

2024 De Para COMPAS

ISBN en línea
978-958-505-766-1

1ª EDICIÓN





UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

© Universidad Nacional de Colombia
© Dirección de Bienestar Sede Bogotá
© Programa de Gestión de Proyectos (PGP)
© Dirección de Bienestar Facultad de Derecho,
Ciencias Políticas y Sociales

© **Decompas para compas - Convocatoria PGP 001-2023**

© Yohan David Díaz Hurtado, Juan Pablo Giraldo Restrepo, Laura Daniela Zarate Mahecha, Yeisson Duvan Fonseca Herrera, Brayan Andrés Avendaño Rocha, Luis Eduardo Quintero Michileno, David Santiago Gálvez Gamba, Johan Nicolas Rivera Cantor, Sara Tatiana Rozo Londoño, Nicolas Matajira Tarazona, Andrés Felipe Cortés Aguilar

Primera edición | 2024

ISBN 978-958-505-766-1 (en línea)
Bogotá, Colombia

Edición

Programa de Gestión de Proyectos (PGP)

(601) 3165000 - Ext.: 10661-10662
proyectoug_bog@unal.edu.co
facebook/gestiondeproyectosUN
Instagram: @pgp_un

Dirección de Bienestar Facultad de Derecho,
Ciencias Políticas y Sociales
dirbienes_fdbog@unal.edu.co

Decompas para compas

Decompasparacompas_bog@unal.edu.co

Equipo editorial

Docente que acompaña y avala el proyecto
Fabian Rodolfo Acosta Sánchez

Coordinación

Yohan David Díaz Hurtado

Pre-edición

Yohan David Díaz Hurtado , Juan Pablo Giraldo Restrepo,
Laura Daniela Zarate Mahecha, Yeisson Duvan Fonseca Herrera,
Brayan Andrés Avendaño Rocha, Luis Eduardo Quintero Michileno,
David Santiago Gálvez Gamba, Johan Nicolas Rivera Cantor,
Sara Tatiana Rozo Londoño, Nicolas Matajira Tarazona,
Andrés Felipe Cortés Aguilar, Yulianys Muñoz Suarez

Evaluadora

Ivonne Patricia León Peñuela

Ilustraciones de

Julián Mateo González Rubio

Corrección de Estilo PGP

Diana Consuelo Luque Villegas

Diseño y diagramación PGP

Fernando Augusto Rodríguez Zárte

Portada y Contraportada

Fernando Augusto Rodríguez Zárte

El material expuesto en este libro puede ser distribuido, copiado y expuesto por terceros si se otorgan los créditos correspondientes. No se puede obtener ningún beneficio comercial ni realizar obras derivadas de este libro.

Las ideas y opiniones presentadas en el libro son responsabilidad exclusiva de sus respectivos autores y no reflejan necesariamente la opinión de la Universidad Nacional de Colombia.

Catalogación en la publicación Universidad Nacional de Colombia

Díaz Hurtado, Yohan David, 2000-

De compas para compas / Yohan David Díaz Hurtado [y otros diez] ; ilustraciones de Julián Mateo González Rubio. -- Primera edición. -- Bogotá : Universidad Nacional de Colombia. Dirección de Bienestar. Programa de Gestión de Proyectos (PGP) : Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales. Dirección de Bienestar, 2024
1 recurso en línea (142 páginas) : ilustraciones a color, diagramas
Incluye referencias bibliográficas al final de cada capítulo
ISBN 978-958-505-766-1 (digital)

1. Universidad Nacional de Colombia (Sede Bogotá) -- Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales. Dirección de Bienestar -- Programas 2. Bienestar estudiantil -- Proyectos 3. Estudiantes universitarios -- Guías de vida práctica 4. Estudiantes de ciencias políticas -- Proyectos 5. Programas de asistencia estudiantil 6. Orientación estudiantil en educación superior -- Guías I. González Rubio, Julián Mateo, 2000-, ilustrador II. Título
CDD-23 378.197 / 2025

Contenido

Prólogo 8

Agradecimientos 11

Elementos Académicos 12

Sistema de Acompañamiento Académico . 14

Grupos de Estudio Autónomo (GEA) . . . 18

¿Qué son los semilleros de investigación? . 20

Mas allá de lo obligatorio: búsqueda de electivas 22

¿Cómo pedir prestado un libro? 24

Base de datos y recursos electrónicos UN . 28

Asistencia a clase y validación de incapacidad 30

Cuando todo parece perdido: la pérdida de la calidad estudiantil 34

¿Crees en las segundas oportunidades? Sobre el reingreso 38

Camino y trayectorias: cambio de carrera y cambio de Sede 42

Referencias 46

Bienestar y Buen Vivir 48

¿Qué hacer en nuestros tiempos de paz? La oferta de la UN 50

¿Cómo solicitar un espacio en las Facultades? 54

Torneos deportivos de facultad, torneos internos e interfacultades 56

Convocatorias estudiantiles UNAL Bogotá, y Facultad de Derecho y Ciencias Políticas . 58

Apoyos del Área de Gestión y Fomento Socioeconómico 62

Horas de corresponsabilidad 64

Solicitud de equipamiento, tanto en Bienestar de facultad, como en las bibliotecas de la Universidad . 68

Programa de Gestión de Proyectos (PGP) ¿cómo desarrollar tus propios proyectos con el apoyo de la Universidad? 70

En caso de emergencia 74

Atenciones médicas UN 76

Referencias 78

De Compas para Compas 80

Tu espacio seguro 82

Vida de foráneo 86

Trabajar y estudiar en la U, el equilibrio
entre tener tiempo y ser zombi 90

Estudiar y parchar sin morir en el intento . 94

¡¡¡Parchemos!!! 96

¡¡¡A parar para avanzar!!! 98

Mi primera marcha. 102

Referencias 106

Politologuando 108

Sobre el tiempo y los horarios,
consejos para tener un buen horario
y manejar bien el tiempo 110

Métodos de estudio y métodos de lectura . 114

Buen manejo de la bolsa de créditos . . . 118

Qué materias ver y no ver en cada semestre
de Ciencias Políticas. Algunos consejos
para no perder la cabeza 120

Cómo buscar referencias del equipo
de docentes para inscribir materias . . . 122

Profundizar académicamente
en la carrera de Ciencia Política 124

Ser más para servir mejor. ¿Cómo elegir
una carrera para hacer doble titulación? . 126

Trabajo de Grado 130

Qué responderle a la tía cuando pregunte:
¿Para cuándo la Alcaldía?
O ¡¿Pa qué estudió?! 134

Referencias 140

Prólogo



Nuestro tiempo en la Universidad representa un momento muy importante para todos aquellos que, desde nuestra pasión y vocación, queremos desarrollar un proyecto de vida. Si bien cada persona vive este momento de forma distinta, este camino que quisimos transitar quienes entramos en la universidad tiene campos llanos, lejanas montañas y lagos profundos; por ello, *De compas para compas* pretende ser una herramienta para todos aquellos que recorren el camino académico en la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), sede Bogotá. Se trata de una guía que contiene aquellos conocimientos y experiencias que hemos recogido a lo largo de nuestros caminos universitarios, los cuales quisiéramos dejar a quienes están atravesando este camino o a quienes recién lo empiezan a transitar.

Este libro es resultado del proyecto *Decompas para compas*, aprobado por la facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales y el Programa de Gestión de Proyectos (PGP) del Área de Acompañamiento Integral (AAI) de Bienestar de la Universidad Nacional, sede Bogotá en el marco de la Convocatoria PGP 001-2023. Esta es una creación de estudiantes de Ciencias Políticas de la facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, la cual se ha nutrido de la normativa institucional, del trabajo de los funcionarios y de nuestra experiencia como estudiantes que estamos a puertas de terminar nuestros estudios. De ahí que el texto esté enfocado en los estudiantes de la UNAL, prestando particular atención a quienes estudiamos Ciencias Políticas, sin que por ello la comunidad desaproveche lo escrito.

En las páginas de este libro plasmamos la información de cómo llevar a cabo trámites académicos y cómo disfrutar el sistema de bienestar estudiantil. Así mismo, incluimos algunos consejos y recomendaciones acerca de las dinámicas, actividades y situaciones que atravesamos como estudiantes, y compartimos algunos consejos relacionados con ciencias políticas. Para cerrar este libro, contamos con el texto *Qué responderle a la tía cuando pregunte: ¿para cuándo la Alcaldía? O ¡¿Pa qué estudió?! del profesor Andrés Felipe Cortes Aguilar, politólogo y economista de la Universidad Nacional, quien redactó el último tema de este libro y cuyo contenido valoramos profundamente pues nos orienta en esa fase final; ese punto en el que se deja la UNAL e iniciamos nuestra vida laboral.*

Cabe aclarar que el contenido aquí plasmado no representa las opiniones ni a las directivas de la Universidad Nacional como institución o sus trabajadores, este libro es creado desde la óptica y experiencia estudiantil, como resultado de varias semanas de trabajo, por lo que algunos procesos, actividades y trámites pueden cambiar desde la elaboración de este libro hasta la lectura del mismo.

De corazón esperamos que encuentres útil este libro y lo disfrutes.





Agradecimientos

Agradecemos profundamente el apoyo de todas las personas que colaboraron en la redacción de este documento; a los trabajadores de la Universidad, quienes nos indicaron cómo se hacen ciertos tramites y al equipo del Programa de Gestión de Proyectos, quienes nos acompañaron, guiaron y aconsejaron durante todo el proceso de redacción; sin ellos este libro no sería posible.

Igualmente, agradecemos tanto al profesor Fabian Rodolfo Acosta Sánchez quien nos ha acompañado en la ejecución del proyecto y nos dio el visto bueno para la realización de esta publicación, como al profesor Andrés Felipe Cortes Aguilar, politólogo y economista de la Universidad Nacional, quien redactó el último tema de este libro.

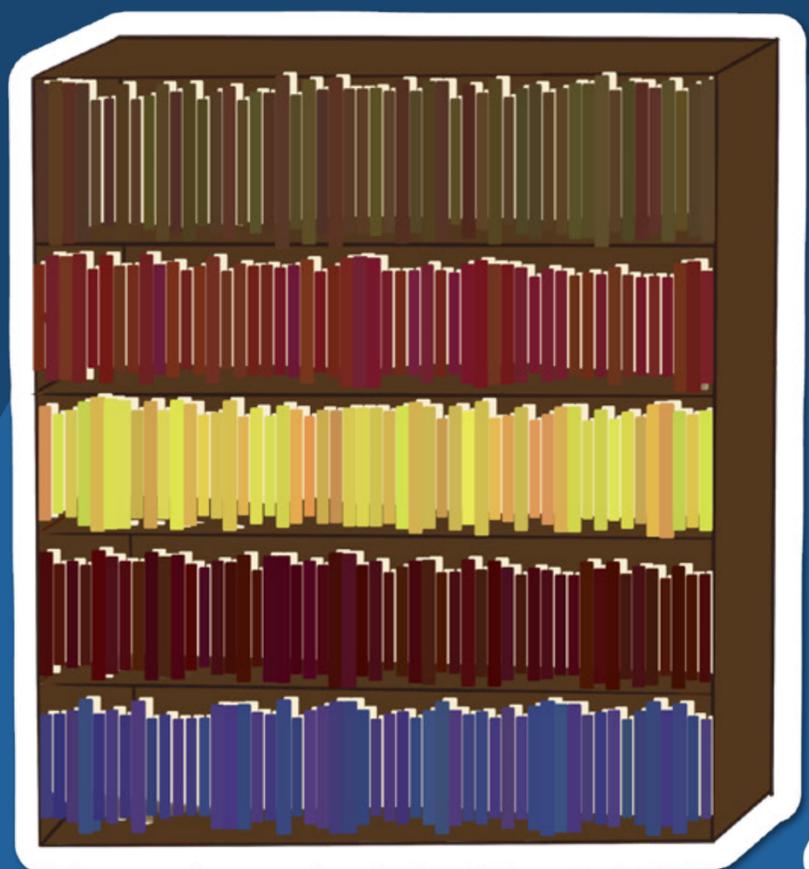
Finalmente, les agradecemos a ustedes por acercarse a este documento en busca de respuesta o por simple curiosidad.

Infinitas gracias,

**Equipo de
De compas para compas.**



Elementos
académ



miccos



Sistema de **acompañamiento académico**



Durante nuestra vida universitaria puede surgir una multitud de dudas y problemas, muchos de los cuales ciertamente seremos capaces de solucionar; sin embargo, habrá otros para los que no tendremos las herramientas o el conocimiento para responder adecuadamente. Por ello, en momentos como estos, podríamos llegar a pensar que somos insuficientes e incapaces como estudiantes, llegando incluso a considerar retirarnos de la Universidad. Todo ello se convierte en una carga tan pesada que puede ser muy difícil de tratar. Por suerte, sí existe un mecanismo por medio del cual se puede dar solución a esta problemática: el Sistema de Acompañamiento Estudiantil ^[1] de la Universidad. Este es definido en el artículo 1 del Acuerdo 028 de 2010 ^[2] como:

Un conjunto articulado de políticas, lineamientos, actores, actividades y medios académicos y de bienestar, que, partiendo del reconocimiento de las libertades, oportunidades y diferencias individuales, apoya y asesora a los estudiantes de pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Colombia, con el fin de facilitar la adaptación, la permanencia y la culminación exitosa de su formación profesional.

Con respecto a esto hay que destacar que el sistema de acompañamiento se presenta en tres diferentes niveles: Nacional, Sede y Facultad. Además de que el Sistema de Acompañamiento Estudiantil está integrado por dos (2) componentes:

El Componente de Bienestar Universitario

«se desarrollará a través de las áreas, programas y actividades que conforman el Sistema de Bienestar Universitario» (art.6); mientras que

el Componente Académico

[...] se desarrolla a través de actividades que brindan a los estudiantes de pregrado y posgrado de forma individual o colectiva, información, orientación y apoyo, sobre componentes del programa curricular, manejo de créditos, líneas de investigación, orientación para los trabajos de grado, tesis de maestría y doctorado, así como lo relacionado con trámites académico - administrativos y el Estatuto Estudiantil en sus componentes y desarrollos. (art.6)



Tras conocer la macroestructura de este Sistema, podemos ver los programas que cada componente ofrece a la comunidad, así:

Componente académico

En el Sistema de Acompañamiento Estudiantil [1] hallamos tres programas importantes, presentados a continuación; así como el directorio de acompañamiento estudiantil de la Sede [3]

Docente tutor. Este programa busca dar seguimiento al desempeño académico del estudiantado, con el fin de obtener información oportuna sobre las asignaturas de mayor mortalidad académica y repitencia, y los elementos que influyen en la decisión de deserción.

Escuela de pares de tutores. Este programa fomenta la creación de grupos cuyo objetivo es introducir a los estudiantes tutores en las dinámicas y metas sobre el proceso de aprendizaje y los principios de acompañamiento académico instruido por otros compas tutores, fortaleciendo los conocimientos y habilidades de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Grupos de Estudio Autónomo (GEA). Este programa tiene el objetivo de apoyar el desarrollo del estudiante mediante la construcción de estrategias que promuevan el aprendizaje colaborativo. Se puede encontrar más información en su página web ^[4] o en su cuenta institucional en Instagram ^[5].



Componente de Bienestar Universitario

Este componente está conformado por cinco áreas: Salud ^[6], Cultura ^[7], Actividad física y Deporte ^[8], Gestión y Fomento Socioeconómico ^[9] y Acompañamiento Integral ^[10]. Si bien las cuatro primeras áreas se abordan en otros apartados, consideramos prudente explicar la de acompañamiento integral en este espacio.

Acompañamiento Integral (AAI) ^[10]. Esta área se encarga del apoyo a la comunidad estudiantil en su paso por la Universidad, facilitando la superación de los retos que encontramos en nuestro camino. Para lograr este fin, el Área cuenta con cinco programas:

Acompañamiento para la vida universitaria.

Brinda asesoría en trámites académico-administrativos, ofrecen acompañamiento para el desarrollo de habilidades académicas y sociales, y promueve acciones para la inclusión de personas en situación de discapacidad.

Inclusión y desarrollo del potencial humano.

Se fomenta el desarrollo, el reconocimiento y la inclusión de la diversidad de y entre la comunidad universitaria a través de diferentes estrategias.

Inducción y preparación para el cambio.

Se encarga de apoyar las etapas claves del estudiantado mediante la realización de talleres, cátedras, entre otros, a fin de adaptarse y participar en las dinámicas de la Universidad.

Convivencia y cotidianidad.

Incide directamente en situaciones que afecten la convivencia de la comunidad universitaria.

Gestión de proyectos.

Apoya, acompaña y orienta a los estudiantes que participan en los proyectos estudiantiles de trabajo.

Quienes deseen conocer más acerca de los programas ofertados por AAI o del calendario para inscribirse a sus cursos y talleres pueden acceder al árbol de enlaces de Acompañamiento Integral UNAL ^[11].



Grupos de
Estudio
Autónomo

GEIA



Muchas veces a lo largo del semestre nos encontramos sobrepasados por la carga académica, por lo que encontrar la forma correcta de avanzar en las temáticas de cada materia y lograr entregar las obligaciones académicas es un desafío. Pensando en ello, la Dirección Académica de la Sede creó los Grupos de Estudio Autónomo (GEA).

Los GEA son un espacio académico por medio del cual se apoya al estudiantado en ciertas asignaturas, consideradas difíciles de aprobar. En ellos podemos profundizar nuestro aprendizaje gracias a la interacción entre estudiantes y al acompañamiento de un estudiante auxiliar, con quien socializar tus dudas y reforzar tus conocimientos.

Normalmente, puedes participar en estos espacios abiertos para el estudio en la Sala Central de Informática (salones 2A y 3A) o encontrar tutores

que te ayuden a resolver dudas de tus materias dentro de estos horarios.

Igualmente, puedes encontrar tutorías específicas sobre investigación o sobre aquellas materias que más se te dificulten; estas últimas se ofertan desde la facultad en los espacios del GEA. Para conocer la lista de áreas y materias disponibles en los GEA puedes ingresar a asignaturas apoyadas ^[12]. Igualmente, en la página de los GEA ^[4] encontrarás diferente material de apoyo: métodos de estudio y varias herramientas para ayudarte en tus estudios.

Tú también puedes ser parte del grupo de tutores de los GEA; solo debes estar pendiente de los correos que llegan por parte de la Dirección Académica a tu correo institucional, en el cual se anuncia la apertura de las convocatorias. No olvides revisar la información detallada sobre los requisitos, las horas de exigencia, etc.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:00 - 11:59	✓	✓	✓	✓	✓
12:00 - 13:00	A L M U E R Z O				
13:01 - 20:00	✓	✓	✓	✓	✗



¿Qué son los
semilleros
de investigación?



Los semilleros de investigación son una herramienta «[...] que promueve la agrupación de estudiantes y profesores para realizar actividades de investigación que van más allá del proceso académico formal y que dinamizan la adquisición de competencias investigativas.»^[13]. Además, en los semilleros de investigación se crean redes de intercambio en conocimiento y se dinamiza el rol de los grupos académicos.

Normalmente, los semilleros cuentan con estudiantes de cualquier nivel de formación de pregrado y postgrado, ya que su fin es, por un lado, «estimular la vocación investigativa o creativa de los estudiantes en torno a problemas o áreas temáticas»^[14] en las cuales están enfocadas; y, por el otro, establecer nuevos referentes teóricos de aplicación, resolver problemas de tipo científico o construir proyectos aplicables en la vida social. Con respecto a los parámetros y criterios de los programas, estos son constituidos por el comité nacional de ética, el cual recoge las disposiciones y lineamientos que deben tener los semilleros para su aprobación y para el desarrollo de trabajos conjuntos o colaboraciones académicas^[15].

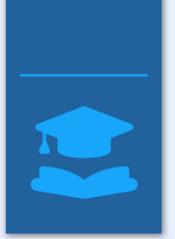
Algo importante de los semilleros de investigación es que dan apertura a espacios interdisciplinarios con carreras afines, mientras constituyen redes de suministro de información para los profesionales en formación. Estos espacios y estas redes, para quienes hacen un pregrado, pueden ser herramientas trascendentales que consoliden su experiencia profesional y aporten al fortalecimiento de una serie de habilidades de las cuales dispondremos al egresar de la Universidad.

Para encontrar los semilleros de investigación se debe escribir a las Vicedecanaturas de investigación y extensión de cada Facultad, ya que estas áreas suelen tener el conocimiento de los grupos de investigación de la Universidad^[15].





Más allá de
lo obligatorio
BÚSQUEDA DE ELECTIVAS



Las materias electivas, como su nombre lo indica, son asignaturas que cualquier estudiante selecciona de forma libre y voluntaria según los créditos que cada programa curricular en la Universidad ha dispuesto para la inscripción de estas materias. Y aunque existen muchísimas materias de libre elección para escoger, el cómo encontrarlas tiene su ciencia, ya que estas pueden aparecer y desaparecer según el semestre, cambiar de nombre o cambiar de docente.

Antes de hablar sobre el proceso, vale la pena mencionar de dónde salen las materias electivas. Cada semestre, tres actores: la Sede, los programas curriculares y los institutos de la Universidad, proponen y habilitan las materias para que puedan ser inscritas.

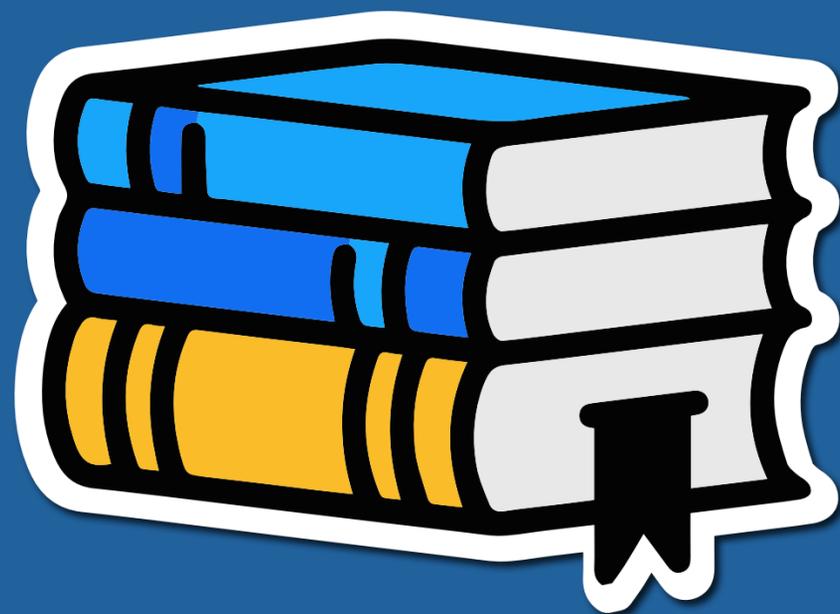
Hay varias formas de encontrar estas materias, la primera y la más fácil es utilizando los buscadores de cursos disponibles en el Sistema de Información Académica (SIA) ^[16]. En esta plataforma encontrarás un menú con la opción buscador de cursos. Al seleccionarla, se despliegan dos opciones: el buscador de cursos ^[17] y el buscador contenido de asignaturas ^[18].

El buscador de cursos ^[17] es un formulario que, en función de tu programa curricular, tu facultad y la sede en la que estudias, te puede ayudar a encontrar materias. Por su parte, el buscador contenido de asignaturas ^[18] te permite encontrar materias siempre y cuando sepas el código de la materia y el nombre.

La segunda forma de encontrar materias es a través del correo electrónico; por ello, si te interesa conocer la oferta de materias que ofrece la Sede por este medio, debes escribir al correo diracasede_bog@unal.edu.co. Y si quieres conocer la oferta de materias de un programa curricular en concreto, puedes escribir al departamento o al área curricular de la carrera de interés, para que las personas encargadas te brinden esa información.

La última y, en nuestra experiencia, mejor manera de buscar electivas es preguntarlas en persona. Cada facultad tiene oficinas para cada programa curricular, en ellas está la información respecto a las electivas. Este es el mismo caso para los institutos, ve a sus oficinas y pregunta por las materias electivas a inscribir, ten en cuenta que no todos los institutos ofrecen materias para pregrado. Siguiendo con este método te recomendamos que lleves donde anotar y pregunta por las electivas que se están ofertando, toma nota del nombre y el código de la asignatura. Con esta información realiza seguimiento de la asignatura para llegado el momento ver si está habilitada para inscribir.





¿Cómo
**pedir prestado
un libro?**



Bien sea con fines académicos o de entretenimiento, como estudiantes hemos necesitado de un libro disponible en alguna de las bibliotecas de la Universidad; sin embargo, por falta de información o por considerar la búsqueda algo compleja, no usamos el Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Pensando en ello creamos este apartado.

Los pasos para hacer un préstamo en una biblioteca son:

1

Ingresa al Sistema Nacional de Bibliotecas - Catálogo ^[19] con usuario (número de documento) y contraseña (la misma del correo institucional). Esto te llevará a la página de búsqueda.

2

En esta página, ingresa los datos del libro que buscas; haz clic en enviar y aparecerá un listado de resultados.

3

Selecciona el deseado y dirígete al final de la página para hacer clic en el botón "Todos los ejemplares".

4

Revisa en qué biblioteca está y su disponibilidad.

5

Copia el código de clasificación y la biblioteca. Así podrás buscarlo o preguntarles a los encargados para encontrar el libro.

¿Se puede reservar un libro desde la comodidad de nuestras casas?

Por supuesto que sí. Para reservar un libro sigue los primeros tres pasos y, en el apartado de "Todos los ejemplares", haz clic en "reservar" (si no aparece la opción significa que se encuentra ya prestado), diligencia y envía el formulario de reserva.

¿Y si el libro está en otra Sede?

La respuesta es muy sencilla, después de encontrar el libro deseado, haz clic en su título y en la parte superior de la página dirígete a la opción de "Préstamo intersedes". Diligencia y envía el formulario. Después de un tiempo, recibirás un correo en el que se indica la disponibilidad y lugar para recoger el libro en un máximos de tres días después de la notificación.

¿Se puede extender la fecha de devolución del libro?

Claro que sí. En este caso, ingresa con tu usuario y contraseña al Sistema Nacional de Bibliotecas - Catálogo ^[19], y dirígete a la opción "perfil", ubicado en la parte superior de la página. En la opción "préstamo" haz clic en el número. Aquí tienes dos opciones

a. Seleccionar y renovar los libros por medio de la opción "renovar selección", o

b. Renovar todos los libros dando clic en la opción "renovar todo".



¿Hay multas por no devolver el libro a tiempo?

Sí y lo primero que debes hacer es entregar el libro. Después, ingresa con tu usuario y contraseña al Sistema Nacional de Bibliotecas - Catálogo ^[19], y dirígete a la opción "perfil", ubicado en la parte superior de la página para consultar tu multa. Esta la podrás pagar de dos maneras:

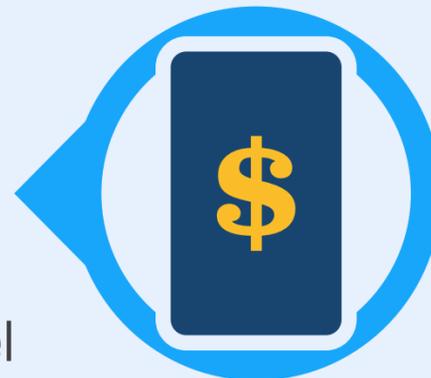
a. Ingresa al portal UN pago virtual ^[20] y selecciona la sede. Haz clic en el botón "Ver portafolios de servicios" y, con ayuda del buscador, selecciona la opción "Multas de Biblioteca"; ingresa el valor y procede al pago.

b. Deposita el valor de la multa en la cuenta de ahorros No. 309046720 del Banco BBVA, a nombre del Fondo Especial Dirección de Gestión con el Cód. 20100505 y presenta el comprobante de pago en los puntos de atención de la biblioteca.

Sobre este apartado, es importante mencionar dos cosas

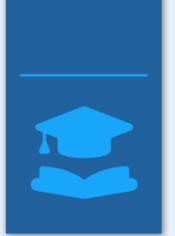
a. La información presentada está reglamentada por la Resolución 606 de 2022, disponible en Reglamento ^[21] y puede ser modificada posteriormente.

b. Si quieres conocer más sobre los servicios del SINAB, puedes ingresar a Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB) ^[22].





Base de datos **y recursos electrónicos** **UJN**



En la actualidad, las bases de datos juegan un papel fundamental en el almacenamiento y la gestión de la información, y, en el contexto de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), estas junto con los recursos electrónicos relacionados son de vital importancia para la investigación, el aprendizaje y el desarrollo académico. En este apartado, exploraremos la relevancia de las bases de datos y los recursos disponibles en nuestra institución educativa.

La Universidad Nacional de Colombia cuenta con más de 190 bases de datos especializadas, las cuales no solo abarcan diferentes disciplinas y áreas del conocimiento, como la medicina, la ingeniería, las ciencias sociales, las humanidades, entre otras; sino que también contienen una vasta cantidad de información académica, científica y cultural, proveniente de revistas científicas, artículos académicos, libros electrónicos, tesis y demás recursos relevantes, los cuales están a disposición de estudiantes, docentes e investigadoras(es).



Dado que estas bases de datos nos permiten acceder a información actualizada y de calidad en nuestras áreas de estudio, se convierten en herramientas indispensables para complementar nuestra formación académica y profesional. Además, el Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB) ^[22] cuenta con una interfaz de búsqueda intuitiva por lo que la navegación es sencilla y práctica, ya que permite filtrar los resultados según las necesidades de cada estudiante y conservarlas. Para acceder a estos recursos debemos ingresar a través de la página web del SINAB ^[22] y seleccionar la opción Recursos electrónicos ^[23] del menú **recursos**. A través de este menú también puedes acceder al catálogo de bibliotecas ^[19] al portal de revistas ^[24], al repositorio institucional ^[25], a revistas y libros electrónicos ^[26], a gestores bibliográficos ^[27] y a los roles de Turnitin ^[28].

Adicionalmente, el equipo de bibliotecas de la Universidad ofrece capacitaciones y talleres a la comunidad unalista para aprovechar al máximo estas herramientas. Si bien la mayoría de las veces estos cursos se anuncian por correo electrónico, también puedes conocer la oferta que preparan los equipos en cada biblioteca de las sedes de la Universidad haciendo clic en la opción Agenda De Formación ^[29] del menú **formación y asistencia** la página web del SINAB ^[22].



Asistencia a clase
**y validación
de incapacidad**



La asistencia a clase es uno de los elementos esenciales en la vida universitaria debido a que permite adquirir conocimientos de forma directa, participar activamente en el proceso de aprendizaje, aclarar dudas de manera inmediata, desarrollar habilidades prácticas y demostrar compromiso y disciplina hacia los estudios. A pesar de esto, existen circunstancias en las que la asistencia no es posible, tales como: enfermedades, emergencias familiares, compromisos laborales o conflictos de horarios. Por ello, es importante buscar alternativas para obtener información sobre la clase, bien sea con tus compas o directamente con tus profes y, así, mantenerse al día en las materias.

Además de ello, es importante entender que la inasistencia a clase, dependiendo del profesor(a,e) y la clase, puede ser causal de pérdida de la materia; no obstante, hay maneras de que una asignatura no se vea tan afectada por inasistencias. Lo primero es importante hablar con quien imparte la clase y mejor aún si se le puedes informar acerca de la situación que se está a travessando antes de la clase a la que se faltará; además de buscar alternativas para sacar notas, especialmente si ese día se tenía programada una actividad en clase.

Si bien esta es una forma respetuosa de justificar una inasistencia, hay docentes que solo tienen en cuenta como excusa válida de inasistencia aquellas relacionadas con algún problema médico, por lo que, normalmente, exigen la validación de las excusas o incapacidades médicas con la Universidad. Para este caso, te compartimos un pequeño paso a paso que debes seguir para la convalidación de incapacidad [30, 31]:



1

Escanea la **incapacidad original** expedida por tu EPS.

Recuerda incluir la fórmula médica y el resumen de la atención

2

Diligencia un documento con la información de la siguiente tabla. Esta debe incluir la información de las clases a las que **NO** asistió por incapacidad ^[31].

Código asignatura	Nombre asignatura	Docente(s) Nombre Completo	Docente(s) Correo institucional	DOC
1234567	Mi materia favorita	El Profe	elprofe@unal.edu.co	
9876543	Materias varias	La mejor profe	lamejorprofe@unal.edu.co	



3

Una vez tengas todos los documentos, los debes enviar al correo:
areasalud.bog@unal.edu.co



4

El trámite de convalidación tiene un mínima de 3 días hábiles para corroborar la información. Si esta no pudo ser validada, se enviará una constancia ante la Facultad; pero si validó de manera efectiva, el área de salud enviará la convalidación directamente al docente y al área curricular.



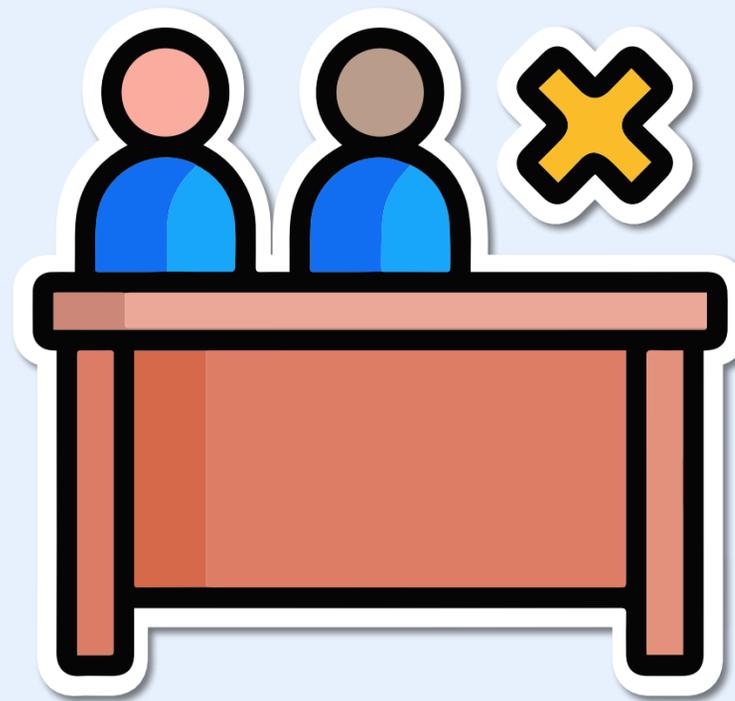
Importante

Este trámite lo debes realizar en los siguientes 5 días hábiles después de la incapacidad.





Cuando todo
parece perdido:
LA PÉRDIDA DE LA
CALIDAD ESTUDIANTIL



No es fácil, pero hay que decirlo

Conforme vamos creciendo nuestros errores y fracasos se sienten más graves y difíciles de corregir; la universidad no es la excepción y uno de los fallos que puede sentirse verdaderamente aterrador es la pérdida de la calidad estudiantil que, en la mayoría de los casos, es comparable con una expulsión.

¿Qué es y qué la causa?

La pérdida de la calidad estudiantil se da cuando un estudiante de pregrado o posgrado pierde sus derechos y vinculación con la Universidad Nacional según la normativa vigente ^[32]. Con base en el Acuerdo 008 de 2008 del Consejo Superior Universitario ^[32] hay pocas causas para que esto pase y dependerán de si uno está en pregrado o posgrado; estas están definidas de la siguiente manera:



ARTÍCULO 44

Pérdida de la calidad de estudiante en Pregrado.

Un estudiante de pregrado pierde la calidad de estudiante por alguna de las siguientes razones:

- 1** Culminar exitosamente los planes de estudio en los que fue aceptado.
- 2** No cumplir con los requisitos exigidos para la renovación de la matrícula, en los plazos señalados por la Universidad.
- 3** Presentar un Promedio Aritmético Ponderado Acumulado menor que tres punto cero (3.0).
- 4** No disponer de un cupo de créditos suficiente para inscribir las asignaturas del plan de estudios pendientes de aprobación.
- 5** Recibir sanción disciplinaria de expulsión o suspensión impuesta de acuerdo con las normas vigentes.



ARTÍCULO 45

Pérdida de la calidad de estudiante en Posgrado. Un estudiante de posgrado pierde la calidad de estudiante por alguna de las siguientes razones:

- 1** Culminar exitosamente los planes de estudio a los que fue admitido.
- 2** No cumplir con los requisitos exigidos para la renovación de la matrícula, en los plazos señalados por la Universidad.
- 3** Presentar un Promedio Aritmético Ponderado Acumulado menor que tres punto cinco (3.5).

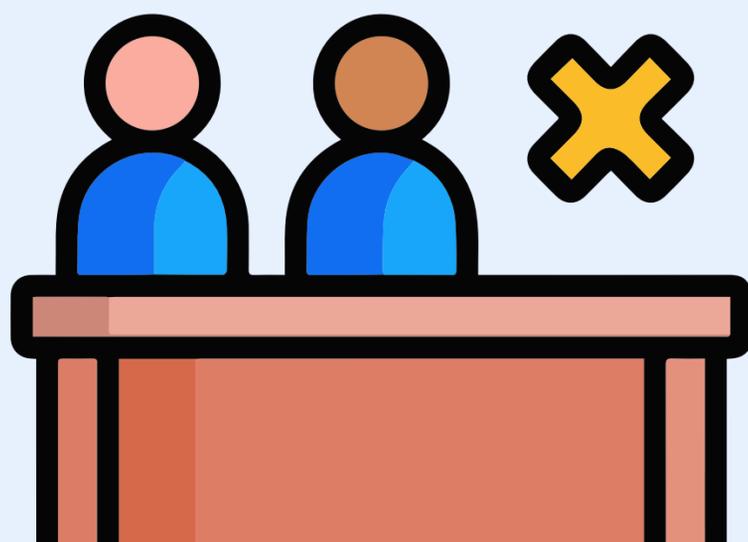
4 Obtener dos calificaciones de Reprobado en actividades académicas diferentes a las asignaturas.

5 Superar el tiempo máximo de permanencia, el cual corresponde al doble de duración del programa en períodos académicos. Para calcular el tiempo de permanencia se sumarán los períodos en reserva de cupo.

6 Recibir sanción disciplinaria de expulsión o suspensión impuesta de acuerdo con las normas vigentes.^[32]

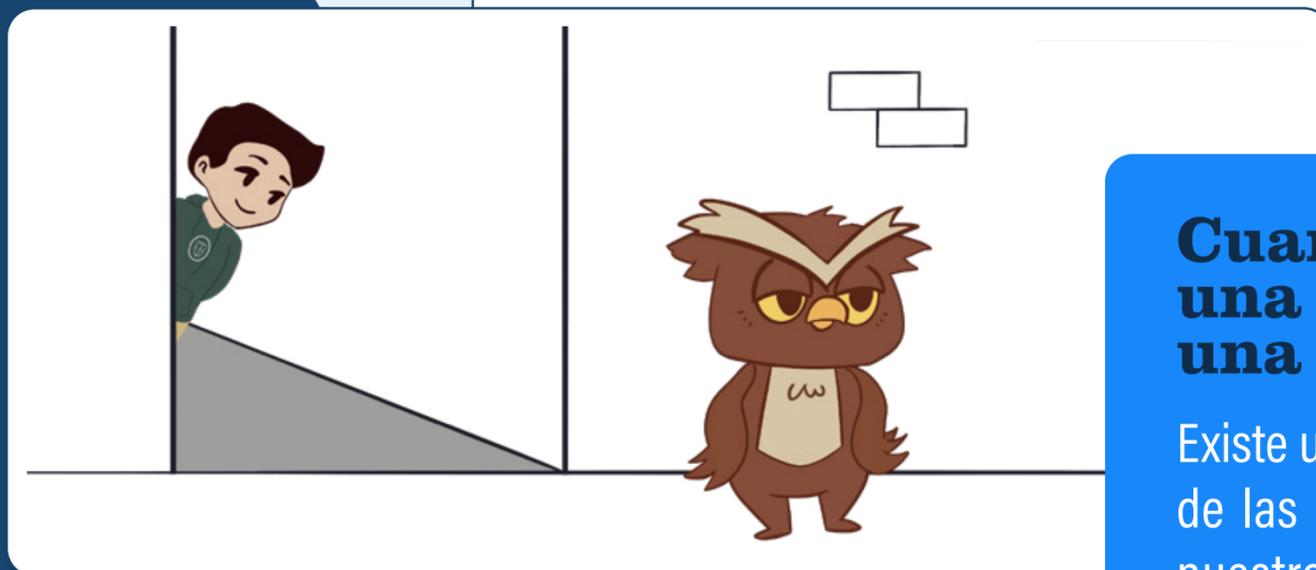
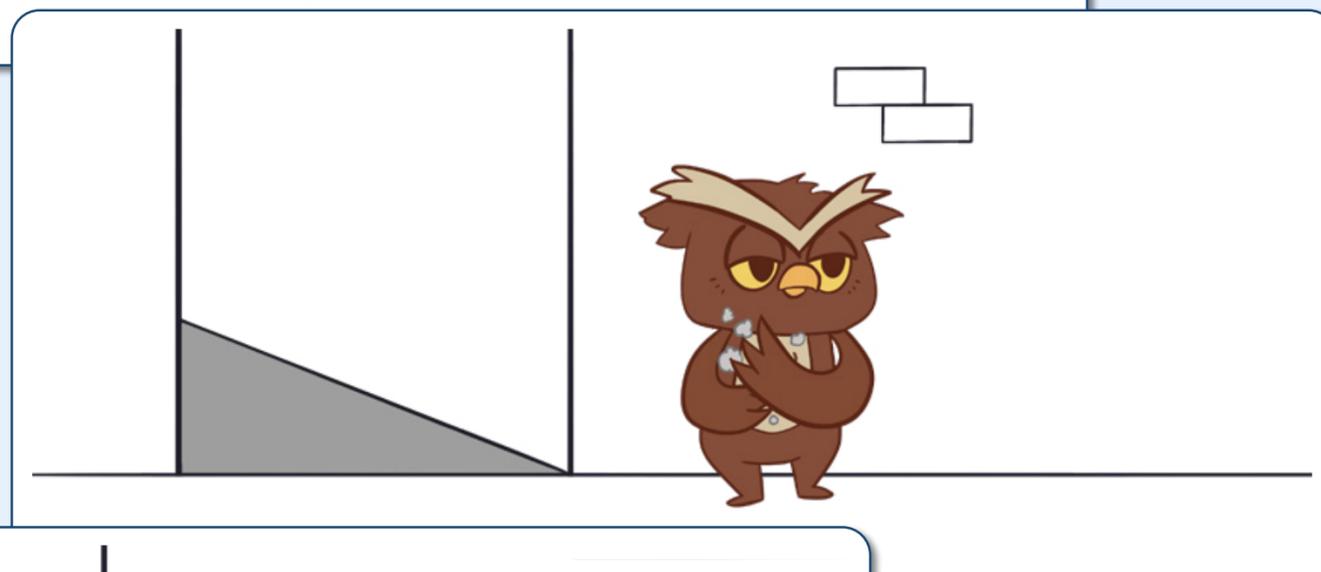
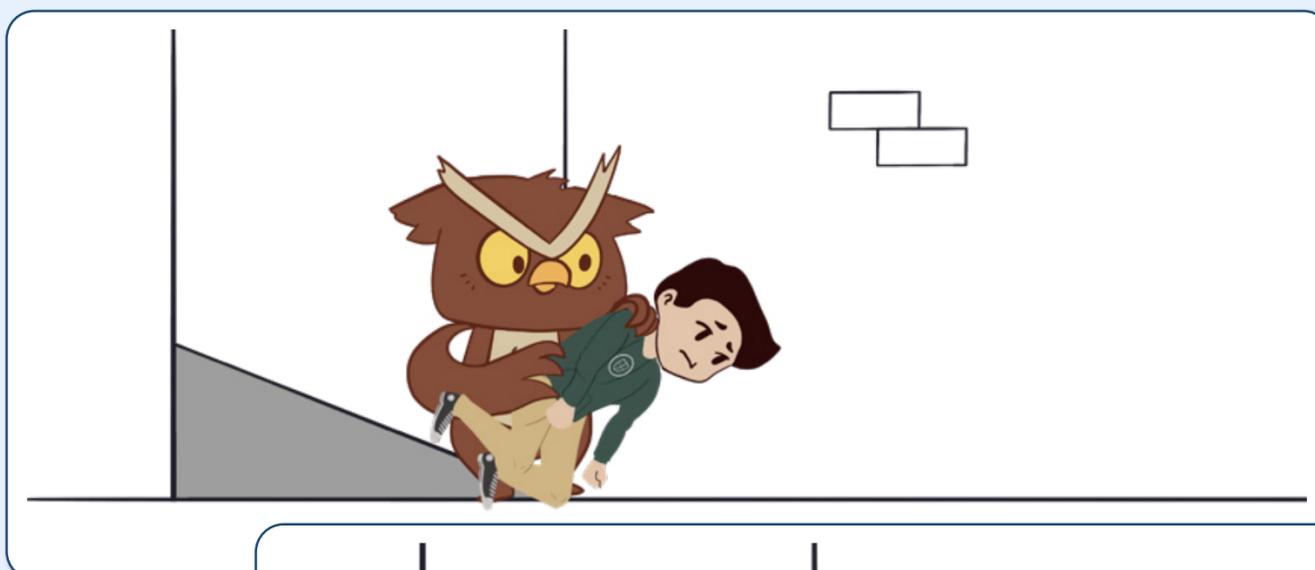
¿Qué se puede hacer?

En general, la pérdida de la calidad estudiantil no es definitiva, salvo en el caso de la expulsión. Por ello, es posible reintegrarse en la Universidad con su acompañamiento. Si estás cerca o en este punto, es importante preguntarse ¿qué pasó para terminar de esta manera? Reflexiona sobre lo que pasó y úsalo para seguir hacia adelante.





¿Crees en
**las segundas
oportunidades?**
SOBRE EL REINGRESO



Cuando se cierra una puerta se abre una ventana

Existe una infinidad de razones, más allá de las académicas, para no continuar nuestros estudios. Y, aunque podemos pensar que al salir nuestro camino por la Universidad ha terminado, según el Acuerdo 008 de 2008 ^[32], en su artículo 46, es posible recuperar la calidad de estudiante si se cumple con alguno de estos requisitos:

En pregrado

- ▶ Tener un promedio aritmético ponderado acumulado (PAPA) igual o superior a 2,7, pero menor a 3.0. No aplica para reingresos en posgrados menores a 3,5.
- ▶ No tener el cupo de créditos suficientes para terminar el programa académico.

En posgrado

▶ Superar el tiempo máximo de permanencia del programa.



¿Qué ventanas hay?

Si se solicita el reingreso, el proceso es sencillo y lo que puede resultar más cómodo por lo delicado que puede ser este asunto, es que el proceso es privado. Solo debes presentar una solicitud a través del Sistema de Información Académica (SIA) ^[16], en la sección de solicitudes estudiantiles ante el Consejo de Facultad.

Es importante indicar que la solicitud debe realizarse:

En un máximo de 3 años después de acabar el último periodo académico en el que estuvo matriculado, y

antes de la octava semana del periodo académico anterior en el que se pretende reingresar. El Consejo de Facultad resolverá la solicitud antes de la décimo segunda semana.



Dependiendo de cada caso, la aprobación o desapro-
bación de las solicitudes puede estar condicionada así:

Si no se pudo elevar el Promedio Aritmético Ponderado Acumulado (PAPA) más allá de 3.0 en el reingreso, pero el Promedio Aritmético Ponderado para Inscripciones (PAPPI) es igual o superior a 3.5, se puede conceder una excepción y mantener la calidad de estudiante pese al PAPA; ello hasta que sea innecesaria la excepción.

Si el reingreso en pregrado se solicitó por falta de créditos, solo se aprobará si faltan diez (10) o menos créditos para terminar el programa académico.

Si el reingreso en posgrado se solicitó por superar el tiempo de permanencia, solo se aprobará si las actividades pendientes se pueden cumplir en un periodo académico.



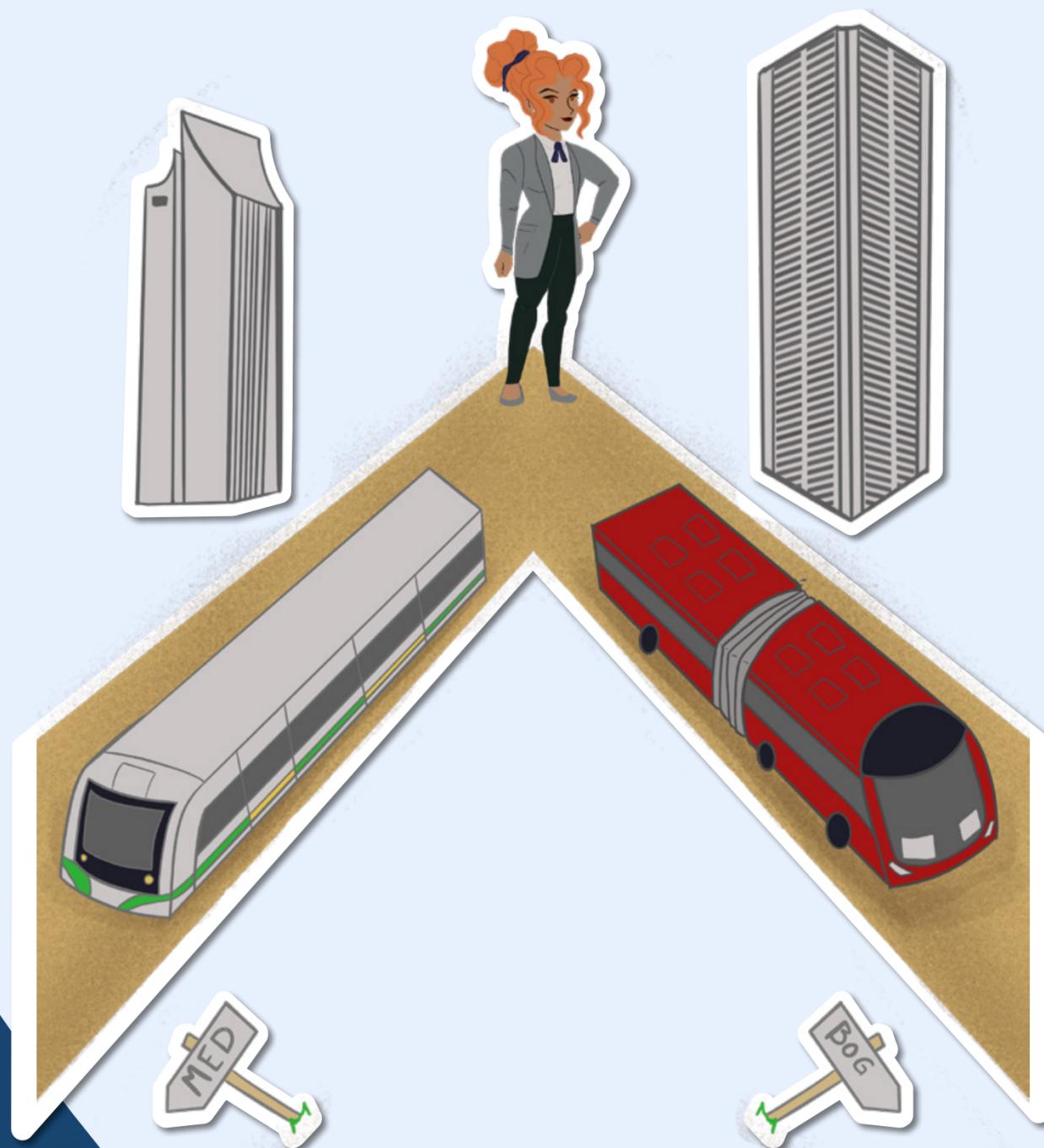
Hay que saber aprovechar las oportunidades

Con base en lo anterior, lo difícil del reingreso no es el proceso administrativo en sí, esa parte es la primera para retomar el camino en nuestro proyecto universitario. Lo realmente importante es estar preparado para avanzar por ese camino, tener la disposición, las metas claras y, al menos, saber qué fue lo que ocurrió para estar en esta situación y, a partir de ahí, seguir adelante. Todo puede ser más complejo si no se tiene claridad.



Camino **y trayectorias**

CAMBIO DE CARRERA
Y CAMBIO DE SEDE



Los caminos y trayectorias de la vida

Constantemente en nuestras vidas tomamos decisiones según lo que creemos o sentimos que nos gusta, y elegir la profesión no es la excepción. Sin embargo, en el camino es posible percatarnos de que no es lo que esperábamos o nos deje de gustar pues encontramos un nuevo espacio en el que queremos aprender. Por ello, en la Universidad, tenemos la oportunidad de cambiar de carrera o de Sede.

Un cambio de programa curricular

Con base en lo establecido en el Acuerdo 089 de 2014 ^[33], al tramitar la solicitud de cambio de programa curricular o carrera debemos de tener en cuenta que

Estas solicitudes deben presentarse antes de la séptima semana del periodo académico, a través de la página de solicitudes estudiantiles del Sistema de Información Académica (SIA) ^[16].

Debes haber cursado más de un semestre

Si al momento de realizar la solicitud tienes menos del 30 % de avance de la carrera original, el promedio aritmético que se tendrá en cuenta en la carrera de traslado es el puntaje de admisión de la carrera. Pero, si tu avance es superior al 30 %, el promedio aritmético que se tendrá en cuenta es el PAPA de la carrera original. En este caso, el PAPA debe de estar dentro del 30 % de los mejores promedios de la carrera de origen.

A la hora de decidir sobre estas solicitudes, el Consejo de Facultad se apoya en el cálculo del cupo de créditos, con base en la siguiente fórmula:

$$\text{Cupo de créditos para traslado} = \text{CENP} - \text{TCPP} - \text{CCNAP} + \text{CAC}$$

Donde:

CENP = Créditos exigidos del nuevo plan.

TCPP = Total de créditos del primer plan que pueden ser convalidados o equivalentes en el segundo plan.

CCNAP = Créditos cursados no aprobados del plan anterior.

CAC = Cupo adicional de créditos del nuevo plan.





Además, el Consejo de Facultad dará respuesta antes de la décimo segunda semana del periodo académico anterior al periodo en el que se hará efectivo el traslado^[33].

Un traslado de Sede

También puede ser que estés interesado o tengas la necesidad de hacer un cambio de entorno, y una opción puede ser trasladarte de una Sede de la Universidad Nacional a otra. En este caso, debes tener en cuenta

Los requisitos presentados en *Un cambio de programa curricular*.

Cuál es el calendario para tramitar estas solicitudes en la sede o facultad del programa al que quieres trasladarte.

Estas solicitudes en ocasiones es posible tramitarlas por medio del SIA o de forma directa con la Dirección de Programa de Sede destino, esto dependiendo de cada entidad, acompañados de los documentos que justifican o soportan la solicitud de traslado.



Referencias

[1] Universidad Nacional de Colombia. Sistema de acompañamiento estudiantil [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://sae.unal.edu.co/home>

[2] Consejo Académico. Acuerdo 028 de 2010 del 3 de diciembre de 2010. "Por el cual se reglamenta el Sistema de Acompañamiento Estudiantil en la Universidad Nacional de Colombia". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=38904

[3] Universidad Nacional de Colombia. Directorio de acompañamiento estudiantil – Sede Bogotá [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://diracad.bogota.unal.edu.co/directorio-acompanamiento-estudiantil/acompanamiento-de-la-sede-bogota>

[4] Dirección Académica sede Bogotá. Grupos de estudio autónomo [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://diracad.bogota.unal.edu.co/gea>

[5] Dirección Académica sede Bogotá. s.f. geaunalbogota. [Instagram]. Disponible en: <https://www.instagram.com/geaunalbogota/>

[6] Bienestar sede Bogotá. Área de Salud [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/salud.php>

[7] Bienestar sede Bogotá. Área de Cultura [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/cultura.php>

[8] Bienestar sede Bogotá. Área de Actividad Física y Deporte [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/deportes.php>

[9] Bienestar sede Bogotá. Área de Gestión y Fomento Socioeconómico [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/gestion.php>

[10] Bienestar sede Bogotá. Área de Acompañamiento Integral [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/acompanamiento.php>

[11] Área de Acompañamiento Integral. Acompañamiento Integral UNAL [Linktr]. Disponible en: <https://linktr.ee/acompanamientointegralunal>

[12] Dirección Académica sede Bogotá. Asignaturas apoyadas [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://diracad.bogota.unal.edu.co/gea/asignaturas-apoyadas>

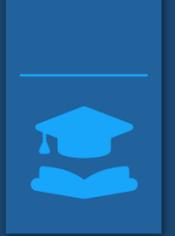
[13] Universidad de la Sabana. Semilleros de investigación [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unisabana.edu.co/investigacion/semilleros-de-investigacion/>

[14] Vicerrectoría de Investigación. Definición y objetivos [Internet]. s.f. [consultado el 3 de junio de 2023]. Disponible en: <https://investigacion.unal.edu.co/apoyo-a-la-investigacion/semilleros/los-semilleros-en-la-unal/que-son/>

[15] Vicerrectoría de Investigación. Semilleros UNAL s.f. [consultado el 3 de junio de 2023]. Disponible en: <https://investigacion.unal.edu.co/apoyo-a-la-investigacion/semilleros/>

[16] Dirección Nacional de Información Académica, Registro y Matrícula (DINARA). Dirección Nacional de Información Académica / SIA: [Internet]. s.f. [consultado el 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://sia.unal.edu.co/ServiciosApp>

[17] Dirección Nacional de Información Académica, Registro y Matrícula (DINARA). Buscador de cursos [Internet]. s.f. [consultado el 3 de junio de 2023]. Disponible en: https://sia.unal.edu.co/Catalogo/facespublico/public/servicioPublico.jsf?taskflowId=task-flow-AC_CatalogoAsignaturas



- [18] Dirección Nacional de Información Académica, Registro y Matrícula (DINARA). Contenido de asignaturas [Internet]. s.f. [consultado el 3 de junio de 2023]. Disponible en: <https://siabog.unal.edu.co/academia/apoyo-administrativo/ConsultaContenidos.do>
- [19] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Catálogo de bibliotecas. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://168.176.5.96/F?RN=161050893>
- [20] Universidad Nacional de Colombia. UN pago virtual. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://pagovirtual.unal.edu.co/index.php>
- [21] Rectoría de la Universidad Nacional de Colombia. Resolución 606 del 28 de junio del 2022. "Por la cual se expide el Reglamento de Servicios del Sistema Nacional de Bibliotecas – SINAB de la Universidad Nacional de Colombia y se adoptan otras disposiciones" [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecas.unal.edu.co/acerca-del-sistema-nacional-de-bibliotecas/reglamento>
- [22] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Bibliotecas UNAL. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecas.unal.edu.co/>
- [23] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Recursos electrónicos. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://ezproxy.unal.edu.co/login>
- [24] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Portal de revistas. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/>
- [25] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Repositorio institucional. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/>
- [26] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Revistas y libros electrónicos. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://publications-ebSCO-com.ezproxy.unal.edu.co/?custId=s1229929&groupId=main&profileId=pfui>
- [27] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Gestores bibliográficos. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://bases.unal.edu.co/subjects/databases.php?letter=bytype&type=Gestores%20bibliogr%C3%A1ficos>
- [28] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Turnitin. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecas.unal.edu.co/recursos/turnitin>
- [29] Sistema Nacional de Bibliotecas (SINAB). Agenda de formación. [Internet]. s.f. [consultado el 21 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecas.unal.edu.co/formacion-y-asistencia/agenda-de-formacion>
- [30] Bienestar Universitario. Convalidación de incapacidades [Internet]. s.f. [consultado el 10 de junio de 2023]. Disponible en: http://planeacion.bogota.unal.edu.co/portafolio/salud/01_Convalidaci%C3%B3n_de_Incapacidades/
- [31] División de Salud. Procedimiento convalidación de incapacidades virtuales [Internet]. s.f. [consultado el 10 de junio de 2023]. Disponible en: http://www.fce.unal.edu.co/media/files/Bienestar/CIRCULAR_INFORMATIVA_CONVALIDACION_VIRTUAL_INCAPACIDADES_ESTUDIANTES.pdf
- [32] Consejo Superior Universitario. Acuerdo 008 de 2008. "Por el cual se adopta el Estatuto Estudiantil de la Universidad Nacional de Colombia en sus disposiciones Académicas" [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=34983
- [33] Consejo Académico. Acuerdo 089 del 25 de abril de 2014. "Por el cual se regulan los traslados de los estudiantes de un programa curricular a otro en la Universidad Nacional de Colombia.". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=66330



Bienestar
y **buen**



WVU



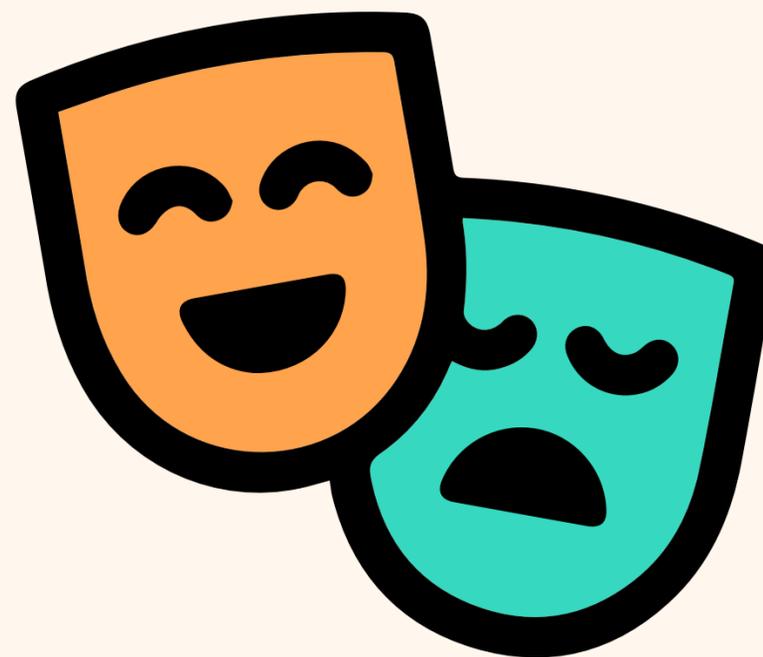
¿Qué hacer en nuestros tiempos de paz?

LA OFERTA DE LA UN



Con base en los intereses de la comunidad UNAL, la Universidad, a través del Área de Cultura ^[1], del Área de Actividad Física y Deporte ^[2], y de la Dirección de Patrimonio Cultural ^[3], ofrece una gran variedad de actividades relacionadas con la recreación, el deporte y la cultura para el disfrute del tiempo libre y el sano esparcimiento. Por eso, queremos compartirles datos importantes sobre esa oferta.

La oferta cultural está a cargo del Área de Cultura ^[1] quien coordina los grupos artísticos institucionales. Estos tienen como fin incentivar y proporcionar espacios y herramientas para la apreciación de la diversidad cultural. Según el Área de Cultura del sistema de Bienestar Universitario de Sede, actualmente existen veinte grupos organizados en cinco categorías:



Creación experimental y contemporánea: danza contemporánea, teatro experimental;

Tradiciones y culturas de Colombia: danzas folclóricas, cantos y danzas afrocolombianas, chirimía y conjunto de marimba, música andina, música de gaitas y tambores;

Tradiciones y culturas de Latinoamérica y del mundo: danza árabe, danza tango, danza salsa, tuna femenina, tuna masculina, música andina;

Voces y oralidades: narración oral, teatro experimental*, ensamble músico vocal, cantos y danzas afrocolombianas; y

Movimientos urbanos y fusión: zancos teatro, *stomp*, banda de rock y pop. ^[4]



Estos grupos son muy importantes porque fomentan el uso de la motricidad, el ambiente sano y el aprendizaje autónomo, mientras fomentan la creatividad y los espacios de apertura con los miembros de la comunidad estudiantil, aportando en la mejora de la salud mental, especialmente con problemas como el aislamiento y la soledad, los cuales pueden aquejar a la comunidad. Para más información consulta este enlace ^[4]:

Por el otro lado, el Área de Actividad Física y Deporte ^[2] coordina el programa Vitalízate. Este, a través de la actividad física, promueve la creación de espacios sanos y nutridos para compartir en comunidad, por medio de actividades como pilates, zumba, yoga, rumba, entrenamiento funcional, club de corredores, entre otros. Adicionalmente, Vitalízate busca generar una integración entre los miembros de la comunidad universitaria por medio de actividades competitivas y divertidas que

generen un ocio sano en el espacio universitario cada fin de mes. Por ejemplo, jornadas masivas de zumba y pilates en la plaza central.

¿Hay muchas actividades y no te alcanza el tiempo o no te llama la atención porque prefieres hacer parte de otros espacios? No hay de qué preocuparse, la Universidad, a través de la Dirección de Patrimonio Cultural ^[3] cuenta con una gran variedad de museos y espacios artísticos, tales como el Museo de Arte UNAL, el Museo de Arquitectura Leopoldo Rother, el Claustro de San Agustín, entre otros. En los cuales podrás acceder a exposiciones, actividades académicas, eventos varios, conciertos y mucho más.

Sabemos que esta es una pequeña muestra de todas las actividades a las que puedes acceder en la Universidad, pero si quieres estar al tanto de todo, te recomendamos revisar los siguientes enlaces:





¿Cómo solicitar
**un espacio en
las facultades?**



A veces queremos o necesitamos hacer una clase adicional, una conferencia, unas exposiciones, asesorías grupales, clases de guitarra, etc., pero no contamos con un espacio adecuado para ello, de manera que solicitar un salón o auditorio no solo es útil, sino que también es una tarea que tiene su ciencia: ¿a quién solicitarlo?, ¿con qué plazo? y ¿qué condiciones hay para ello? depende de cada facultad. Por regla general la designación de los salones hace parte de las funciones de las decanaturas y vicedecanaturas ^[5] de cada facultad, son ellos quienes se encargan de administrar estos espacios.



Para solicitar un espacio en las facultades, es necesario enviar un correo electrónico a la respectiva instancia de la facultad especificando: Qué docente está a cargo de la actividad, el día y la hora que se va a llevar a cabo, cuál es la actividad que se va a desarrollar, y cuál es el número aproximado de personas que asistirán.

Al hacer la solicitud debes tener en cuenta que: algunas facultades prestan el espacio a un miembro de la comunidad, sin que este sea docente; en este caso, quien solicita el espacio será responsable por el mismo. Y otras solo prestan los espacios al profesorado. En algunos casos, las facultades permiten el uso a cualquier persona a cambio de un cobro ^[6, 7, 8]; un ejemplo de esto es la facultad de Ingeniería quien, por medio del Acuerdo 93 de 2019 ^[8] de Consejo de Facultad de Ingeniería establece la instancia a la cual solicitar el espacio y el cobro por este.

Recuerda revisar las condiciones propias de cada facultad para el préstamo de los espacios.



Torneos deportivos de facultad

TORNEOS INTERNOS
E INTERFACULTADES



La vida universitaria nos ha demostrado que no todo puede reducirse al tema académico y del cumplimiento de las asignaturas de la carrera; tanto así que verlo únicamente desde esta perspectiva limita la posibilidad de realizar otras actividades que contribuyan a mejorar la experiencia universitaria, siendo un contrapeso para aliviar el estrés, los problemas y el semestre académico. Especialmente porque el ejercicio y los deportes son fundamentales no solo por el alivio académico, sino por el esparcimiento y la interacción con otros estudiantes, aunado a la posibilidad de cumplir horas de corresponsabilidad de beneficios obtenidos haciendo algo que sea entretenido y de tu gusto.

La naturaleza de los eventos o torneos deportivos depende de quién los organiza, por lo que las características, los requisitos y los tiempos dependen de Bienestar Universitario de la Facultad y de la División de Actividad Física y Deporte (DAFD) de Bienestar de la Sede y, si bien la programación de los eventos puede ser anual o semestral, su desarrollo depende de las posibilidades –interés de la comunidad, y la disponibilidad presupuestal y logística – y los tiempos que hay en el semestre; en todo caso los participantes recibirán el cronograma de los partidos, tradicionalmente programados entre una semana y hasta un mes.

Si te interesa participar lo primero es conocer las tres opciones para acceder a la información: la

primera, y tal vez la más efectiva, es preguntar directamente en las oficinas de Bienestar de tu Facultad o de la DAFD, y estar al tanto de las convocatorias y actividades. La segunda es prestar atención al correo institucional a donde Bienestar de Facultad o de Sede envían la información para participar en diferentes deportes. La última y poco común es la entrega de la invitación de forma individual. Luego de ello, deberás formalizar la inscripción al diligenciar un formulario en el que solicitan datos como nombre completo, carrera, documento de identidad, edad, género y correo institucional. También es importante que reclames la póliza estudiantil, por si llegase a ocurrir un accidente

Usualmente, la participación se consolida con una reunión entre todos los interesados, en la cual se define: equipamiento, nombre del equipo, herramientas y espacios para entrenar. Además, para participar en los diferentes eventos deportivos es necesario realizar la evaluación de tamizaje de deportes, a través del Sistema de Información de Bienestar Universitario (SIBU) ^[9]. Esta evaluación corresponde a un formulario por medio del cual se determina el perfil del estudiante, si posee alguna enfermedad, discapacidad o condición especial que le impida realizar ejercicio físico.

Vale la pena mencionar que la facultad encargada de un torneo interfacultades tiene total libertad sobre su proceso de selección y conformación del equipo para disputar el torneo. Todo lo anterior es un consolidado de experiencias participando en torneos deportivos dentro de la universidad.



Convocatorias
estudiantiles
Bogotá UINTEL
FACULTAD DE DERECHO
Y CIENCIAS POLÍTICAS



Sumergirse en el apasionante mundo de las convocatorias estudiantiles en la Universidad Nacional de Colombia y en la prestigiosa Facultad de Derecho y Ciencia Política es adentrarse en un universo lleno de oportunidades y crecimiento personal. Por ello, en este apartado, nos adentraremos en las distintas convocatorias disponibles, desde las enriquecedoras experiencias como Estudiantes Auxiliares, Monitores y Becarios Académicos, hasta las fascinantes oportunidades laborales externas y el vital rol de los Promotores de Convivencia. Además de explorar con detalle cada una de estas convocatorias, te mostraremos dónde encontrarlas, proporcionándote valiosas fuentes de información y recursos para que puedas aprovechar al máximo estas oportunidades y dar un salto hacia tu futuro académico y profesional.

¡Prepárate para descubrir un mundo lleno de posibilidades!

El universo de las convocatorias de la Universidad

Estudiantes Auxiliares ^[10].

Estas convocatorias están dirigidas a estudiantes de pregrado y posgrado, y tienen el objetivo de brindar apoyo en actividades relacionadas con la docencia, investigación, extensión, bienestar universitario y gestión administrativa. Estas actividades se enmarcan en programas o proyectos que les permiten a los estudiantes adquirir o mejorar sus habilidades en áreas del conocimiento relacionadas con su formación profesional. Estas oportunidades complementan su formación académica y reconocen el desempeño académico destacado de los estudiantes. Conoce más sobre la normatividad y los requerimientos de la convocatoria en la página web de Estudiantes auxiliares.



Monitores y Becarios Académicos ^[11].

Las monitorías académicas son una distinción que se otorga a los estudiantes destacados de pregrado y posgrado en la Universidad, quienes participarán en actividades de docencia, investigación, extensión o gestión administrativa como parte integral de su formación. A sí mismo, la Universidad también vincula a estudiantes avanzados como becarios, de acuerdo con lo establecido en el Acuerdo 135 de 1983 del Consejo Superior Universitario ^[12]. Conoce más sobre la normatividad y los requerimientos de la convocatoria en la página web de Monitores y Becarios.



Oportunidades Laborales Externas ^[13].

El Área de Acompañamiento Integral de la Dirección de Bienestar Sede Bogotá de la Universidad Nacional de Colombia se encarga de fortalecer las competencias y habilidades de los estudiantes para su futuro profesional. Esto se logra a través de estrategias que facilitan la canalización y gestión de opciones laborales en diferentes empresas; además de que estas oportunidades laborales pueden ser permanentes, temporales, de tiempo parcial, por turnos, de fin de semana o en periodos vacacionales. No obstante lo anterior, es importante destacar que el vínculo laboral se establece directamente con la empresa contratante. Conoce más acerca de las oportunidades laborales en la página web de Oportunidad Laboral externa.

Promotores de Convivencia ^[14].

El Programa para la Promoción de la Convivencia tiene como objetivo apoyar a estudiantes que enfrentan dificultades socioeconómicas y de adaptabilidad en la vida universitaria, a fin de evitar la deserción académica y promover la culminación de su proyecto profesional. Esto se logra mediante su participación en actividades que fomentan los valores institucionales de convivencia en la Universidad. Los estudiantes desempeñan labores administrativas, logísticas y de apoyo en diferentes dependencias que lo requieran, brindando respaldo institucional para garantizar su permanencia y éxito académico. Conoce más sobre la normatividad y los requerimientos de la convocatoria en la página web de Promotores de convivencia.

Si te interesa explorar las convocatorias estudiantiles de la Universidad Nacional de Colombia, y de la Facultad de Derecho y Ciencia Política, te recomendamos visitar el portal oficial de la Universidad y dirigirte a la sección de Convocatorias Estudiantiles ^[15]. Allí encontrarás una amplia variedad de opciones y

programas disponibles para estudiantes; además, es fundamental prestar atención a los avisos y comunicados enviados al correo institucional.

Explorar estas fuentes te permitirá mantenerte informado y aprovechar las convocatorias que más se ajusten a tus intereses y metas académicas y profesionales.



Apoyos del Área de gestión

Y FOMENTO SOCIOECONÓMICO



El Área de Gestión y Fomento Socioeconómico (DGFSE) «[...] promueve el mejoramiento de las condiciones socioeconómicas y el desarrollo personal y profesional de la comunidad estudiantil» [16] por medio de los apoyos socioeconómicos de los cinco programas del área: alimentaria, transporte, alojamiento y económica. De acuerdo con la página web del Área [16] hay seis requisitos para las postulaciones a los apoyos:

- 1 Tener calidad de estudiante de Pregrado de la Universidad Nacional de Colombia.
- 2 No haber cancelado el periodo académico en el que solicita el apoyo.
- 3 Inscribirse a la convocatoria pública realizada por la Dirección de Bienestar Universitario de Sede o de Facultad, o quien haga sus veces.
- 4 Presentar la documentación solicitada, en el tiempo indicado.
- 5 No ser beneficiario de más de dos apoyos socioeconómicos.

6 No recibir apoyos económicos con recursos de la Universidad o con recursos externos obtenidos a través de donaciones, patrocinios o con ocasión de la celebración de convenios o de otro tipo de acuerdos de voluntades con entidades públicas, privadas, nacionales o internacionales, cuyo promedio mensual, por semestre, sean iguales o superiores a un salario mínimo mensual legal vigente.

El Área ofrece apoyo alimentario, de transporte y de alojamiento por medio de convocatorias semestrales. Para ser beneficiario debes inscribirte durante las primeras semanas de clases, por medio del Sistema de Bienestar Universitario SIBU [9], en la opción Convocatorias – Gestión y Fomento. Puedes consultar las Convocatorias de apoyo en la página de Convocatorias de Bienestar [17] para conocer sobre las horas de corresponsabilidad y cuál es el límite de beneficiarios.

Estas convocatorias son muy importantes, sobre todo si los gastos te superan, por lo que debes estar pendiente de los plazos para no perder la oportunidad de postularte y acceder a los distintos beneficios. Ten en cuenta que, al acceder a estos apoyos te comprometes a cumplir con las horas de corresponsabilidad; lo que te permitirá acceder a los apoyos los próximos semestres. Ten presente que deber horas de corresponsabilidad puede impedir que te gradúes.

Un consejo. Postúlate a los apoyos ofrecidos por tu Facultad ya que en estos tienes más probabilidad de acceder.





Horas de corres- ponsabilidad



Las horas de corresponsabilidad equivalen a una retribución a la Universidad por recibir los apoyos socioeconómicos; por ende, según los apoyos recibidos (máximo dos) deberás disponer de un número determinado de horas (con base en lo que se indique en las convocatorias de la DGFSE ^[17]) para apoyar en la(s) actividad(es) que haya en las convocatorias de corresponsabilidad. Ten en cuenta que no cumplir con estas horas impide que te vuelvan a dar apoyos y puedes tener problemas al momento de graduarte.

Si eres beneficiario de un apoyo socioeconómico, es fundamental que estés al tanto de las convocatorias de corresponsabilidad, las cuales puedes encontrar en:

SIBU ^[9]

Por lo general, en este sitio web encontrarás las convocatorias y oportunidades de corresponsabilidad en secciones específicas dedicadas a actividades extracurriculares o servicios estudiantiles.

Oficinas o departamentos relevantes

Contacta la oficina o departamento encargado de brindar apoyos socioeconómicos a las personas que estén matriculadas en la Universidad. Pregunta directamente en la oficina de Bienestar de tu Facultad si tienen convocatorias de corresponsabilidad vigentes o si pueden proporcionarte información al respecto.



Boletines

Revisa las carteleras físicas y digitales de la Universidad pues, a menudo, se publican anuncios de convocatorias. Además, algunos departamentos o facultades pueden enviar boletines por correo electrónico con información sobre oportunidades de corresponsabilidad.

Otros espacios

El desarrollo de algunas actividades como prácticas deportivas grupales, talleres, conversatorios, tutorías, entre otros pueden otorgar horas de corresponsabilidad. En este caso, deberás preguntar a la personas encargadas sobre esta posibilidad.



Ahora que ya conoces cómo acceder a la corresponsabilidad, es importante estar atento a lo siguiente:

Elección de actividades significativas

Opta por participar en actividades que resulten valiosas y significativas para tu crecimiento personal y académico. Busca oportunidades que estén alineadas con tus intereses, metas profesionales o áreas de estudio. De esta manera, no solo cumplirás con tu corresponsabilidad, sino que también aprovecharás al máximo tu experiencia universitaria.

Cumplimiento de horas requeridas

Asegúrate de cumplir con las horas establecidas por la Universidad para actividades de la vida universitaria. Mantén un registro de las horas cumplidas para garantizar un seguimiento adecuado. También puedes estar al pendiente del SIBU donde encontrarás información acerca de las horas cumplidas y las horas necesarias para completar tu corresponsabilidad.

Planificación y organización

Organiza tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus compromisos académicos y, al mismo tiempo, dedicar las horas necesarias a las actividades de corresponsabilidad. Elabora un calendario o programa que te permita distribuir tu tiempo de manera equilibrada, teniendo en cuenta tus responsabilidades académicas y las actividades extracurriculares requeridas.

¡No dejes la corresponsabilidad para la última semana del semestre!



Solicitud de **equipamiento,**

TANTO EN BIENESTAR DE FACULTAD,
COMO EN LAS BIBLIOTECAS
DE LA UNIVERSIDAD



En la Universidad existen numerosas herramientas, recursos y espacios que los estudiantes podemos utilizar para mejorar nuestro desempeño académico o bienestar personal. Por ello, en este apartado, nos centraremos en dos aspectos: el préstamo de tabletas y computadoras por parte de las Bibliotecas, y el préstamos de diversos objetos –juegos de mesa, balones e instrumentos musicales, entre otros– disponibles en el área de Bienestar de cada facultad.

Préstamo de tabletas y computadoras de las bibliotecas

Es importante resaltar que este proceso se basa en nuestra experiencia y los comentarios de personas que trabajan en las bibliotecas, especialmente en el caso de la biblioteca Central, Gabriel García Márquez.

Para obtener el préstamo de estos productos, desde tu correo institucional, debes enviar tu solicitud al correo de la Sección de Servicios Bibliotecarios <bibservicios@unal.edu.co>. Esta solicitud debe indicar:

los **motivos** por los cuales solicitas la tableta o el computador, el **programa** al que perteneces, la **matrícula** que estás cursando y el **tiempo** durante el cual utilizarás estos aparatos.

Cualquier soporte que anexes y dé cuenta de los motivos que expresas serán muy útiles para que se apruebe la solicitud.

Tras recibir el correo, la biblioteca realizará un proceso de selección y preparación del artículo para su posterior préstamo, siguiendo los plazos establecidos en la solicitud, los cuales pueden variar según la biblioteca y facultad a la que se encuentre adscrita.

Recuerda que, en caso de **no devolver** el artículo prestado dentro del plazo correspondiente, deberás pagar una **multa** en la oficina de servicios, ubicada en el primer piso de la biblioteca Gabriel García Márquez de la sede Bogotá, o en el espacio y con base en el procedimiento definido por cada biblioteca. Para **renovar** el préstamo de un artículo, debes acudir a la oficina de la biblioteca donde se hizo la solicitud inicial.

Préstamo de artículos deportivos y culturales

En este caso, puedes acercarte a la oficina de Bienestar de tu Facultad y solicitar el artículo deseado. Allí te pedirán que firmes un formulario de registro que certifique tu responsabilidad como poseedor del artículo; aunque, en muchos casos, solo será necesario presentar el carné de la universidad. Una vez realizado este proceso, la oficina de Bienestar guardará el carné hasta que devuelvas el artículo en los horarios establecidos por la misma.

Recuerda que para acceder a cualquiera de estos materiales debes ser un estudiante activo de un programa ofrecido por la Universidad.



ppgp

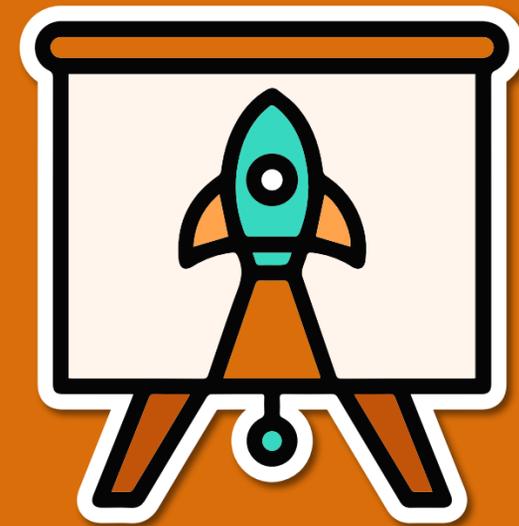
Programa
**de Gestión
de Proyectos** PGP

¿CÓMO DESARROLLAR TUS
PROPIOS PROYECTOS CON EL
APOYO DE LA UNIVERSIDAD?



El Programa de Gestión de Proyectos (PGP) ^[18], como su nombre lo indica, es un programa que permite materializar las ideas de la comunidad universitaria en proyectos que, respetando las normas y los lineamientos de la Universidad, están limitados únicamente por la imaginación de quienes hacen parte de estos. Y un ejemplo de ello es esta publicación.

Con base en el Acuerdo 20 de 2018 ^[19], el Consejo de Bienestar Universitario estableció la *Guía de lineamientos para el desarrollo de proyectos estudiantiles*, para la ejecución de proyectos en toda la Universidad. Puntualmente, en la Sede Bogotá, el Área de Acompañamiento Integral (AAI) ^[20], a través del PGP, divulga una convocatoria anual que contempla los lineamientos para gestionar, desde su ideación hasta su concreción, los proyectos enmarcados en una de las ocho líneas de trabajo:



Proyección académica

Expresión estética y cultural

Actividades lúdicas y deportivas

Cuidado de medio ambiente y de la biodiversidad

Editoriales y Comunicativos

Inclusión social y educativa

Promoción en salud

Derechos Humanos, paz y convivencia



Aunque no lo parece, llevar a cabo un proyecto no es una labor sencilla; debemos ser responsables, trabajar en equipo, estar comprometidos y tener pasión por lo que estamos gestionando, no solo para aprender cosas nuevas y potenciar nuestras habilidades, sino también para aprovecharlo y disfrutar el proceso al máximo. Por ello, cuando quieras crear y participar en un proyecto ten en cuenta lo siguiente:



1 Lee detenidamente la convocatoria de cada vigencia.

2 Forma un equipo con un mínimo de tres compas de tu facultad para presentar y llevar a cabo un proyecto.

3 Realiza el curso virtual Formulación de proyectos estudiantiles ^[21]. Es corto y está disponible en todo momento a través de la plataforma Moodle.

4 Prepárate y ten claridad sobre qué, quiénes, cómo, cuándo, dónde, por qué, con qué, para qué y con quién vas a hacer lo que quieren hacer. Estos elementos serán evaluados por el equipo de PGP y de las facultades al presentarte en la Convocatoria.

5 Además del apoyo logístico y administrativo, puedes solicitar recursos económicos para, entre otros, contratar personas, pagar viáticos y comprar insumos.

6 Ten claridad sobre las actividades y los tiempos para realizarlas; con la ayuda del formato de cronograma asociado a cada convocatoria, programa todas las actividades que vas a realizar en el marco del proyecto. Estas pueden realizarse después de la aprobación del proyecto y el proyecto dura hasta el último día de clases del segundo periodo académico del año, incluyendo los fines de semana, el periodo intersemestral, la semana de receso y la semana universitaria.

Ese club de ajedrez, libro, foro de películas animadas, club de arte, taller de origami, concurso de debate, club de poesía, y todo lo que puedas imaginar y crear está a tu alcance y voluntad, la universidad te ayudará con ello.

**¡Anímate a ser parte del Programa de Gestión de Proyectos ^[18]!
Vale completamente la pena.**



En caso de
emergencia



En ocasiones, nos encontramos con situaciones que nos pueden generar muchos nervios y angustia. Por ello, en este apartado conoceremos qué es y qué hacer en caso de emergencia en la Universidad según lo reglamentado en la Resolución 348 De 2020 ^[22] de la Rectoría y el Acuerdo 22 de 2018 ^[23] del Consejo de Bienestar Universitario.

Una emergencia es una situación atípica o emergente; es un momento en el que todo lo que estaba en orden deja de estarlo. De manera que estas pueden ser causadas por varios factores humanos y no humanos, como incendios, inundaciones, terremotos, lesiones, enfermedades, entre otros.

Lo más importante es identificar una emergencia para actuar oportunamente. Si no sabes qué hacer, solicita la ayuda de alguna autoridad: en Bogotá la Universidad cuenta con una extensión para el reporte y atención a emergencias, conocida como lo cinco ochos (**ext. 88888**) de la línea telefónica de la universidad (601) 3165000. La persona que recibe tu llamada está capacitada en emergencias y te orientará sobre lo que debes hacer mientras llega el equipo de ayuda a tu caso.





Atenciones **médicas** UIN



La Universidad cuenta con un servicio de salud para estudiantes participantes en el Sistema General de Seguridad Social en Salud ^[24] contarán con atenciones básicas de consulta externa en medicina, odontología, psicología y optometría. Por ello, este servicio no reemplaza las funciones de una EPS.



Para solicitar una cita debes ingresar al Sistema de Información de Salud Universitaria (SINSU) ^[25] con tu usuario y contraseña institucional. Posteriormente, seleccionas la opción 'administrar cita' que te permitirá acceder a la agenda, en donde aparecerán los datos, el horario, la disponibilidad de atención y el tipo de servicio disponible.

La atención de consulta externa se brinda en el Centro de Atención en Salud Estudiantil (CASE), ubicado en el Campus Santa Rosa edificio 3, conocido como el Hospital UN y cuya dirección es Cra. 59 # 43-45 CAN, Bogotá.

El Área también cuenta con UN Escucha (321224 4933), un servicio de contención de crisis de ansiedad y otros síntomas que lo requieran, atendido por el equipo de psicología.

¡Prográmate para llegar con tiempo a tu cita!

Referencias

[1] Bienestar sede Bogotá. Área de Cultura [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/cultura.php>

[2] Bienestar sede Bogotá. Área de Actividad Física y Deporte [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/deportes.php>

[3] Dirección de Patrimonio Cultural [Internet]. s.f. [consultado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://patrimoniocultural.bogota.unal.edu.co/>

[4] División de Cultura. Grupos artísticos institucionales primer semestre de 2019 (2019-01) [Internet]. 2019. [consultado el 8 de abril del 2023]. Disponible en: http://bienestar.bogota.unal.edu.co/ADJUNTOS/145_2603190325_adj_cvc.pdf

[5] Consejo superior universitario. Acuerdo 11 del 12 de marzo del 2005. "Por el cual se adopta el Estatuto General de la Universidad Nacional de Colombia". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=35137

[6] Consejo de Facultad de Medicina. Acuerdo 310 del 9 de octubre del 2014. "Por el cual se establecen tarifas para el alquiler de los Auditorios y Salones de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=71771

[7] Consejo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia. Acuerdo 047 del 27 de febrero del 2020. "Por el cual se reglamenta y se fijan las tarifas del servicio de alquiler de espacios del Edificio 228, Facultad de Enfermería y se deroga la Resolución 113 de 2016 del Consejo de Facultad". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=95397

[8] Consejo de Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Colombia. Acuerdo 93 del 7 de febrero del 2019. "Por el cual se fija la tarifa del servicio de alquiler de espacios de la Facultad de Ingeniería". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=93799

[9] Universidad Nacional de Colombia. Sistema de Información de Bienestar Universitario - SIBU [Internet]. s.f. [consultado el 5 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.sibu.unal.edu.co/home.jsf>

[10] Secretaría de Sede Bogotá. Convocatoria estudiantes auxiliares [Internet]. s.f. [consultado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://convocatoriasbogota.unal.edu.co/estudiantes-auxiliares/>

[11] Secretaría de Sede Bogotá. Convocatoria monitores y becarios [Internet]. s.f. [consultado el 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://convocatoriasbogota.unal.edu.co/monitores-y-becarios/>

[12] Consejo Superior Universitario. Acuerdo 135 del 28 de septiembre de 1983. "Por el cual se establece el reglamento de los BECARIOS en las Facultades de la Universidad Nacional de Colombia". [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://medellin.unal.edu.co/docentes/images/formato/Becarios_Monitores_y_Estudiantes_Auxiliares/Acuerdo_135_de_1983.pdf

[13] Área de Acompañamiento Integral (AAI). Oportunidades laborales externas. [consultado el 12 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://bogota.unal.edu.co/convocatorias/oportunidades-laborales-externas/>



De Compas
para co



Dimpas



Tu espacio
seguro



Los espacios seguros son aquellos entornos sociales, políticos y culturales (incluso familiares), en los cuales puedes compartir con tranquilidad experiencias, vida, tiempo, o simplemente el desarrollo de alguna actividad (incluye salones de clase y grupos de estudio), pues está libre de cualquier violencia y vulneración a tu integridad física y emocional, y te permite desarrollar confianza personal y grupal. La principal característica de un espacio seguro es no sentir la necesidad de abandonarlo bajo una situación de presión o incomodidad.

En el entorno universitario y en la vida en general, es común no sentirse bien en un espacio, sin embargo, esto no tiene por qué ser normal. Por esto, basados en nuestra experiencia, te compartimos algunos consejos para mantener o construir tu espacio seguro e identificar aquellas señales de alarma que debes tener en cuenta para reconocer un espacio **no** seguro.



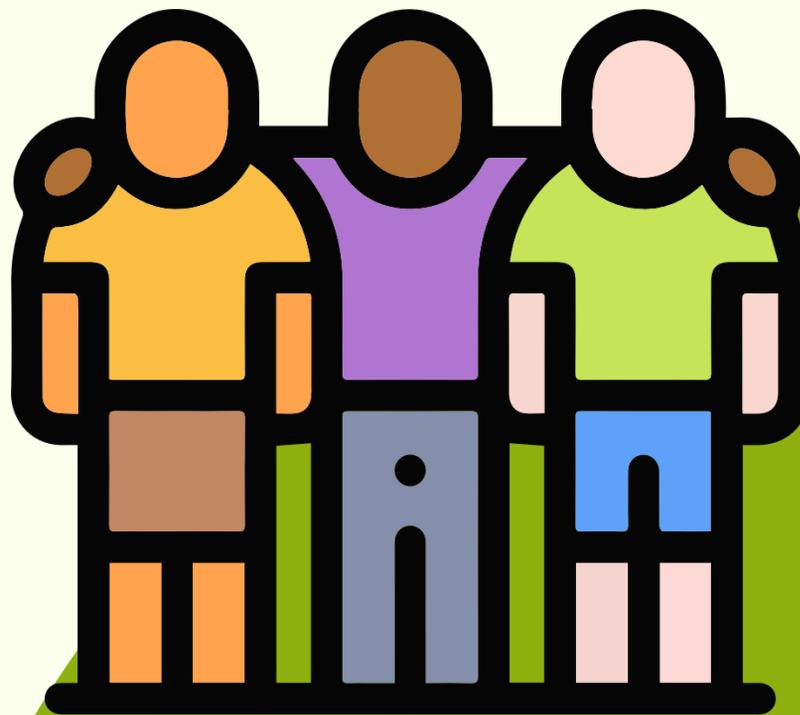
Primero, a consciencia, contesta la trivía.

	Situación	Sí	No
	Se hacen bromas que han hecho sentir de forma incomoda a alguna persona del grupo		
	Alguna persona del grupo le ha hecho daño a otra persona o a ti sin pedir disculpas al respecto		
	Alguna persona del grupo comete repetidamente acciones que ponen en situaciones incomodas a otra persona del grupo		
	Alguna persona ha obligado a otra a irse del grupo sin razón		
	Puedes expresarte con autenticidad en el grupo		
	Tienes que mentir para ser parte del grupo		
	Alguna persona golpea repetidamente a otra en el grupo		



Las situaciones de la trivía son señales de alarma que te permitirán identificar si un espacio **no** es seguro. Por ende, si al completar la trivía marcaste una o más situaciones con “sí” lo mejor es dialogar sobre ello con las personas que hacen parte del grupo, pues la construcción de espacios seguros se basa en el diálogo y el respeto al otro. Empieza por un círculo de comunicación en el cual cada persona del grupo comunique con libertad si existe alguna situación por la que no se siente bien en el espacio; y, entre todos, busquen cómo solucionarlo y qué es lo mejor para abordar el tema.

Recuerda que en la Universidad existen profesionales (tutores, docentes, profesionales de la salud mental) tanto entre los equipos de Bienestar de la Facultad, como en el Área de Acompañamiento Integral ^[1, 2] y el Área de Salud ^[3], dispuestos a escucharte y apoyarte para enfrentar cualquier tipo de situación.





Vida de **foráneo**



Despertas un día; la habitación está más fría de lo habitual y decides dormir unos minutos más. Al despertarte nuevamente ha pasado una hora y sabes que no alcanzas a desayunar; te arreglas lo más rápido posible y sales hacia la Universidad, aun cuando ya vas tarde a clase. Al salir con tu chaqueta para el frío te das cuenta de un factor que pasaste por alto, estás en Bogotá y, tu paraguas es solo un recuerdo. Empieza a llover descontroladamente; ya estás a mitad de camino entre la Universidad

y tu nueva casa, y debes llegar a tiempo porque tal vez hay quiz y esa nota vale. En medio de la lluvia y lanzando improperios a la ciudad, a su clima y a todo lo que pueda ser insultado, recuerdas a tu familia y sus consejos sobre ir a la gran ciudad, entonces, sabes que no eres de aquí.

En ocasiones, lo nuevo y desconocido puede ser aterrador, pero cuando te mudas a un nuevo lugar, aún con las experiencias negativas que puedan ocurrir, es una oportunidad para descubrirte y descubrirlo, por lo que, en retrospectiva, será enriquecedor y reconfortante. Sin importar el lugar del que se procedas, llegar a Bogotá ya no como turista, sino como habitante a largo plazo puede ser agobiante, pues el clima, el transporte y todo aquello que resultaba conocido anteriormente se vuelve un nuevo mundo al cual se pertenece inherentemente.

Desde el aspecto personal, hay muchas formas de abordar esta nueva vida que se empieza a llevar. Al momento de conocer gente, las preguntas frecuentes serán sobre el lugar del que vienen y la carrera que están cursando. Si bien estas ayudan a darte una idea de quienes te rodean, también generan consciencia sobre quién eres y cómo creen que deben relacionarse contigo. Por ello, al superar esas barreras, es posible conocer personas con gustos similares y con quienes compartir el confuso sentimiento que se va creando acerca de la ciudad y tu relación con ella. Por ejemplo, para quienes vienen de tierra caliente, Bogotá puede resultar interesante por su clima ya que puede ser de extremo frío en la mañana y noche; pero, con mucha ropa, puede pasar a ser caluroso al mediodía. Y pese a que la interacción con la ciudad siempre es superior a la de la Universidad, es importante recordar que son dos organismos que se interrelacionan de manera ininterrumpida.

En el aspecto académico, si bien las notas son importantes y el valor que se les da depende de cada quien, tener un buen promedio siempre tendrá sus

ventajas, principalmente para inscribir a tiempo y evitarse dolores de cabeza al improvisar con materias. En este sentido, la carrera universitaria puede verse como una intensa competencia que se debe terminar lo antes posible; por ello, manejar bien la carga académica es importante para evitar un desgaste que resulte en problemas de salud, tanto mental como física. Este último aspecto impacta la salud, pues enfermarse puede resultar especialmente problemático para quienes, hasta ahora, hacemos de este nuevo lugar nuestro hogar; especialmente para quienes no tienen a alguien que pueda cuidarles. Por lo tanto, es importante tener cuidado con las enfermedades respiratorias y digestivas; llevar una buena dieta previene problemas crónicos en el futuro, al tiempo que ayuda a sentirse mejor con el cuerpo que se está esforzando constantemente con la carga académica que se lleva.

Aunque habrá momentos de incertidumbre y soledad, realmente vale la pena dar el salto y experimentar la vida foránea, pues el conocimiento académico, propio y de los demás, aunado al descanso al regresar al hogar son incalculables. Incluso, al poco tiempo de volver a la tierrita se extraña la Universidad y a las personas con las que compartimos nuestro campus, con sus enseñanzas tanto académicos como de vida. En definitiva, ¡las anécdotas y las risas no faltarán!

¡Ojo! Antes de relajarnos en nuestra tierra, hay que tener en cuenta un par de consejos que pueden ser de gran ayuda para habitar de la mejor forma en Bogotá (o cualquier ciudad en la que te estés adaptando).



Teniendo en cuenta que habitar un espacio nuevo depende de las características del espacio, ciudad o país, ten en cuenta diferentes aspectos para hacer de tus días una rutina fácil de llevar. Principalmente ten en cuenta el transporte y la vivienda.

1 ¿Cómo usar el sistema integrado de transporte público de Bogotá (SITP) sin morir en el proceso?

Lo primero que debes saber es que para hacer uso del sistema necesitas la tarjeta Tullave ^[4] y que, con el tiempo, te aprendes las rutas. Pero, mientras eso ocurre, podemos usar aplicaciones del celular como TransMi App ^[5], una aplicación de la empresa que coordina el Transmilenio (de color rojo) y los buses zonales (de color azul, amarillo y verde, principalmente), por medio de la cual podemos consultar las rutas que están operando, y planear la ruta ya que al ingresar los puntos de origen y destino, esta nos da una o varias opciones para desplazarnos.



Sobre la vivienda...

Aunque es una decisión compleja pues depende de muchos factores, es importante que sepas cuáles son tus necesidades y cuál es tu capacidad financiera. Al conocer esto es más fácil decir si es mejor vivir en las residencias estudiantiles, en un apartaestudio o con un compa. Ten en cuenta que algunas residencias estudiantiles ofrecen servicios de alimentación.

Podríamos extendernos infinitamente dando consejos y recomendaciones, pero por suerte la Universidad ya tomó la delantera en esos asuntos. Revisa la Guía de supervivencia de UN foráneo ^[6] para tener más consejos y recomendaciones.



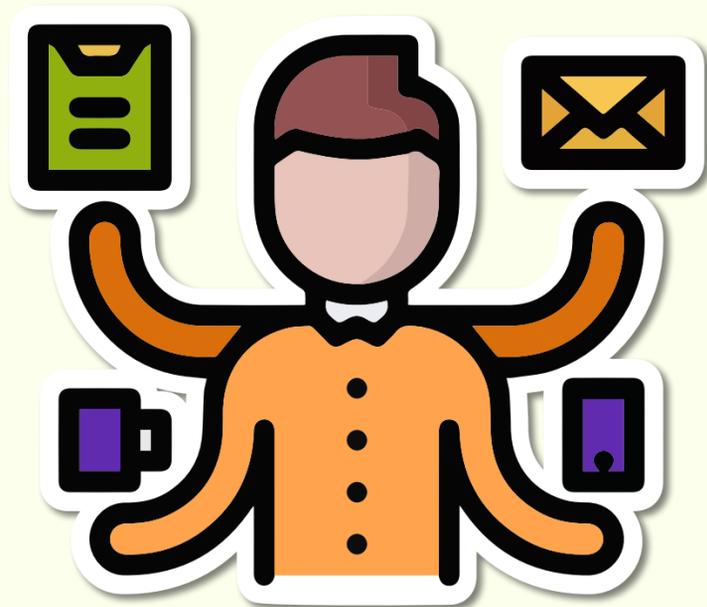
Trabajar y **estudiar en la U**

EL EQUILIBRIO ENTRE
TENER TIEMPO Y SER ZOMBIE



Un gran porcentaje de la poderosísima comunidad estudiantil de la Universidad hemos experimentado la vida de las responsabilidades adultas junto con la formación profesional; por lo que, a veces, es agobiante responder por todas las responsabilidades sin descuidar ciertas cuestiones como las relaciones interpersonales, el descanso y una vida equilibrada entre los tiempos de trabajo, estudio y ocio. En este caso, lo primero que debes hacer es programarte. Si bien tener una agenda de labores para la semana puede parecer innecesario, esto es supremamente importante, especialmente si sueles procrastinar tus actividades.

Dado que los temas del trabajo pueden ser desgastantes, un error común entre quienes desarrollamos ambas tareas es tratar de hacer todos los pendientes al tiempo; por ello, es importante asignar horarios y, sobre todo, terminar lo que se está haciendo antes de iniciar otro pendiente para evitar enredarse. También es fundamental contar con horarios de alimentación, sueño y ocio puesto que no comer, dormir mal y no contar con espacios para que la mente se relaje propicia diferentes desajustes, haciéndonos más propensos a cometer errores. Recuerda que nuestro cuerpo es una compleja máquina que requiere de una alimentación balanceada y descanso adecuado para que no se funda.



Por nada del mundo asumas tareas que sobrepasen tu capacidad. Trabajar y estudiar es posible siempre y cuando se equilibren los tiempos ya que, si estos no se armonizan, nuestra salud se puede ver deteriorada por el estrés y la falta de descanso. Con el fin de hacer más llevaderas las situaciones de este tipo, te recomendamos:

Conocer y participar de los distintos apoyos que ofrece la Universidad y las demás entidades del Estado.

No inscribir más materias de las que puedes asumir en un semestre.

Destinar tiempos para relajarte, tomar una bebida caliente y realizar actividad por actividad, especialmente en los momentos cruciales del semestre donde hay más tareas por hacer.



Crear una lista de tareas diarias, semanales y mensuales con ayuda del cronograma y del calendario para facilitar la distribución del tiempo.

Tener claridad sobre tu presupuesto para que tus gastos no superen tus ingresos o puedas buscar una solución antes de que la situación económica se complique.

Si te vez sobrepasado por la situación económica, aplazar un semestre para trabajar tiempo completo y solventar la situación económica es siempre una opción.

Si tienes los recursos y cuentas con apoyo para tus estudios, lo mejor es tener un buen plan de ahorro; así tendrás un respaldo ante cualquier contingencia.



Si lo que necesitas es encontrar empleo, te recomendamos presentarte a las distintas convocatorias de estudiantes auxiliares o promotores que publica la Universidad; preguntarles a tus compas o en grupos universitarios sobre las ofertas laborales que conozcan; buscar en lugares cercanos a la Universidad, allí suelen necesitar personas para oficios varios; o usar las plataformas para búsqueda de empleo. Algunas opciones son más eficientes que otras, pero puede ser una excelente alternativa.



Estudiar **y parchar** SIN MORIR EN EL INTENTO



La Universidad es un espacio que nos permite desarrollar actividades que van más allá de lo académico, como pasar tiempo con tus compas. Y, aunque es importante socializar y disfrutar de la compañía de tus compas, también es necesario dedicar tiempo y esfuerzo a tus estudios para tener un buen rendimiento académico. Pensando en ello, a continuación, te presentamos algunas dificultades comunes y consejos útiles para nivelar el estudiar y el parchar.

La gestión del tiempo es clave para poder pasar tiempo con tus compas y estudiar de manera efectiva. Organiza tu horario de estudio de antemano y establece períodos específicos para socializar. Utiliza herramientas como un calendario o una lista de tareas para planificar tu tiempo de manera eficiente, ya que, al definir tus prioridades y tras asegurarte de darles la atención suficiente, podrás cumplir con tus responsabilidades académicas sin dejar de lado tus compromisos sociales. Por ejemplo, si tienes una carga académica alta al final de semestre, es posible que la cantidad de tiempo para parchar se reduzca.



Avisa a tus compas sobre tus compromisos académicos y explícales que necesitas enfocarte en tus estudios en determinados momentos. Si tienes muchas actividades académicas, pero tus compas insisten en realizar otras actividades, no tengas miedo de establecer tus límites y dedicarle tiempo al estudio. Y, aunque a veces debes decir “no”, siempre puedes proponer alternativas como combinar actividades académicas y sociales. Por ejemplo, puedes organizar sesiones de estudio en grupo con tus compas para trabajar juntos en tareas o proyectos académicos. Esto te permitirá socializar mientras te enfocas en tus estudios.

Por último, la planificación será una de tus mejores aliadas, revisa con anterioridad tus compromisos académicos y actividades sociales, conoce tu horario y el tiempo que dispones, y asegurarte de **no** saturar tu tiempo ni tu capacidad. Planifica actividades con tus compas para que puedas organizarte y reservar tiempo para estudiar adecuadamente.

Recuerda que lograr el equilibrio entre parchar y estudiar depende de cada persona; y lo más importante es encontrar los métodos que mejor te funcionen.



¡Parchemos!



En un país pluriétnico y pluricultural como el nuestro, es común gozar de la diversidad en torno a la música, las risas y la fiesta, y nuestro campus universitario no es ajeno a esto. Por ello, para aprovechar todos los espacios sin poner en riesgo nuestra integridad y bienestar, es necesario tener en cuenta diferentes escenarios y aspectos que garantizarán tu bienestar.

Si bien la oferta cultural y deportiva de las diferentes áreas y dependencias de la Universidad es muy variada, una parte de la comunidad estudiantil ha consolidado una serie de actividades no institucionalizadas en el llamado “Jueves de Freud”. Este espacio, en el que se combinan la música, la danza, la comida, y las actividades de entretenimiento, se realiza cada jueves, a partir de las 4 p.m. y hasta el cierre del campus, y permite no solo la interacción de diferentes grupos de la comunidad universitaria, sino también personas ajenas a esta. Es por ello que debes contar con un grupo de compas de confianza, que te brinden un entorno seguro en todo momento. Pensando en ello, a continuación, te compartimos algunas recomendaciones y consejos para disfrutar positivamente de las actividades.

Recomendaciones para el consumo seguro

A pesar de que en el marco legal de la Universidad Nacional de Colombia no se permite el consumo de sustancias psicoactivas o psicotrópicas al interior del campus, como en el mundo exterior, es importante tener presente diferentes aspectos sobre este tema porque en todas las partes del mundo estamos expuestos al consumo de bebidas alcohólicas, de sustancias psicoactivas y a cualquier otro tipo de consumo. Por lo tanto, siempre debes priorizar el autocuidado de tu vida con base en lo siguiente:

Piensa a futuro. Si al otro día de la fiesta tienes clase o una reunión importante, abstente del uso de cualquier sustancia.

No consumas ninguna sustancia por la presión de tu grupo de compas. Si no deseas probar o ingerir ningún tipo de sustancia ¡No lo hagas!

Identifica los puntos de hidratación y primeros auxilios; normalmente hay espacios para ello.

Acude a la carpa que la Dirección de Bienestar dispone los “Jueves de Freud”; allí velan por tu óptimo estado de salud física y mental.

Verifica que las personas que te rodean sean personas conocidas y te brinden un lugar seguro.

Ante cualquier eventualidad o suceso anormal que veas, **¡denúncialo!** Acude a una persona de Bienestar Universitario, un miembro de la división de vigilancia y seguridad (DVS) o a un grupo de género. Siempre estarán prestos a ayudarte.



¡A parar
para avanzar!



Los mecanismos de presión son herramientas que frecuentemente utiliza e implementa el movimiento estudiantil con miras a la exigencia de ciertas condiciones o cambios, o a la materialización de promesas políticas, administrativas; la reivindicación de problemáticas sociales; o la demanda de condiciones dignas. Esto, sumado a nuestra responsabilidad estudiantil frente al proyecto social y colectivo de Nación, genera que, dentro de un contexto universitario, se presenten ciertas herramientas y espacios no institucionalizados que debes conocer para participar de ellos, o por lo menos saber cómo funcionan. A continuación, te presentamos algunos de los más comunes.

Asamblea permanente

La asamblea permanente es la primera herramienta que se implementa como mecanismo de presión para construir una antesala a la movilización. Esta consta de una continuidad de actividades académicas, pero con ciertas condiciones. Entre ellas:

Durante este periodo de tiempo: No se toma registro de asistencia a las clases ni se sacan notas (ni parciales, ni finales).

No se suspenden clases a menos que se entrecruce con espacios de debate o participación dentro de la movilización.

El avance en contenidos de cada asignatura debe ser negociado entre docentes y estudiantes.

El **objetivo principal** es que dentro de cada asignatura se aborde el tema coyuntural que nos impulsa a estar en asamblea permanente. Este abordaje se debe hacer desde los contenidos de la asignatura, con el fin de acercar a la academia con la realidad sociopolítica del país.

Paro

El paro, o cese de actividades académicas, se manifiesta y propone desde el estudiantado como resultado de una asamblea o tras una reunión del movimiento estudiantil, con el objetivo de obtener una respuesta o solución frente a una problemática, exigencia o demanda del estudiantado con respecto a una necesidad de este o del orden nacional. Por ello, cada paro presenta actividades y dinámicas diferentes que se realizan dentro de la Universidad, las cuales aportan y responden a la construcción del bien común.

Durante dicho cese académico y con miras a contribuir a la formación política de la coyuntura, la comunidad estudiantil de cada facultad que participa en el paro ofrece una agenda semanal en la que se suele incluir: ollas comunitarias gestadas por la misma comunidad; conversatorios; clases a la calle; actividades de danza; capacitación en derechos humanos (DD.HH.); espacios de construcción política; semilleros juveniles, infantiles y públicos; recorridos guiados por el campus; cine foros; clases circenses; muestras artísticas; ferias de emprendimientos; tejidos; y toda aquella actividad que el estudiantado desee potenciar con carácter político y social. Por ende,

¡EL PARO NO SON VACACIONES!



Asambleas estudiantiles

Son un espacio donde se comparten ideas, se debate y se busca consolidar un mecanismo de presión en unanimidad. Generalmente, están compuestas por un moderador, un relator y la comunidad estudiantil; por lo que pueden ser estudiantiles o multiestamentarias. Además, se estructuran según el orden del día o la agenda propuesta previamente por la coordinadora de facultad o de sede, y se organizan de acuerdo con la coyuntura o problemática propuesta. Cualquier estudiante puede participar de ellas, siempre y cuando no se encuentre bajo un veto por denuncias por violencias basadas en género (VBG), o haya sido identificado como disruptivo o amenazante para el bienestar de la comunidad estudiantil en espacios políticos previos.

Coordinadora de facultad o de sede

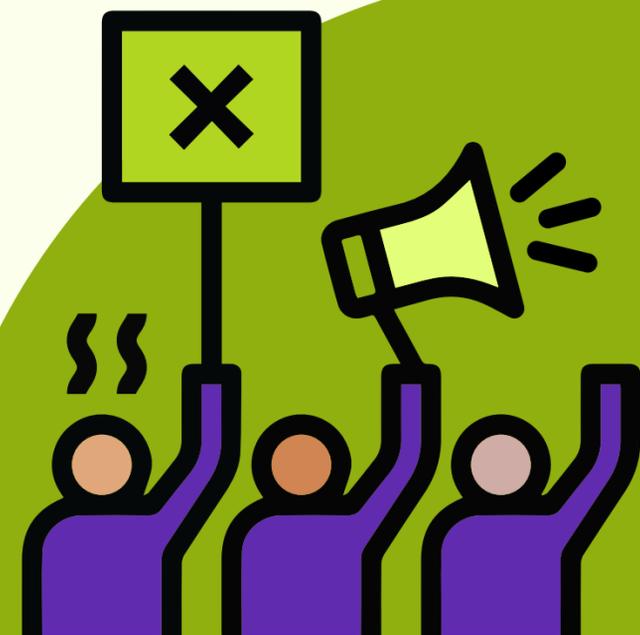
Es un espacio de coordinación política en cada una de las facultades, por medio del cual no solo se discute la coyuntura y la metodología más adecuada para la organización estudiantil, sino que también se centran las discusiones y debates de la coyuntura para establecer las posiciones o propuestas a presentar en las asambleas. A nivel de sede, se busca una participación multifacultad y multiestamentaria, a fin de concertar horarios y espacios, así como manifestar los posibles imprevistos que pueden ocurrir durante las asambleas.

Encuentro distrital de estudiantes de educación superior (EDEES)

El EDEES se consolida como un espacio de intercambio de las posturas, metodologías y acciones que pudiesen tomarse en torno al tema de coyuntura. Inicialmente se convoca por un dinamizador distrital y se abordan diferentes aspectos. Además, es de ingreso amplio y abierto a cualquier miembro de la comunidad universitaria que quisiese participar.

Encuentro Nacional de Estudiantes de Educación Superior (ENEES)

El ENEES se desarrolla como reunión entre diferentes instituciones de educación superior (IES) en la cual se discuten las posturas, metodologías y acciones que pudiesen tomarse en torno al tema de coyuntura.





Mi primera **marcha**



Con base en lo consagrado en el artículo 37 de la Constitución Política de Colombia, donde se enuncia que «Toda parte del pueblo puede reunirse y manifestarse pública y pacíficamente [...]»^[7], las marchas son un mecanismo de protesta legal que emplea el estudiantado para denunciar irregularidades e inconformismos con respecto a ciertas acciones sobre derechos, normas, administración o coyunturas que violentan el bienestar de la comunidad universitaria o de la comunidad en general.



¿Cómo prepararte para tu primera marcha?

Infórmate sobre la movilización y la coyuntura. Conoce la razón por la cual se convoca a la marcha, quién la convoca, cuál es la ruta, qué día y hora se realizará, desde dónde parte y qué organizaciones estarán acompañando.

NO vayas solo. Arma una pareja o triada (grupo de tres o más personas), compartan sus números de contacto, los nombres de personas a las cuales acudir en caso de emergencia, las direcciones de casa y la información médica relevante. Si por algún motivo debes finalizar tu participación en la marcha, compárteles tu ubicación.

Con tu pareja o triada **definan un punto de encuentro** al que puedan acudir en caso de emergencia. Dado que algunas marchas son extensas, lo mejor es establecer un punto de encuentro por cada tramo que consideren clave en el trayecto.

Informa regularmente a tu contacto de emergencia, una persona ajena a la movilización, que vas a participar en ella, cuál es tu estado de salud, y tu inicio y salida de la marcha. Comparte la información de este contacto con personas de confianza, y tu pareja o triada.

Alista tu kit. Este es un kit básico para prevenir cualquier eventualidad y en el que debes incluir

Dinero en efectivo, de fácil acceso y en lo posible adherido a tu cuerpo, por si pierdes tu maleta o pertenencias en algún momento.

Aproximadamente un litro de **agua potable** por persona, en envases **plásticos** o acrílicos. Por tu seguridad, evita los envases de vidrio.

Impermeable o chaqueta, estos ayudan a contrarrestar cualquier cambio de clima y en caso de emergencia pueden ser muy útiles.

Bicarbonato de sodio y agua para neutralizar la irritación y el ardor causados por los gases lacrimógenos. Mezcla estos elementos en una proporción de 1:10 de bicarbonato en agua; con la ayuda de tu manga, un trozo de tela o un pañuelo, inhala esta solución.

Alimentos dulces, como una barra de energía, un chocolate, unas gomitas, una fruta o un jugo endulzado, te ayudarán en caso de sufrir una baja de azúcar o ver a algún compa que no haya almorzado y lo necesite.

Elementos para primeros auxilios, como agua oxigenada, tapabocas, gasas y curitas, pueden ser de gran utilidad.

Mascotas. No se recomienda llevar mascotas a las movilizaciones, principalmente por lo extensas de estas y los disturbios que se pueden presentar. No obstante, si decides llevar a tu mascota, recuerda llevar suficiente agua y alimento; protege sus oídos en caso de aturdirse por el ruido; y abandona la marcha ante cualquier señal de alarma por parte de tu animal de compañía. Llévalo siempre con correa.

Las **arengas** o cantos son manifestaciones de lucha, reivindicación y banderas del movimiento estudiantil. Investiga algunas de estas en internet y prepárate para marchar, gritar y cantar a todo pulmón. Si no conoces ninguna, no te preocupes, a unos pocos metros de iniciar ya las tendrás más que aprendidas.

¿Cómo actuar al presenciar un evento peligroso durante la marcha?

En entornos universitarios como el nuestro, las movilizaciones estudiantiles son frecuentes y suelen ser un entorno seguro; no obstante, pueden presentarse eventos que signifiquen un riesgo para tu integridad. Para estos casos, te damos una serie de consejos



Ante **disturbios o enfrentamientos** con la Fuerza Pública:

Mantén la calma.

Aléjate rápidamente del disturbio o enfrentamiento. Nunca le des la espalda al disturbio porque pueden salir disparados artefactos y siempre es mejor estar atento.

Dirígete al punto de encuentro que acordaste con tu pareja o triada, siempre y cuando este no represente un riesgo.

Enfócate en una muy buena respiración, esto mantendrá tu estabilidad física y emocional, mientras te ayuda a no entrar en pánico.

Mantén informado a alguien fuera de la movilización y contacta a tu triada.

En caso de sentirte desorientado, ubica a las personas con chalecos de DD.HH., u otros organismos de ayuda, como la Cruz Roja o la Defensa Civil. Ellas te acompañarán y orientarán. Cuando estés a salvo, respira profundamente, hidrátate, y verifica tu bienestar físico y emocional.

¡¡La marcha es un espacio para compartir, cantar, hablar y defender aquello en lo que crees!!

Si en medio de la movilización, disturbio o protesta fuiste víctima de alguna herida, golpe, sientes mareo, o presentas alguna condición que amenace tu bienestar físico, emocional o mental –como un ataque de pánico, de ansiedad, de nerviosos o de cualquier otro tipo–, recuerda

mantener la calma,

informar inmediatamente a tu pareja o triada. En compañía de ellas(os), abandona lo más pronto posible la movilización e informa a tu contacto de emergencia,

ubicar a las personas con chalecos de DD.HH., u otros organismos de ayuda, como la Cruz Roja o la Defensa Civil. Ellas te acompañarán y orientarán en primeros auxilios para mantenerte a salvo.

Al ver algún **hecho alarmante**: Si eres testigo de alguna violación de derechos humanos u observas una situación alarmante

toma, con la mayor claridad posible, evidencia fotografía o audiovisual del evento.

Evita tu aprehensión y la de tus pertenencias.

Si es posible, ayuda al compa víctima.

Recorre, en la mayor brevedad posible, a cualquier persona u organismo de socorro: personas con chalecos de DD.HH., la Cruz Roja o la Defensa Civil.

Referencias

- [1] Bienestar sede Bogotá. Área de Acompañamiento Integral [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/acompanamiento.php>
- [2] Área de Acompañamiento Integral. Acompañamiento Integral UNAL [Linktr]. Disponible en: <https://linktr.ee/acompanamientointegralunal>
- [3] Bienestar sede Bogotá. Área de Salud [Internet]. s.f. [consultado el 13 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.bienestar.bogota.unal.edu.co/salud.php>
- [4] Recaudo Bogotá S.A.S. tullave [Internet]. s.f. [consultado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.tullave-plus.gov.co/>
- [5] Google Play. Aplicación de TransMi App [Internet]. s.f. [consultado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nexura.transmilenio&hl=es_CO&gl=US&pli=1
- [6] Red Estudiantil de Acompañamiento Integral (REDai). Guía de supervivencia de UN foráneo [Internet]. s.f. [consultado el 13 de abril de 2023]. Disponible en: <http://bienestar.bogota.unal.edu.co/RedAi/Guia-Supervivencia-de-UN-Foraneo.pdf>
- [7] Asamblea Nacional Constituyente. Constitución Política de Colombia. Artículo 37. [Internet]. 1991 [consultado el 18 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>





Politolo- g'ueaino



do

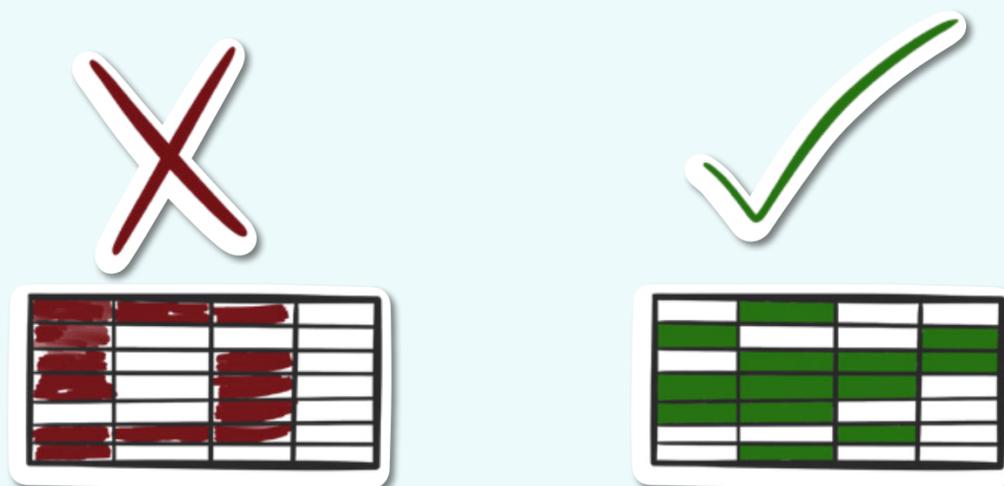


Sobre el tiempo **y los horarios,**

CONSEJOS PARA TENER

UN BUEN HORARIO

Y MANEJAR BIEN EL TIEMPO



A lo largo de este libro hemos hablado mucho sobre la importancia del tiempo: manéjalo bien y cumplirás con tus metas; adminístralo mal y tus actividades se entorpecerán. Con ello en mente, elaborar un buen horario es una herramienta indispensable para un buen uso del tiempo.

Antes de comenzar, es importante que sepas que la inscripción de materias no solo depende de la oferta semestral de los programas académicos, sino también de tu rendimiento académico, pues tener un promedio alto al finalizar cada semestre, te permitirá hacer la inscripción de asignaturas en los primeros días, facilitando tu organización. Y si tu promedio no es tan alto, tranqui, no todo está perdido, solo tendrás que contemplar un plan b en el que escojas la misma asignatura con otro docente o en otro horario, o selecciones otra asignatura en el mismo horario que contemplaste inicialmente. En cualquier caso, te recomendamos mejorar tu rendimiento académico para que inscribir materias y organizar el tiempo sea más fácil. De ser necesario, inscribe pocas materias para enfocarte más y que tu promedio al final del semestre sea de los mejores.

Para construir un buen horario ten en cuenta:

las materias que quieres cursar,

en qué horario están disponibles,

qué otras actividades u ocupaciones realizas,

cuáles son tus tiempos de descanso, de transporte y de alimentación;

cuáles serían tus huecos o tiempos entre clases.

Si tienes claridad sobre esto y planeas de la mejor manera tu horario no desperdiciarás tu tiempo. A continuación, te compartimos algunos ejemplos de cómo organizar tu horario.

A quien madruga Dios le ayuda

Este horario (franja de color azul en la tabla 1) está pensado en las personas que prefieren ver clases por la mañana y desarrollar otras actividades el resto del día, ya que te permite salir de la Universidad a la hora de almuerzo. Si escoges este horario es importante considerar los tiempos de transporte pues, en la sede Bogotá, el transporte en la mañana lo es todo; según qué tan lejos vivas de la Universidad tendrás que salir una o más horas antes. Ten en cuenta que si vas a aplicar este horario lo mejor es ir a dormir temprano.

Estudiantes del ocaso

Esta otra alternativa (franja de color café en la tabla 1) es muy parecida a la anterior solo que centrándose en la tarde después de hora de almuerzo, esta forma de organización de tiempo prevé que desarrolles otras actividades por la mañana o que las desarrolles en altas horas de la noche y duermas durante la mañana. Si vas a aplicar en este tipo de horario considera tu seguridad la hora de salida en la universidad, pues a esa hora Bogotá se puede tornar peligrosa, ante todo busca que prevalezca tu bienestar físico y mental.


Tabla 1. Ejemplo de horario 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6:00 AM					
7:00 AM					
8:00 AM					
9:00 AM					
10:00 AM					
11:00 AM					
12:00 M					
1:00 PM					
2:00 PM					
3:00 PM					
4:00 PM					
5:00 PM					
6:00 PM					
7:00 PM					
8:00 PM					

Tiempos flexibles

Este último tipo de horario (franja de color naranja en la tabla 2) es un ejemplo de un horario que puedes acomodar si cuentas con tiempos flexibles para desarrollar todas tus actividades del día a día. Lo más importante de este horario es que se deja un espacio prudencial entre clases por si debes desplazarte en el campus o hacer otras cosas. Horarios como este se pueden acomodar de muchas maneras, según las materias que inscribas. Aunque sí te recomendamos: no dejar más de cuatro horas de hueco ni menos de dos entre clases; estar pendiente del transporte público y tu seguridad si vas a salir tarde de la universidad; y no dejar mucho tiempo entre comidas.


Tabla 2. Ejemplo de horario 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6:00 AM					
7:00 AM					
8:00 AM					
9:00 AM					
10:00 AM					
11:00 AM					
12:00 M					
1:00 PM					
2:00 PM					
3:00 PM					
4:00 PM					
5:00 PM					
6:00 PM					
7:00 PM					
8:00 PM					

Respecto al manejo del tiempo el mejor consejo que hay es que estés consciente de todas las actividades que quieras desarrollar y todas las tareas pendientes, asígnales tiempo en tu horario y cumple con estas para así llevar a cabo un buen semestre y no verte colgado con actividades a última hora. Para ello puedes usar aplicaciones como Trello ^[1], Evernote ^[2], Google Calendar ^[3], etc.

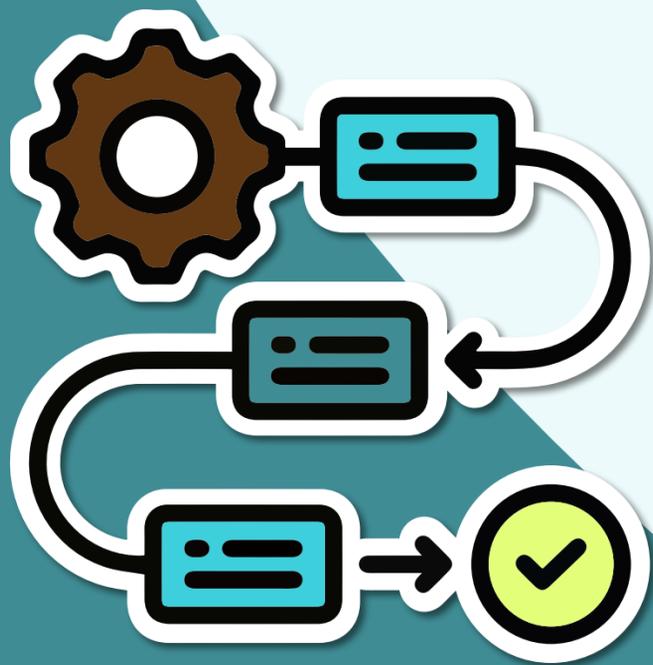


Métodos **de estudio y métodos de lectura**



Métodos de estudio

Al empezar la universidad experimentamos un gran cambio a nivel académico, por lo que es crucial estudiar de manera más exhaustiva para lograr un buen rendimiento en la carrera. Sin embargo, no todos estudiamos de la misma forma e incluso, algunos de los métodos que usábamos en el colegio pueden no ser tan efectivos y eficaces en la universidad; por ende, la selección y uso de métodos como la creación de esquemas o mapas te permitirán acceder a la información que necesitas rápidamente. A continuación, te presentamos los pro y los contra de tres métodos de estudio, por ser los más usados.



► **Memorizar.** Es una de las técnicas más usadas por lo sencillo que puede resultar en principio dado que solo se requiere repetir de manera continua la información, no obstante, puede resultar contraproducente por su carácter temporal. Además, la información se puede retener, pero no necesariamente comprender, en tanto que usar la memorización para recordar datos importantes, fechas, fórmulas o información corta que se va a usar es útil, aunque insuficiente al momento de evocar conceptos o autores. Si optas por este método las mejores formas de aprehensión de la información son: usar fichas mnemotécnicas, con asociación por imágenes; escuchar constantemente la información; y repetir hasta ser prácticamente capaz de recitar.

► **Método Pomodoro.** Si tu problema es que el tiempo no te alcanza pues te estancas en temas que ya se han aprehendido y pasas por alto temas importantes, este método es para ti. Este consiste en dividir el tiempo en sesiones de estudio intensas que son intercaladas con descansos cortos, completando un ciclo para dar paso a un descanso más prolongado y así hacer de una tarea algo llevadero. Normalmente, los tiempos de estudio son de 25 minutos por sesión y de 5 minutos de descanso hasta completar el ciclo para dar paso a un descanso más largo, el cual es determinado por cada persona según el tiempo que necesita para relajarse, y posteriormente continuar con la tarea.

► **Técnica SQ3R** (*survey, question, read, recite, review*). Este método consiste en:

- 1** **Examinar** rápidamente el material para obtener una visión general;
- 2** **preguntar** sobre el contenido examinado;
- 3** **leer** el material de manera activa, buscando respuestas a tus preguntas;
- 4** **recitar** las respuestas en voz alta o por escrito; y
- 5** **revisar** el material para reforzar tus conocimientos.

Métodos de lectura

Al ingresar a la carrera, nos damos cuenta de que si no realizamos lecturas productivas nunca tendremos tiempo para hacer otras actividades, por ello, queremos darte algunos consejos para obtener el mayor y mejor provecho de tus lecturas.

El espacio de concentración.

Al leer, debemos considerar un factor importante como lo es la concentración, ya que, al centrar nuestra atención a una sola cosa, la lectura, permitirá una mayor aprehensión de lo leído. Además, te recomendamos leer en un entorno alejado de distracciones y sonidos, como el de las bibliotecas que hay en el campus.

La preparación y las señales de lectura.

Antes de abordar un texto es importante preguntarte por el objetivo que tenemos frente a este para establecer si necesitamos hacer una lectura detallada y exhaustiva, o una lectura rápida que nos permita discernir las ideas principales del texto. Subrayar o resaltar las ideas que parecen más relevantes, y jerarquizarlas con diferentes colores te facilitará entenderlo e interpretarlo posteriormente, por ejemplo: con amarillo, ideas principales; azul, ideas secundarias; verde, ejemplos; y naranja, relaciones que se dan dentro del texto. En caso de que no tengas resaltadores, puedes marcar las ideas con líneas curvas o rectas, etc.



Conversar e interpretar el

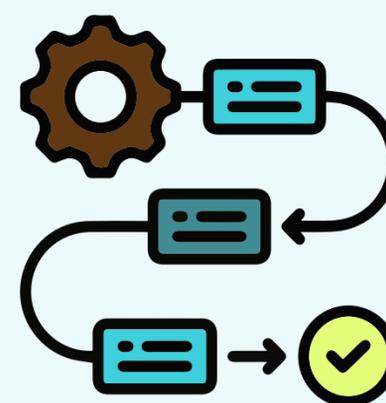
texto. Algo que sirve mucho para abordar temas complejos es conversar con el texto. No te preocupes, no estamos locos, sabemos que no es posible tener una conversación como la que tendríamos con un compa, pero sí podemos preguntar y buscar respuestas en el contenido que nos compartió quien escribió, esto nos permite debatir con esa persona y generar un espacio de diálogo. Asimismo, parafrasear o plasmar con nuestras propias palabras lo que leemos, nos ayuda a entender y explicar fácilmente el texto. En este caso puedes hacer comentarios al pie del texto o en el margen.

Para fortalecer lo aprendido durante y después de una lectura te recomendamos:

tomar apuntes, ya que esta es una de las formas más efectivas para retener información y aprender de esta;

hacer mapas mentales y conceptuales, pues ayudan a generar relaciones y conexiones entre conceptos e ideas;

usar técnicas de memorización, como las mnemotécnicas, anteriormente mencionadas.



Aprender técnicas de estudio y probarlas puede ser interesante, además de permitirte comprender mejor cómo se aprende mientras reconoces cuál o cuáles son los métodos más efectivos para ti. Por ende, ejercitar la memoria, leer, tomar y revisar los apuntes e integrar diferentes estrategias tanto para las clases magistrales como en las lecturas propias o seminarios son formas de entenderse a uno mismo y de aprender a aprehender. En este sentido, estudiar en grupo también puede resultar una buena opción para algunas personas. Aprovecha los trabajos en grupos de las clases para conocer a tus compas y descubrir si hay química para estudiar juntos y compartir estrategias y métodos de estudio.

Sin importar el método de estudio o las técnicas que se usen, habrá evaluaciones que te hacen creer que todo el esfuerzo fue inútil y no lo es. El examen es solo uno de los métodos para medir el conocimiento y, por tanto, es limitado en su alcance. Decepcionarse y motivarse es igual a aprender de los errores y superarlos.



Buen manejo **de la bolsa de créditos**



Los créditos son la moneda de cambio para cursar una asignatura en la Universidad; por ello, al ingresar, recibes una bolsa de créditos que debes administrar para inscribir materias durante toda la carrera, conseguirás más a medida que culmines exitosamente las materias o los perderás si pierdes las materias. A continuación, presentamos un par de recomendaciones para un buen manejo de la bosa de créditos.

Planifica el uso de tus créditos.

Lo primero que debes hacer es analizar cuántos créditos necesitas para cumplir con los requisitos de la carrera y cuántos puedes usar para cursar materias electivas. Además, debes asegurarte de no exceder el límite máximo ni mínimo de créditos por semestre ya que si esto ocurre tendrás problemas el siguiente semestre, por lo que deberás enviar una carta de justificación a través del Sistema de Información Académica (SIA) ^[4], para que te permitan cursar menos o más créditos de los permitidos.

Aprovecha el período de adición y cancelación de materias.

Si te das cuenta de que una materia no es lo que esperabas o simplemente no puedes manejarla, aprovecha el período de adición y cancelación para hacer cambios en tu horario.

No cargues más de lo que puedes.

No te sobre exijas al inscribir más créditos de los que puedes manejar. Asegúrate de tener suficiente tiempo para estudiar y cumplir con tus obligaciones académicas.

Haz un seguimiento de tus créditos.

Revisa cuidadosamente cuántos créditos has tomado, cuántos tienes y cuántos debes tomar para graduarte. Esto te ayudará a planificar tu horario y a asegurarte de que vas por el buen camino para graduarte a tiempo.

Reúnete con tu tutor(a) académico.

Recuerda que está disponible para ayudarte en todo lo relacionado con tu plan de estudios y el manejo de tus créditos. No dudes en consultarle cualquier duda o inquietud que tengas sobre el tema.

Los créditos son indispensables para culminar tu carrera e incluso hacer una doble titulación, úsalos sabiamente.



Qué materias ver **y no ver**

EN CADA SEMESTRE

DE CIENCIAS POLÍTICAS.

ALGUNOS CONSEJOS PARA NO PERDER LA CABEZA



A la hora de construir un horario cada semestre las dos mayores dificultades están en la construcción del horario en sí y de no recargarse demasiado de trabajo, sin embargo, a partir de cierto punto cercano a la cuarta matrícula, sí que vale la pena planear el horario evitando juntar ciertas materias para no perder el control afectando fácilmente nuestra salud mental.

Esta planificación del horario se verá definida por ciertas situaciones a evitar. algunas materias es preferible no inscribirlas mientras no se hayan desarrollado las capacidades académicas necesarias para afrontar lo que nos exigen, en particular el componente de investigación. Otro motivo puede ser que las materias son muy diferentes en sus temáticas como para trabajar cómodamente en ellas al mismo tiempo o que simplemente la carga de trabajo que representan ciertas materias en un mismo semestre es fácilmente inmanejable.

Con esto en mente, te presentamos las materias que debemos evitar ver en un mismo semestre de la siguiente manera:

Las asignaturas del Componente de investigación. Este componente está compuesto por **Introducción a la investigación, Métodos cuantitativos y cualitativos, y Método y análisis comparado.** La recomendación de no inscribir estas asignaturas en un mismo semestre se relaciona con la carga de trabajo que pueden representar; especialmente con un semestre cargado y si no se ha desarrollado un perfil académico amplio para trabajar en estas materias. Investigamos sobre lo que conocemos.

Las asignaturas Gobierno y políticas públicas, Teorías del Poder y Diseño de investigación, en cualquier combinación, así sea con dos de estas materias y con otras materias más tranquilas, como algunas electivas, la carga puede ser muy difícil de manejar. Es mejor evitar esta situación a toda costa

Algunas combinaciones de las optativas de la sexta matrícula como **Análisis de Coyuntura y Gerencia pública** puesto abordan de forma más avanzada o desde una perspectiva alternativa varias de las temáticas mencionadas en el punto anterior, por lo que puede resultar también en una carga muy exigente.

La ñapa sobre las electivas. Antes de inscribir una electiva, revisa la metodología de evaluación y los contenidos de esta ya que esta información te da pistas sobre su carga académica. Las electivas también pueden ser todo un desafío.

No te sobrecargues; revisa el pensum académico y evita las malas combinaciones; crea tus horarios de forma consciente, en función de tu tiempo y capacidades.



Cómo buscar **referencias del equipo**

DE DOCENTES PARA INSCRIBIR MATERIAS



El proceso de inscripción de materias cada semestre puede resultar estresante, agotador e incluso agobiante; no obstante, este sufrimiento se puede evitar al planear el horario de manera anticipada, contemplando tanto los horarios de las materias ofertadas, como quienes las impartirán, pues, en últimas, son quienes pueden hacer que una clase sea agradable o una experiencia engorrosa. Para evitar un mal rato al ver una clase, hay varias opciones:



Pregunta a tus compas de otros semestres que ya han cursado la(s) asignaturas que vas a inscribir.

Mira la hoja de vida de cada docente, especialmente su trayectoria en el ámbito pedagógico. Pues, a pesar de que la mayoría tienen estudios de posgrado y una gran trayectoria académica, esto no es garantía de que la clase cumpla con tus expectativas pedagógicas.

Busca en páginas como Materias y Electivas Fáciles de Facebook ^[5] o Los Estudiantes 2.0 ^[6] para obtener más información de las clases y de la planta docente, gracias a las reseñas hechas por tus compas que ya han visto la materia, las cuales pueden darte una visión más amplia y actualizada.

Recuerda que las clases suelen evolucionar con el tiempo; algunas cambian los contenidos y otras cambian la metodología; aunque claro hay unas cuantas que no han cambiado desde la primera vez que se ofertaron.



Profundizar
académicamente
EN LA CARRERA DE CIENCIA POLÍTICA



Dentro de la comunidad académica encontramos una variedad de opiniones, ideas y reflexiones sobre los componentes de la malla curricular, pues consideran que esta debería reforzarse, cambiarse o repensarse, de manera que existan más y mejores componentes de profundización en práctica investigativa, como incluir elementos de los estudios cuantitativos, proporcionar fundamentos en estadística y enseñar a usar programas de datos para la investigación. De ahí la importancia de cuestionarnos si las condiciones y organización de la carrera son adecuadas para la formación politológica en el mercado laboral y en sus vidas profesionales.

Lo primero que debemos mencionar es que el programa de Ciencia Política está centrado en la investigación, eje fundamental para la consolidación de cada profesional, al contar con un fuerte componente teórico y cualitativo. Sin embargo, esto puede ser insuficiente para la formación de habilidades en la práctica de la ciencia política. Por ello y con el fin de aportar a la versatilidad de enfoques en los que nos podemos desempeñar como politólogos(as/es), la Facultad y la Universidad ofrece tanto asignaturas obligatorias, de fundamentación, optativas y electivas, como cursos, talleres, seminarios, cátedras y demás oferta académica, por medio de las cuales podemos nutrir los conocimientos básicos y, así, ser profesionales íntegros y versátiles en diferentes áreas.

Con ello en mente, te compartimos algunos datos sobre esas asignaturas que oferta la carrera y la Universidad.

▶ Las **materias optativas** nos ayudan a profundizar y reforzar el conocimiento en distintas áreas, por lo que estas se encuentran por bloques en dos momentos de la carrera. El primero es en segundo semestre, con los bloques de ciencias sociales, derecho y economía. El segundo es en sexto semestre, con los bloques de políticas públicas, análisis político y relaciones internacionales. Todas estas asignaturas nos ayudan a focalizar nuestro perfil profesional; por lo que, con una base de conocimiento sólida, es posible definir las vías y herramientas para abordar la vida laboral.

▶ Las **materias de libre elección** no solo pueden ser un alivio para el estudiante, sino que también te permiten profundizar temas, conocimientos y contenidos útiles. En este caso, podemos centrarnos en temas de administración, gerencia, economía, historia, género, políticas públicas, decolonialidad, construcción de paz, entre otros. Lo que nos permiten desarrollar adecuadamente nuestro proyecto de vida profesional.

▶ Los **cursos de profundización** son espacios académicos ofertados o apoyados por diferentes áreas de la Universidad o en convenio con entidades externas para ampliar nuestro panorama profesional a través de conferencias, diálogos, talleres, seminarios, etc. Estos pueden ser ofertados por proyectos autónomos, seminarios de investigación, el Departamento de Lenguas Extranjeras, las bibliotecas, los claustros o Coursera.



Ser más para **servir mejor**

¿CÓMO ELEGIR UNA CARRERA
PARA HACER DOBLE TITULACIÓN?



Mientras avanzamos en la carrera, nos encontramos con múltiples ramas del conocimiento que nos pueden llamar mucho la atención, bien sea porque sentimos que es pertinente profundizar en algunas áreas asociadas a la Ciencia Política, o bien porque desde que ingresamos a la universidad tenemos claro que nuestro proyecto de vida incluye más de una carrera. En cualquiera de estos casos la Universidad nos ofrece la oportunidad de optar por la doble titulación.

La doble titulación es el proceso mediante el cual una persona que realiza un pregrado cursa y puede graduarse de dos programas curriculares de forma simultánea. Según la normativa actual, la Resolución 13 de 2020 ^[7] de la Vicerrectoría académica, si tienes la intención de solicitar la doble titulación, deberás tener más del 40 % del total de créditos cursados en tu primer plan de estudios y enviar una solicitud a través del Sistema de Información Académica (SIA) ^[4] antes de la quinta semana del periodo académico.

Esta solicitud será estudiada por el Comité Asesor de pregrado de la facultad a la que quieres ingresar, quien verificará si cuentas con la cantidad suficiente de créditos para finalizar el programa al que se aspira, aunque esto será omitido si tienes un PAPA igual o superior a 4,3. Dicho Comité emitirá una recomendación al Consejo de Facultad, quien, a su vez, recomendará o no al Consejo de Sede la admisión de la solicitud mediante una resolución.

En caso de que tu solicitud sea aprobada, la secretaria del Consejo de Sede informará a la División de Registro y Matrícula ^[8], a la Dirección del Área curricular del segundo programa y a ti de la aprobación de la solicitud de doble titulación. Para más información acerca del proceso consulta la Resolución 13 de 2020 ^[7].



Y ahora ¿para dónde vamos?

Puesto que ya sabemos cómo es el proceso para solicitar una doble titulación, averigüemos, con base en los tres grupos en los que agrupamos las carreras, cómo escoger la carrera para solicitar la doble titulación.

Cercanas a la carrera por las temáticas. Aquí incluimos la mayoría de las carreras pertenecientes a las ciencias sociales y ciencias humanas, como lo son: sociología, antropología, derecho, historia y trabajo social. Pero si se quiere reforzar la capacidad técnica, hacer doble titulación con estadística o economía es la mejor opción. Lo más importante de este grupo es que, por nuestros estudios en ciencia política, tenemos conocimientos cercanos a muchas de estas carreras; por lo que son las opciones más evidentes y fáciles de llevar a cabo si no se cuenta con los créditos o con el promedio.



Cercanas a la carrera por la práctica laboral. La ciencia política es transversal a muchos temas y ámbitos técnicos que tienen un componente político o de administración pública; de ahí que se pueden considerar carreras como medicina, enfermería, ciencias de la salud, ingeniería civil o de sistemas, arquitectura o diseño industrial para articular el conocimiento técnico con el quehacer politológico. En este caso, es vital tener un buen promedio para no depender de los créditos necesarios pues hay muy poco que se pueda homologar entre carreras.

Para el desarrollo personal. Aquí la decisión se tomará con base en el proyecto de vida, los gustos y las capacidades de cada persona. Por ende, en este último grupo ubicamos casi todas las ciencias puras, las artes y las carreras técnicas, como ingeniería mecatrónica. Asimismo, es fundamental tener un promedio alto o hacer un manejo adecuado de los créditos necesarios para cursar ambas carreras sin problema; además de tener la motivación para trabajar en temáticas distintas entre sí.

Aunque puede parecernos difícil lograr la doble titulación, debemos tener presente que algo así nunca es fácil, y que hacerlo depende de nuestras habilidades y determinación. Recordemos que tu propio proyecto de vida se define aquí, en la Universidad, y hacerlo más o menos enriquecedor depende de ti.





Trabajo **de grado**



A medida que avanzamos en nuestro plan curricular, adquirimos diferentes habilidades, herramientas, aprendizajes y conocimientos que aplicamos al cursar la asignatura Trabajo de grado. Esta es una de las materias más importantes pues no solo representa el inicio de la culminación de nuestro pregrado, sino que también es una oportunidad para investigar, analizar y profundizar en aquellos temas de nuestro interés, permitiéndonos consolidar una base para nuestro futuro profesional.

Con base en el Acuerdo 033 de 2007 ^[9] del Consejo Superior Universitario, el Acuerdo 026 de 2012 ^[10] del Consejo Académico, y la Resolución 029 de 2007 ^[11], Resolución 003A de 2009 ^[12] y Resolución 003B de 2009 ^[13], conferidas por el Consejo de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, el trabajo de grado lo podemos desarrollar en tres modalidades: pasantía, monografía o cursos de posgrados. De modo que, a continuación, les compartiremos la información necesaria para inscribir esta materia y unos cuantos aspectos para tener en cuenta según la modalidad a desarrollar.



Para hacer tu trabajo de grado en la modalidad de **pasantía**, es necesario:

Haber cursado y aprobado el 80% de los créditos exigidos en el componente disciplinar o profesional de Ciencia Política (89% si eres de Derecho).

Preinscribir esta modalidad el semestre inmediatamente anterior a hacer trabajo de grado, a través del Sistema de Información Académica (SIA) ^[4].

Entregar, al Departamento de Derecho, una carta del profesor de planta u ocasional de la Facultad que confirme la dirección del trabajo de grado.

Que exista un convenio entre la entidad en la que se llevará a cabo la pasantía y la Universidad. En el cual se incluirá información detallada sobre las funciones a desempeñar, los horarios y las fechas correspondientes.

Si te interesa esta modalidad, te recomendamos estar pendiente de tu correo institucional, ya que por allí nos informan sobre varias convocatorias; aunque también puedes revisar el Sistema de Prácticas o Pasantías (SPOPA) de la Facultad ^[14] para conocer la oferta disponible. Además, al ser de carácter práctico no es habilitable y, en caso de perder esta asignatura, deberás cursar la misma modalidad de trabajo de grado el semestre inmediatamente posterior.

Para hacer tu trabajo de grado en la modalidad de **monografía**, se deben cumplir con algunos requisitos específicos.

Haber cursado y aprobado el 80% de los créditos exigidos en el componente disciplinar o profesional de Ciencia Política (89% si eres de Derecho).

Preinscribir esta modalidad el semestre inmediatamente anterior a hacer trabajo de grado, a través del Sistema de Información Académica (SIA) ^[4].



Si te interesa esta modalidad debes tener en cuenta que

- ▶ La asignatura es semestral y teórico-práctica; por lo que no es habilitable. A su vez, esta se estructura en dos componentes:
 1. Una cátedra de 3 horas semanales durante el semestre de realización
 2. Trabajo individual, escrito, con una extensión máxima de 30 páginas.
- ▶ La persona que dirija tu trabajo de grado será la(el) docente a cargo de la Asignatura Monografía. Este documento debe contener el correo electrónico en el cual el docente avala su compromiso y disposición para guiar y supervisar el trabajo investigativo.
- ▶ En caso de perder esta asignatura, deberás cursar la misma modalidad de trabajo de grado el semestre inmediatamente posterior

Para hacer tu trabajo de grado en la modalidad de **cursar asignaturas de posgrado** debes:

Haber cursado y aprobado el 80% de los créditos exigidos en el componente disciplinar o profesional de Ciencia Política (89% si eres de Derecho).

Preinscribir esta modalidad el semestre inmediatamente anterior a hacer trabajo de grado, a través de la convocatoria semestral que envía el Área Curricular de la Facultad a los estudiantes.

Si te interesa esta modalidad debes tener en cuenta que

- ▶ Puedes hacer admisión anticipada, es decir, seguir la Guía paso a paso del proceso de admisión a posgrados ^[15]
- ▶ Si no realizaste la admisión anticipada al posgrado no te preocupes, cuando llegue el correo de la convocatoria puedes presentarte. La Facultad te ayuda con un pin de posgrado especial.
- ▶ Al ser estudiantes de pregrado no se compite con la población general que se presenta al posgrado.
- ▶ Semestralmente, la Facultad determinará el número de cupos para quienes optan por esta modalidad, según la oferta de especializaciones y maestrías de la Facultad.
- ▶ En caso de perder esta asignatura, podrás cursarla en otra modalidad (pasantía o monografía).





¿Qué responderle a la tía cuando pregunte:

¿PARA CUÁNDO LA ALCALDÍA?
O ¡¿PA' QUÉ ESTUDIÓ?!

Andrés Felipe Cortés Aguilar



Quienes estudiamos el programa de Ciencia Política nos enfrentamos a un cuestionamiento constante ¿qué hace un politólogo o una politóloga? Los líderes de estas averiguaciones parecen ser siempre nuestros familiares. Mi tía le pregunta a mi mamá «¿Qué va a hacer su hijo cuando se gradúe?» y ella responde «Va a ser alcalde de Bogotá y después presidente de Colombia». Se asume erróneamente que el quehacer del politólogo se reduce a la actividad de la política. Peor aún, como politólogos(as,es) nos preguntamos en momentos de crisis «¿Para qué sirve todo esto que estoy estudiando?». De hecho, esa incertidumbre es una de las múltiples razones por las cuales la carrera de Ciencia Política presenta altos niveles de deserción estudiantil y explica por qué muchos optamos por una doble titulación.

Así que, responder claramente a la pregunta «¿Qué hace un(a) politólogo(a)?» es un asunto fundamental para enfrentarnos a nuestro día a día. Para ello, compartiré experiencias propias y de compas que están ejerciendo esta profesión.

Empezaré con la asociación más obvia: politólogos(as,es) trabajando en política. Para trabajar en política es menester involucrarse en la política, es decir, apoyar una candidatura o ser candidato. En este ámbito, abundan como estrategias electorales, especialistas en comunicaciones, asesores legislativos y coordinadores de direcciones de partidos; y todos estos oficios implican conocer las dinámicas políticas y tener una posición política definida. Una verdad dura de tragar es que son muy importantes las relaciones sociales —sí, más que las notas, las capacidades, la experiencia, etc.—. Hay varias personas de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales (FDCPS) quienes ganaron elecciones locales, o fueron designadas como alcaldes locales o en cargos directivos y contrataron a sus compas de Universidad. Gústenos o no, así es el mundo laboral y este es un mensaje para quienes están estudiando: nadie nunca se va a acordar que sacaste 5 en X o Y materia, pero todos se van a acordar de cómo los hiciste sentir y de cuáles son tus habilidades o destrezas.

Avanzando en el relato, está el mundo donde me he desenvuelto: la academia. Esta tiene dos aristas importantes: la docencia y la investigación. Aquí no solo son importantes las notas, capacidades y experiencias, sino también que sean demostrables a través de títulos y publicaciones. En este punto el mensaje es claro:

«procure titularse en cosas que le den una ventaja comparativa frente a los demás politólogos —un ejemplo, es la ciencia de datos— y publique lo más que pueda sin importar la categoría de la revista o medio de comunicación». Como académicos podemos trabajar en colegios o universidades —yo estoy dictando una materia de libre elección en la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales (FCDPS) como recién graduado—; también podemos trabajar en investigaciones como asesor(as)es o consultor(as)es vinculado(as)os a una empresa o de forma independiente. Para conseguir oportunidades empiece desde abajo y vaya creciendo —inscríbese a un grupo de investigación de la Facultad, escriba para *UN Periódico*, participe en proyectos por fuera de la Universidad como laboratorios de innovación pública—. Aún más importante, vaya publicando en redes sociales como LinkedIn todo lo que va logrando; que la gente le conozca y sepa a qué se dedica.

Continuaré hablando sobre compas politólogos(as,es) en el mundo organizacional, el cual está conformado por tres sectores: organizaciones públicas, organizaciones privadas y organizaciones no gubernamentales (ONG). Generalmente, en las organizaciones públicas y ONG, nuestras funciones están más o menos claras. Mientras que en las organizaciones públicas trabajamos en las subdirecciones de participación, educación, salud, etc. de gobiernos nacionales y locales; apoyamos la formulación, ejecución e implementación de políticas públicas en departamentos de planeación o entidades como la DIAN; asesoramos la actividad legislativa y partidista en



instituciones de participación política; entre otras cosas, en las ONG todo depende de la misión y visión de la organización. Tengo compas trabajando en ONG de paz, como la Fundación Paz y Reconciliación o Rutas del Conflicto; en ONG de participación política, como el Instituto Holandés para la Democracia Multipartidaria (NIMD), y las embajadas de Suecia y Suiza; en ONG de medio ambiente, de mujeres, de datos abiertos, de comunicación política, de derechos humanos, entre muchas otras.

Con respecto a la empresa privada, personalmente conozco politólogos que están trabajando en departamentos de *marketing* y ventas, pero eso no es lo usual. Lo que sí es muy frecuente es que nos contraten en los departamentos de responsabilidad empresarial o corporativa, de comunicaciones estratégicas y en empresas de manejo de datos cuantitativos o cualitativos como analistas; por ejemplo, el Centro Nacional de Consultoría o Econometría. Vale la pena destacar que para desempeñarse en los dos primeros departamentos es importante hacer una maestría en ese tema en específico; además, los salarios son muy buenos. Vea que el anterior director de responsabilidad empresarial de Ecopetrol es politólogo.



Para finalizar, permítanme darles cinco consejos que les servirán para enfrentarse al mundo laboral desde ya:

1

No espere a terminar la carrera para empezar a trabajar, adquiera experiencia y dinero mientras estudia. Yo trabajé tres años como tutor de investigación y eso fue clave para posicionarme en la academia justo después de que salí. Igualmente, conozco gente que participó en campañas políticas antes de graduarse y ahora son asesores legislativos o tiene sus propios emprendimientos.

2

El puesto de sus sueños no es uno que ya existe, así que constrúyalo. Muchas veces nos gustan cosas que, en principio, son muy disímiles, pero créame, con el tiempo cobran sentido. Acá van dos ejemplos, a una egresada de la Facultad le gusta la paz y la moda, y logró combinarlas cuando creó Manifiesta, un emprendimiento que vincula a excombatientes en un proyecto productivo para crear prendas con un modelo de producción sostenible. A un egresado le gusta la ingeniería y lo electoral; al unirlos entró a trabajar en el Consejo Nacional Electoral dirigiendo la compra e implementación del software electoral. Mi consejo es: «Tome las decisiones de su vida por lo que usted es, no por miedo».

3

Haga la mayor cantidad de *networking* que pueda. Gústete o no así funciona el mundo, las "roscas" no van a dejar de existir porque usted no crea en ellas. Y más importante aún, haga amigos y colegas diversos, de otras carreras, de otras universidades y de contextos diferentes a los suyos. Esto le abrirá un mundo de posibilidades a su propio camino profesional y vocacional.

4

Es puro cuento que los(as,es) politólogos(as,es) tenemos salarios bajos y que casi no conseguimos trabajo. Hoy, hasta mis compas que no iban a clase por estar haciendo activismo político, les veo muy elegantes y en buenos puestos, ganando salarios de tres o cuatro salarios mínimos, y los(as,es) más estudiosos andan en otros países como investigadores, docentes y consultores. Claro está, hay personas que estudiaron Ciencia Política y decidieron no ejercerla; sin embargo, esto no es tan común como lo pintan los memes que nos hacen estudiantes de otras carreras.

5

Aprenda inglés y métodos cuantitativos. Creo que estas dos cosas son conocimientos indispensables en la vida laboral que no promueve la Facultad y que marcan un impacto significativo en los derroteros laborales de quienes egresamos de Ciencia Política.



Muchas gracias por leer este texto, lo escribí con base en mi experiencia y, por ende, puede diferir ostensiblemente de las opiniones y experiencias de otras personas. Espero que lo disfruten y que sus cenas familiares sean más amenas cuando su familia sepa ¿qué hace un(a) politólogo(a)?



Referencias

- [1] Atlassian. Trello [Internet]. Atlassian, 2023 [consultado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://trello.com/es>
- [2] Evernote Corporation. Evernote [Internet]. Evernote Corporation 2023 [citada 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://evernote.com/intl/es>
- [3] Google. Google Calendar [Internet]. [citada 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://calendar.google.com/>
- [4] Dirección Nacional de Información Académica, Registro y Matrícula (DINARA). Dirección Nacional de Información Académica / SIA: [Internet]. s.f. [consultado el 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://sia.unal.edu.co/ServiciosApp>
- [5] Meta. Facebook [Internet]. Meta, 2023 [citada 18 junio 2023]. Disponible en: <https://es-la.facebook.com/>
- [6] Atlassian. Los estudiantes 2.0 [Internet]. Atlassian, 2023 [citada 18 junio 2023]. Disponible en: <https://losestudiantes.com/>
- [7] Vicerrectoría Académica de la Universidad Nacional de Colombia. Resolución 13 del 02 de junio de 2020. "Por la cual se reglamenta el procedimiento para la Doble titulación" [consultado el 25 de marzo de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=95482
- [8] Universidad Nacional de Colombia. División de Registro y Matrícula [Internet]. s.f. [consultado el 21 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.registro.bogota.unal.edu.co/>
- [9] Consejo Superior Universitario. Acuerdo 033 del 26 de noviembre del 2007. "Por el cual se establecen los lineamientos básicos para el proceso de formación de los estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia a través de sus programas curriculares". [consultado el 16 de febrero de 2024]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=34245
- [10] Consejo Académico. Acuerdo 026 de 26 de marzo del 2012. "Por el cual se definen los criterios para la reglamentación de la asignatura Trabajo de Grado de los programas de pregrado de la Universidad Nacional de Colombia y se deroga la Resolución 022 de 2011 de la Vicerrectoría Académica". [consultado el 05 de marzo de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=47025
- [11] Consejo de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional de Colombia. Resolución 029 del 22 de febrero de 2007. "Por la cual se reglamenta las modalidades de trabajo de grado de monografía y pasantía en la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales" [consultado el 05 de marzo de 2023]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=42192#0
- [12] Consejo de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional de Colombia. Resolución 003A del 05 de febrero de 2007. "Por la cual se reglamenta el artículo 6 del Acuerdo 048 de 2008 del Consejo Académico". [consultado el 16 de febrero de 2024]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=42172
- [13] Consejo de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional de Colombia. Resolución 003B del 05 de febrero de 2007. "Por la cual se reglamenta el artículo 6 del Acuerdo 098 de 2008 del Consejo Académico". [consultado el 16 de febrero de 2024]. Disponible en: http://www.legal.unal.edu.co/rlunal/home/doc.jsp?d_i=42173
- [14] Consejo de la Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional de Colombia. Sistema de Prácticas o Pasantías (spopa). [consultado el 12 de febrero de 2024]. Disponible en: <http://www.spopa.unal.edu.co/>
- [15] Dirección Nacional de Admisiones. Guía paso a paso del proceso de admisión a posgrados - Matrícula [Internet]. s.f. [consultado el 21 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://admisiones.unal.edu.co/posgrado/guia-paso-a-paso-posgrado/>

El libro

De Compas para Compas

1ª Edición

se terminó de diagramar

en junio de 2024

en la ciudad de Bogotá D.C.



Las familias tipográficas usadas fueron

Clarendon LT Std

Acumin Variable Concept



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

