preparados y es muy difícil llegar a acostumbrarnos.

Sentimientos encontrados salen a la luz, temor y preocupación por mi salud y la salud de mis seres queridos, se siente un estrés generado por la experiencia de revisarme o ser monitoreado por otros para ver si tengo signos y síntomas de COVID-19, pues es una situación incómoda pero son necesarias, de cierta manera me siento triste, enojada y a veces frustrada porque me encuentro lejos de mi familia, el miedo que ellos sienten de contraer la enfermedad o que yo la contraiga, pero aun así intento comunicarme con mi familia por cualquier medio tecnológico, no perder contacto con ellos para así no sentir esto como un distanciamiento, sino una experiencia de vivir algo nuevo y difícil pero que nos lleva a reflexionar.

Es ahí donde entra mi papel de estudiante e intento dialogar con ellos y con todas las personas que me rodean y pueda ayudarles, explicarles la situación para así mismo tranquilizarlos y generar una buena comunicación, no generarles preocupación, también enseñarles acerca de cómo protegerse del virus, explicarles porque

corren mayor riesgo a contraer el virus debido a sus antecedentes patológicos, que no se sientan socialmente aislados, pues es una situación que estamos viviendo todos y debemos tomarla con la mejor actitud y de una forma tranquila para no generar más problemas de salud.

Como profesional de Enfermería, trato de educar a todas las personas acerca de la importancia del cuidado en casa, de evitar los riesgos de contagio, pues se pueden tomar medidas que no afecten la salud, si me enfrento a una situación de un paciente con COVID-19, poner la frente en alto y poner en práctica toda mi educación para brindar un cuidado óptimo, priorizando el bienestar de las personas, sin dejar un lado mi bienestar tomando todas las medidas de protección, motivar a todas las personas que pueda, sobre cómo cuidar su propia sa-



lud emocional, pues a veces somos el apoyo emocional de los pacientes y debemos enfrentarlo de una manera honesta, con la mano en el corazón y ponernos en la situación de aquellas personas, podría ayudar a las personas a conectarse con sus familiares y seres queridos para reducir la angustia y la sensación de aislamiento social, pues nuestro trabajo es buscar un equilibrio entre el bienestar de la salud, el bienestar sentimental y espiritual de cada paciente.

Para concluir quiero decir unas palabras que me reconfortan y me llevan a reflexionar del por qué tuvimos que pasar esta situación y entonces pienso y me digo a mí misma, esto es como cualquier otro problema de la vida, hoy hacemos parte de la solución ante la difícil situación que atravesamos cada uno con motivo de la pandemia del COVID-19, se debe empezar por adoptar una actitud positiva, verle el lado bueno a esta situación y aprender de ello, pues nosotros mismos estamos acabando con el planeta y hoy nos estamos enfrentando a una batalla en defensa a él mismo, pues nos jugó de una manera inteligente por bienestar de él.

Aunque resulte curioso, un problema que al principio resultaba simple y que no creíamos que podría llegar a nuestro país, llegó y nos golpeó tan fuerte, pero también logró ser ese motor de cambio que permite no solo afrontar la situación de corto plazo, sino también de largo plazo y entrar en conciencia si estamos haciendo las cosas bien y que debemos hacer por preservar nuestro planeta y preservar nuestra vida. Por ello, debemos encontrar un equilibrio entre cuidar nuestra salud y la salud de todos, así como cuidar nuestro hogar común que es el planeta.

Relato # 2: Sentimientos en cuarentena

Nunca imaginé que en la historia de mi vida contaría que sobreviví a una pandemia y mucho menos que la viviría alejada de mi familia. Desde que se declaró la cuarentena supe que debía quedarme en Girardot, por temas de estudio, la conectividad es mucho mejor. Pero no puedo negar que los extraño mucho a toda mi familia. Trato en lo posible de comunicarme con ellos todos los días, por llamada o videollamada, de igual forma tengo un grupo de WhatsApp con mis hermanas y ...

Continuar lectura en www.ucundinamarca.edu.co



La resiliencia, el camino para superar adversidades

La resiliencia según la definición oficial de la Real Academia Española RAE es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos o también es la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. Desde un concepto más amplio, la resiliencia, permite afrontar y superar dificultades, adversidades, problemas y desafíos saliendo fortalecidos de la situación y con aprendizajes incorporados.

Por lo anterior, dada la actual coyuntura que afrontamos en la actualidad la resiliencia es una habilidad que cobra más valor que nunca, porque por medio de su efectiva implementación a nivel personal, social, económico, político y organizacional nos permitirá superar las consecuencias negativas que ha producido la actual pandemia y renacer como el ave fénix.

Surge entonces el interrogante ¿Cómo se puede

Por:
Lorena Andrea Chacón Mora
Oficina Asesora de Comunicaciones

aplicar la resiliencia ante la actual pandemia del COVID-19 desde el ámbito académico e institucional en los cuatro programas académicos que actualmente oferta la Universidad de Cundinamarca Seccional Girardot y cómo fortalecerla en la formación de los futuros profesionales?

Por ello, conversamos con los coordinadores de los pregrados de la Seccional para conocer su perspectiva con relación a esta pregunta y a continuación presentamos sus respuestas:

Coordinadora Sandra Patricia Carmona Urueña - Programa de Enfermería:

La resiliencia en Enfermería tiene importantes implicaciones en su quehacer tanto en el cuidado terapéutico como en el autocuidado de la enfermera

adversidad al enfrentarse a estresores, es considerada como una característica esencial inherente al brindar el cuidado, debido a la exposición continua que se tiene al dolor y sufrimiento humano en condiciones laborales estresantes y sucesos traumáticos, más aún en esta situación actual de la pandemia por COVID-19, los enfermeros no solo se enfrentan a diario a situaciones humanas difíciles donde está de por medio la vida de los pacientes, sino también la de sus familias y la propia.

El boletín No 42 -11-09-2020 del Ministerio de Salud, refiere que del 100% del personal de salud contaminado por COVID-19, el 45,90% corresponde a personal de Enfermería, que incluyen 3211 auxiliares y 1199 enfermeros, lo que indica un alto grado de exposición a este virus. Esta incertidumbre sumada a las condiciones laborales inadecuadas, la falta de elementos de protección personal adecuados, las situaciones conflictivas que se dan en el mismo ambiente, nos exige como programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca, fomentar durante la formación, el autocuidado, el autodesarrollo, el desarrollo de relaciones profesionales positivas y enriquecedoras, fomento del análisis de experiencias negativas pasadas y las medidas de afrontamiento, la capacidad de desarrollar la inteligencia emocional y manejo de los sentidos, el entrenamiento y capacitación sobre el control de los riesgos, para el desarrollo de la resiliencia con el propósito de mejorar la práctica terapéutica y amortiguar las consecuencias negativas del estrés laboral en el enfermero.

De igual manera, se cuenta con el programa de Seguimiento del Enfermero en Formación, que apoyado con el programa de la Unidad Amiga de los Adolescentes y los Jóvenes, da soporte terapéutico mediante consejerías realizadas por profesionales de Enfermería y Psicología, a los docentes y estudiantes en la prevención de las enfermedades mentales y la orientación en situaciones problemáticas.

Coordinador Miguel Ángel Ávila Díaz – Programa de Ingeniería Ambiental:

Desde el programa de Ingeniería Ambiental el concepto de resiliencia los concebimos como ...
Continuar lectura en www.ucundinamarca.edu.co





Los sabores del Alto Magdalena

Por:

Lorena Andrea Chacón Mora
Oficina Asesora de Comunicaciones

En la gastronomía típica de una región hablamos de tradiciones culinarias, es decir, técnicas y métodos de cocción artesanales. Esta tradición es un legado que se ha transmitido de generación en generación hasta el momento. Por lo cual, resulta muy relevante darle continuidad a este tipo de culinaria ancestral, porque hace parte de nuestro patrimonio e identidad cultural.

En cuanto a las características particulares que tiene la cocina tradicional de la provincia del Alto Magdalena en Cundinamarca, conformada por los municipios de: Girardot (capital provincial), Agua de Dios, Guataquí, Jerusalén, Nariño, Nilo, Tocaima y Ricaurte, se destacan la importancia de los pisos térmicos, de lo que antiguamente era llamado el Tolima grande, la gran variedad de especies de río como el Nicuro, Bocachico, Bagre y Capaz, por la influencia de ser una tierra de pescadores. Adicionalmente, su gastronomía se prepara de manera tradicional y se observa en las preparaciones las técnicas propias y autóctonas con una estructura estética conforme a su región y costumbres particulares, que representan las tradiciones gastronómicas, la ubicación geográfica y el contexto socioeconómico de la región, caracterizado en la agricultura a baja escala con la producción de maíz, plátano, cachaco, yuca, sorgo y algunos árboles frutales cítricos, así como en la ganadería y la pesca artesanal.

Por lo anterior, conversamos con el docente de la UCundinamarca Seccional Girardot, Francisco Antonio Torres Durán, administrador de empre-

sas, especialista en Gerencia para el Desarrollo Organizacional, tecnólogo en Administración de Empresas Agropecuarias, técnico en Administración Hotelera, con experiencia profesional de 24 años como instructor y docente en el área de Gastronomía, Alimentos y Bebidas; y también con el estudiante de tercer semestre y chef profesional, Leonardo Carrascal Flórez, quienes pertenecen al programa académico de Tecnología en Gestión Turística y Hotelera y nos describirán a continuación los aspectos más destacados de la cocina tradicional de la provincia del Alto Magdalena.

UCundinamarca: ¿Cuáles son los platos más representativos cocina típica de la provincia del Alto Magdalena?

Leonardo Carrascal (LC): Los platos más representativos son el viudo de pescado de mucha importancia por la cercanía al río Magdalena, también encontramos el tamal tolimense que ya se reconoce como producto de denominación de origen, la lechona, los sancochos, cocido panche y las migas de plátano.

Francisco Torres (FT): A continuación comparto las recetas para elaborar los platos más característicos de la provincia del Alto Magdalena y degustar nuestro paladar con estas deliciosas preparaciones típicas de nuestra región:

Viudo de Capaz, Viudo de Bocachico o Viudo de Nicuro

Ingredientes:

Pescados (Bocachico, Bagre, Nicuro), yuca grande cortada en astillas, plátanos verdes cortado en rodajas gruesas, papas, rama de cebolla, diente de ajo machacado, comino, cilantro, agua, sal y pimienta.

Para el hogao:

Tomates finamente picados, cebolla verde finamente picadas, dientes de ajo finamente picados, aceite, achiote, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- Limpiar muy bien los pescados y quitarles las escamas si es necesario.

- Para preparar el hogao, saltear en el aceite la cebolla larga y el ajo y sazone con sal.
- Añadir el tomate, achiote y comino al gusto. Cocine a fuego medio bajo durante 15 minutos. Reservar hasta la hora de servir.
- Aparte en una olla grande con suficiente con agua colocar la cebolla larga, el ajo, el pimentón y la rama de cilantro.
- Agregue los plátano pelados, luego la yuca y por último la papa.
- Sazonar con sal, pimienta y comino. Pasados 10 minutos agregue el pescado y dejar cocinar con la tapa puesta. Cocine a fuego medio por otros 15 minutos.
- Luego de este tiempo retire el pescado con cuidado a una fuente para servir y acompañe con la papa, yuca y plátano.
- Rociar el hogao caliente por encima a la hora de servir.

En una taza pequeña servir el caldo de pescado con un picadito de cilantro y cebolla verde. Acompañar de arroz blanco y más picadito de cebolla y cilantro u hogao.



Migas de Plátano

Ingredientes:

- 300 gramos de plátano verde
- 200 gramos de chicharrón
- 100 gramos de cebolla en rama
- 5 gramos de ají en polvo
- 10 mililitros de aceite vegetal

Preparación:

- Pelar los plátanos y frotar con el aceite vegetal. Colocar en una fuente para horno.
- Llevar el plátano al horno hasta que esté cocido y tome color dorado.
- Triturar el plátano junto a la cebolla en rama. Para conseguirlo puedes utilizar un mortero o hacerlo de forma tradicional, con una piedra sobre una superficie lisa.
- Adicionar el chicharrón con su grasa para humectar la mezcla según sea necesario.

Triturar hasta que los ingredientes estén de taños similares. Adiciona el ají, ajo, cebolla al gusto. La textura de este plato es al gusto, así que puedes seguir machacando los ingredientes hasta que queden como quieras presentarlos.



Gallina Tocaimuna

Ingredientes:

- 1 gallina gigante
- 3 libras de papa
- 3 libras de yuca
- 3 1/2 libra de cebolla Larga
- 1 cabeza de ajo
- 1 libra de cilantro
- 10 gramos de color amarillo
- Sal, comino, pimienta, al gusto
- Aceite 500 ml.

Preparación:

- Alistar y lavar la gallina se le retiran los gordos que se utilizan en el guiso
- Se adoba con sal la gallina
- Se cocina la gallina en seis litros de agua, se aromatizan, con cilantro, rabos de cebolla, comino, pimienta, y ajos. Se deja cocinar durante dos horas o más.
- Se cocina la papa y la yuca.

Salsa o Guiso:

- En la grasa extraída cuidadosamente de la gordana de la gallina, se pone a sofreír la cebolla larga cortada en pequeños bastones, desfibrados a fuego medio.
- Se le agrega ajo picado, color amarillo y debe quedar muy tenue, se agrega caldo de la cocción de la gallina y se cocina por diez minutos aproximadamente.

Se sirve despresada acompañada de la papa y la yuca, se le adiciona la salsa encima de la gallina y el acompañamiento.

Fritanga

Ingredientes:

- Punta de anca, pechuga de pollo, papa criolla, chorizo, morcilla, plátano maduro, arepas, tomates, cebolla blanca, limones, cilantro, tocino, sal, pimienta y aguacate.

Preparación:

- Corta el trozo de carne de tocino en cubos. Introdúcelos en una olla con poca agua. Ponlo a cocinar hasta que se evapore.
- Mientras tanto, cocina la papa criolla, solo colócala en un recipiente de plástico y añade un chorro de agua. Tápalo con papel vinipel y realiza hoyos con un tenedor. Llévala al microondas por cinco minutos.
- Luego dorarlas en una sartén caliente con aceite.
- Por otro lado, realiza un corte diagonal a los plátanos y llévalos al horno por 15 minutos.

Después, dorarlos con mantequilla y añade una poco de azúcar morena.

- Condimenta las pechugas de pollo, adiciona un chorro de aceite y cocina en una sartén hasta que dore.
- Cocina los chorizos y la morcilla a seco.
- Realiza el guacamole. Sólo debes machacar el aguacate, adiciona cebolla, cilantro, tomate, zumo de limón y sal. Mezcla muy bien.

UCundinamarca: ¿Cuáles son los condimentos



más utilizados en la cocina tradicional de la provincia del Alto Magdalena?

(FT): Achiote, ajo criollo, cilantro silvestre, pimienta, sal y orégano.

(LC): Sal, cebolla, cilantro, cominos y algunas hierbas aromáticas en pocas cantidades.

UCundinamarca: ¿Cuáles son las proteínas animales más utilizadas?

(FT): Las proteínas animales más representativas de la cocina del Alto Magdalena son:

- Res
- Gallina
- Pollo Capón
- Chivo
- Pescados (Bagre, Bocachico, Capaz, Mojarra, Nicuro)

(LC): Cerdo, cordero, aves de corral y algunos ani-

males de caza.

UCundinamarca: ¿Cuáles son los acompañamientos más utilizados en la cocina tradicional de esta provincia?

(FT): Mezcla de diferentes alimentos como papa pastusa, yuca playera, plátano verde, arracacha, pateca, zapallo o calabaza, un ahogado de cebolla larga, tomate achiote, cilantro silvestre, arroz, laurel, tomillo, orégano y cebolla larga.

(LC): Plátano, yuca, papas y mazorcas.

UCundinamarca: ¿Cómo se incentiva en la formación de los futuros tecnólogos en Gestión Turística y Hotelera para que se promueva a la gastronomía tradicional de la provincia del Alto Magdalena como un referente de turismo gastronómico?

(FT): Las regiones a menudo han estimulado el trabajo de académicos por razones muy diversas, en algunos casos por la causa de que nuestra región es turística y exige que nuestros alumnos estén interrelacionados con el servicio que debemos mostrar, en otros casos por la magnitud de la creación de unidades productivas para su beneficio propio y así poder ayudar en su desarrollo profesional y personal.

La gastronomía ha evolucionado de manera vertiginosa y por este motivo el mercado se ha vuelto cada vez más crítico y exigente. La profesionalización del trabajo debe ser fundamental para cualquier emprendimiento, por esto se hace necesario que el técnico en Gestión Turística y Hotelera se encuentre fundamentado en los conocimientos esenciales de cocina y su componente administrativo ya que este componente hace parte integral del turismo y la hostelería en la región.

(LC): Es muy importante darle la relevancia e importancia desde las clases de Alimentos y Bebidas, que se han socializado con el profesor Francisco Torres donde se da a conocer e investigar la cocina tradicional del Alto Magdalena.

UCundinamarca: ¿Qué tipo de formación gastro-

Gestión Turística y Hotelera y cómo se relaciona con la cocina tradicional?

(FT): Los estudiantes durante su formación reciben:

- Talleres propuestos según el temario desarrollado de las diferentes preparaciones de nuestra cocina tradicional.
- Se implementa con ellos muestras gastronómicas en las diferentes ferias y apoyo que la universidad proponga.

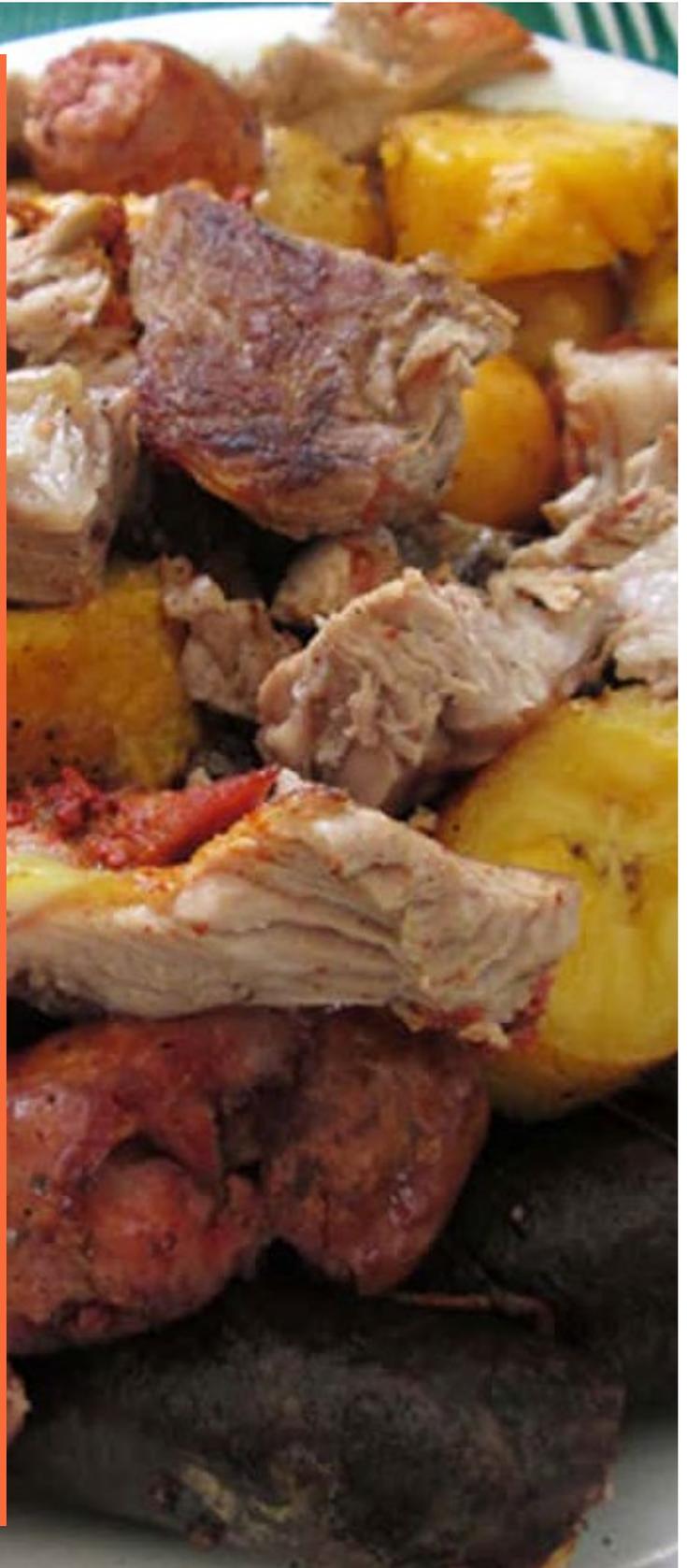
(LC): La formación es muy limitada, no somos estudiantes de gastronomía, pero sí es muy importante porque esto hace parte del turismo, ya que las rutas gastronómicas están de moda.

UCundinamarca: ¿Qué estrategias se podrían implementar para que la provincia del Alto Magdalena se convierta en un referente de turismo gastronómico?

(FT):

- Implementar herramientas para el desarrollo de estudios de caracterización y satisfacción del turista, evaluación y calificación de los atractivos turísticos y gastronómicos.
- Proponer y gestionar proyectos empresariales turísticos en el territorio enfocados al turismo gastronómico.
- Investigación de mercados y evaluación de atractivos turísticos y de la gastronomía típica de la región.

(LC): Capacitación desde entes territoriales en cuanto a BPM (Buenas Prácticas de Manufactura), normas higiénicas sanitarias, tener una infraestructura desde las galerías de mercado donde se pueda implementar unas estrategias de circuitos gastronómicos y capacitación de personal.



CURSOS EN INGLÉS

ELEMENTARY NIVEL A2.1

**PRE - INTERMEDIATE
NIVEL A2.2**

**INTERMEDIATE
NIVEL B1.1**

**UPPER - INTERMEDIAIRE
NIVEL B1.2**

INSCRIPCIONES ABIERTAS

POSPANDEMIA: EN TIEMPOS TECNOLÓGICOS LA CURA ES EL CONOCIMIENTO

Por:

-María Aldaya Rodríguez. Licenciada en Ciencias Ambientales.

Magíster en Educación Ambiental y Desarrollo Sostenible.

John Jairo Sandoval Valencia. Químico.

Magíster en Química Inorgánica Molecular

-Jack Fran Armengot García Pérez. Biólogo.

Magíster Ciencias Biológicas.

Docente Ingeniería Ambiental

Seccional Girardot

Sin lugar a dudas marzo 2020 quedará grabado en la mente de todos los colombianos, ante la guerra irregular que siempre ha existido en diferentes olas de violencia, se suma una guerra diferente en contexto, nos enfrentamos a un virus muy complejo dentro de los patógenos causantes del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). Este COVID-19 representa un reto en el ahora y el futuro de todos los estados, las naciones en general delimitarán los verdaderos impactos de esta pandemia dependiendo de cómo estas puedan responder en básicamente dos frentes, uno la seguridad social y el otro en la inversión y capacidad tecnológica para inventar o colaborar con una vacuna efectiva.

Pero no pueden obviarse otro tipo de impactos, como los generados en el ambiente. Son numerosas las noticias que reportaron una reducción de la contaminación del aire durante los momentos de confinamiento, atri-

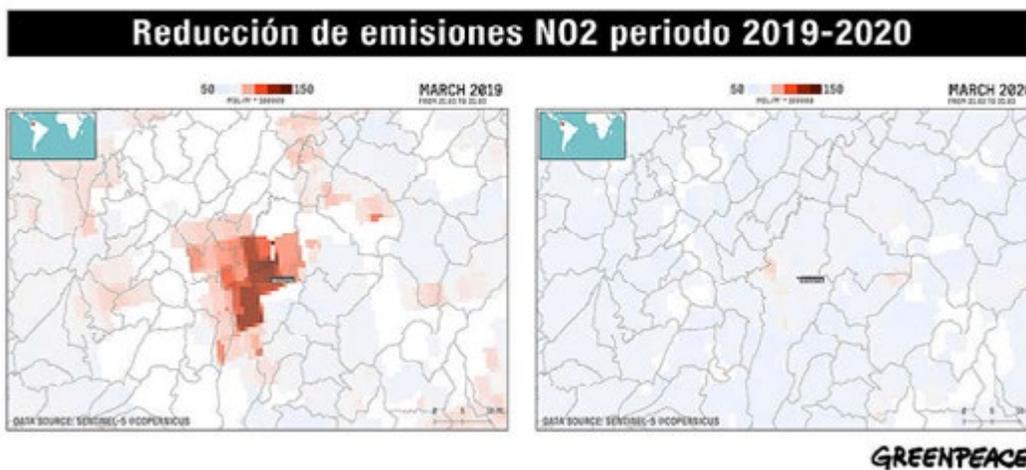
buido a la ralentización de la actividad económica y restricción de la movilidad. Greenpeace Colombia (2020) publicó imágenes satelitales en las cuales mostraban disminuciones en la concentración de dióxido de nitrógeno en la ciudad de Bogotá, en comparación al mismo periodo 2019. Con la reactivación de las grandes urbes, coexistiendo con un virus que afecta el sistema respiratorio, se reafirma la urgente necesidad de mejorar la calidad del aire en nuestras ciudades y se confirma la necesidad de una reestructuración de fondo y no de medidas parciales (Medellín, 2020).

un verdadero bienestar social, los cuales constituyen el capital humano.

Como fenómeno importante la sociedad del conocimiento requiere de la rápida comunicación de la información, para esta dinámica se necesita una compleja y robusta red que permita la difusión de esta información que se traduce en conocimiento y por último, no menos importante, la formación del recurso humano para generar los tres pilares de esta sociedad: la ciencia, la tecnología y la innovación. Ante esta realidad, ya que estamos en la sociedad del

conocimiento, solo nos queda recibir la información rigurosa y verídica entorno a esta pandemia, de sus efectos a la salud, la economía y a la cultura, recordando que el conocimiento es poder, pero depende del tipo de conocimiento. En este contexto aquí si es relevante el papel de las universidades, centros

de investigación entre otras entidades del país, que luchan cada día, para construir, aplicar y compartir este conocimiento.



Regresando a los frentes en contra de esta pandemia, la realidad es que nuestro país es de commodities, es decir basado en exportar materias primas con poca o nula transformación. ¿Ante esta cruda situación, realmente puede competir? Si bien muchos de nuestros gobernantes tienen una profunda confianza en la lógica del mercado, lo cual es absolutamente respetable pero no siempre amigable con el ambiente, no se puede dejar esta pandemia bajo la mano invisible propuesta por Adam Smith, es decir, si no hay una verdadera inversión en Ciencia, Tecnología e Innovación, muy probablemente no habrá garantías para una mejor educación, una mejor calidad ambiental, una mejor salud y

Bibliografía

Medellín, P. (2020, Mayo 10). Priorizar la calidad del aire para evitar mayores afectaciones por la pandemia. Instituto de Estudios Urbanos - IEU. <http://ieu.unal.edu.co/medios/noticias-del-ieu/item/priorizar-la-calidad-del-aire-para-evitar-mayores-afectaciones-por-la-pandemia>

Greenpeace (2020, abril 29). Imágenes satelitales muestran menor contaminación del aire en Colombia. Greenpeace. <https://www.greenpeace.org/colombia/noticia/issues/clima-y-energia/imagenes-satelitales-muestran-menor-contaminacion-del-aire-en-colombia/>



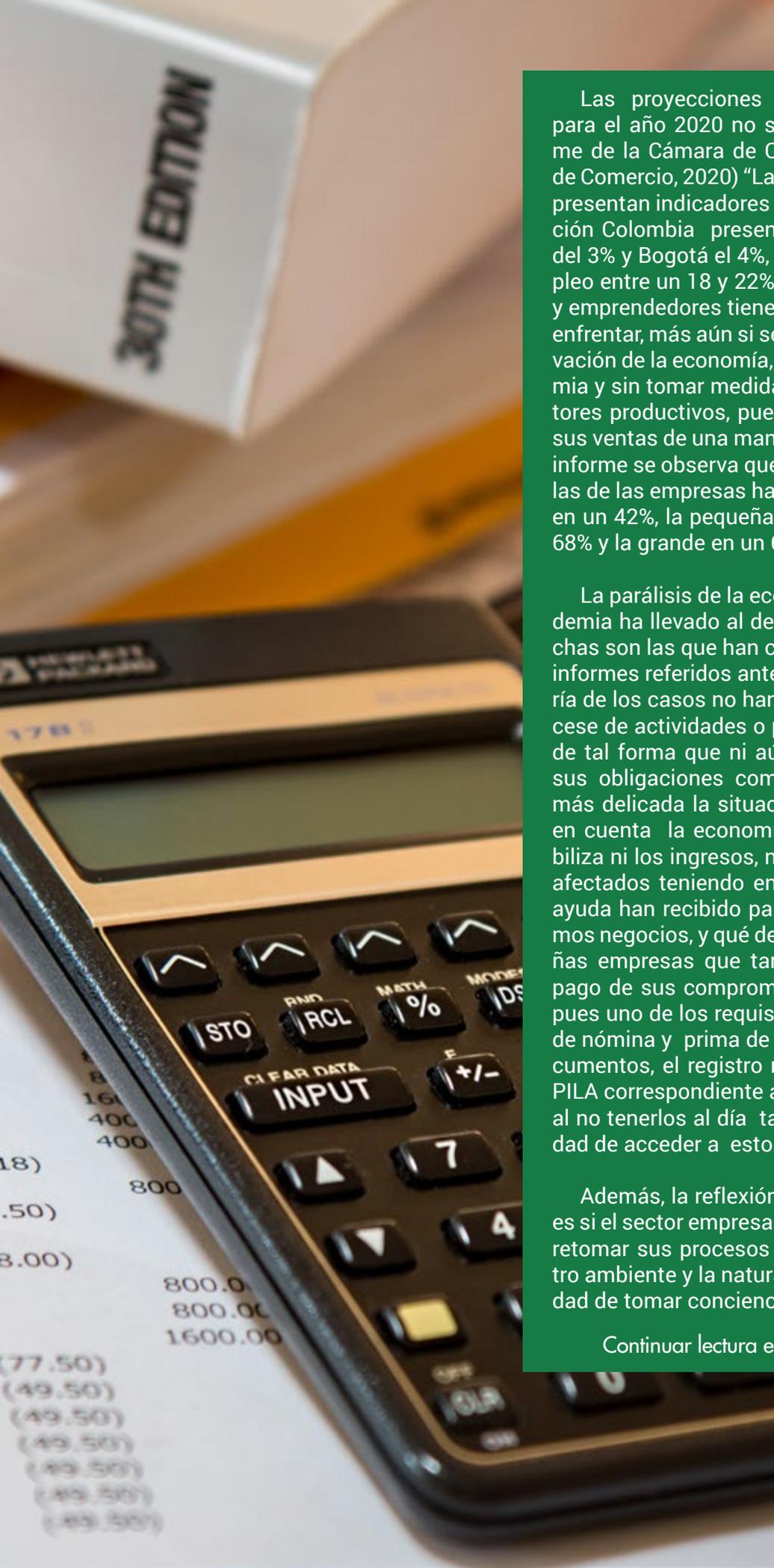
¿Podrán los empresarios y emprendedores enfrentar los retos y desafíos del periodo de la pospandemia?

Por:
Laurentino Carranza Meneses
Coordinador programa de Administración de Empresas
Seccional Girardot

La etapa que nos ha correspondido vivir quedará en nuestro imaginario como una de las más impactantes a nivel de efectos sociales, económicos, psicológicos, espirituales etc., tanto por sus secuelas a nivel emocional como también a nivel de poder adquisitivo de las familias articuladoras de los procesos productivos. Este neologismo al cual nos concierne adaptarnos denominado coronavirus y científicamente el COVID-19, ha dejado también grandes secuelas a nivel empresarial toda vez que las familias no tenían la posibilidad de estar produciendo o prestando un servicio y como consecuencia el indicador de productividad bajó a niveles demasiado preocupantes.

En este orden de ideas se puede plantear una hipótesis que pueda permitir una luz para el empresario de nuestro país: el período de la pospandemia será importante para reactivar la economía, pero se logrará siempre y cuando el gobierno realice un real apoyo a los empresarios y emprendedores.

Así las cosas, la pospandemia será el período que la humanidad enfrentará, una vez este monstruo de la pandemia haya perdido fuerza, y no podemos decir que haya finalizado pues quizá se quedará en nuestro medio por muchos años más, por décadas y quizá por siglos.



Las proyecciones del crecimiento económico para el año 2020 no son las mejores, según informe de la Cámara de Comercio de Bogotá, (Cámara de Comercio, 2020) “Latinoamérica y América del Sur presentan indicadores negativos, según esta proyección Colombia presentará un crecimiento negativo del 3% y Bogotá el 4%, sumándose a esto un desempleo entre un 18 y 22%”. Siendo así, los empresarios y emprendedores tienen un reto demasiado difícil de enfrentar, más aún si se tiene en cuenta que la reactivación de la economía, si se llega al pico de la pandemia y sin tomar medidas de restricción para los sectores productivos, puedan reiniciar su producción y sus ventas de una manera sostenida. En este mismo informe se observa que la renovación de las matrículas de las empresas ha disminuido; la microempresa en un 42%, la pequeña en un 70%, la mediana en un 68% y la grande en un 67%.

La parálisis de la economía en esta época de pandemia ha llevado al derrumbe empresarial pues muchas son las que han cerrado sus puertas, según los informes referidos anteriormente, donde en la mayoría de los casos no han renovado sus matrículas por cese de actividades o por la iliquidez de las mismas de tal forma que ni aún han podido responder con sus obligaciones comerciales e impositivas. Pero más delicada la situación cuando no hemos tenido en cuenta la economía informal, la que no contabiliza ni los ingresos, ni empleos y han sido los más afectados teniendo en cuenta que poca o ninguna ayuda han recibido para inyectarle a sus pequeñísimos negocios, y qué decir de aquellas micro y pequeñas empresas que tampoco son responsables del pago de sus compromisos de salud y para fiscales pues uno de los requisitos para recibir los subsidios de nómina y prima de servicios, son entre otros documentos, el registro mercantil, el RUT y la planilla PILA correspondiente al pago de seguridad social y al no tenerlos al día tampoco han tenido la posibilidad de acceder a estos auxilios.

Además, la reflexión y tema que queda pendiente es si el sector empresarial ante esta pandemia, podrá retomar sus procesos responsablemente con nuestro ambiente y la naturaleza, siendo ésta la oportunidad de tomar conciencia que ...

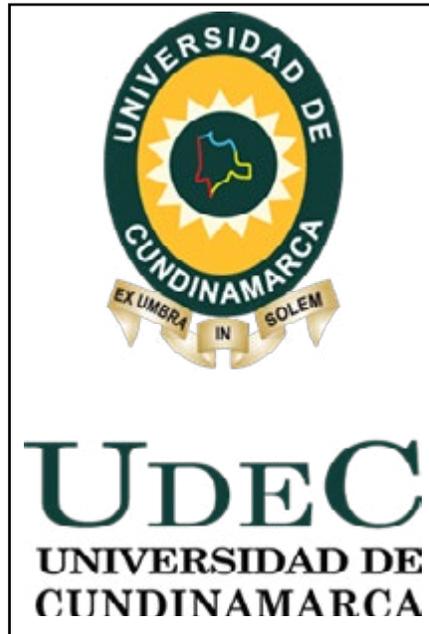
Continuar lectura en www.ucundinamarca.edu.co

Encuentra las 5 diferencias

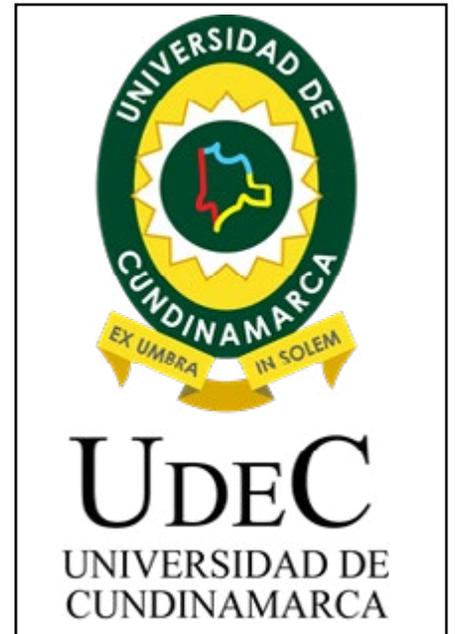
¿Sabías que el escudo y logotipo de la UCundinamarca fueron actualizados según la resolución 158 de 2019? “Por la cual se adopta la imagen corporativa y se dictan las políticas de identidad corporativa de la Universidad de Cundinamarca”.

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

Logotipo anterior



Logotipo nuevo



Síguenos



Universidad de Cundinamarca ✓



ucundinamarcaoficial



@UCundinamarca



UCUNDINAMARCA TV



45 años

PROGRAMA DE
ENFERMERÍA

U C U N D I N A M A R C A



*Formando Enfermeros
para el país y el mundo*