



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CÓRDOBA  
*Universidad Jesuita*

Diciembre 2013 | Nº305 | Año XXXV  
[www.revista.ucc.edu.ar](http://www.revista.ucc.edu.ar)  
ISSN 1851 - 7153

revista

# noticias | ucc



**Cansados y sobrepasados**

# BURNOUT

**Escriben:**

*Luis Maffei, Carlos Spontón, Estanislao Castellano y María Eugenia Delfino*

**Entrevista a  
Rafael Velasco, sj**

*"Mi motivación  
es ayudar a transformar  
la realidad"*

Biblioteca Jean Sonet S. J.



H-001643/2013V35N305

H  
378.4  
NOT-UCC

**03**

**Editorial**  
 La pregunta por el sentido

**07**

**Hacete Eco**  
 Festejos que hacen ruido

**08**

**Q' contás...**  
 Destino: Bouwer

**09**

**Especial**  
 Entrevista a Rafael Velasco, sj

**13**

**Entre líneas**  
 Invitados a la gran fiesta de los libros

**14**

**Nota de tapa**  
 Burnout  
 El síndrome del quemado

**17**

**Opinión**  
 Exámenes y ansiedad

**18**

**¿Qué opinás?**  
 Los alumnos opinan sobre las situaciones que producen *burnout*

**índice**

**19**

**Proyección Social**  
 Un puente de doble mano

**20**

**Vida universitaria**  
 Teatro universitario

**21**

**Investigación**  
 Encuentro de rectores de universidades privadas

**22**

**Notici ON**  
 Ciudades no accesibles

**23**

**Desestructurá tu carrera**  
 Trabajo freelance

**24**

**Desde Adentro**  
 Ana

**26**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CÓRDOBA**

*Universidad Jesuita*

**COMITÉ EDITORIAL**

Rafael Velasco, sj  
 Rector

Arturo Sandiano, sj  
 Vicerrector de Medio Universitario - VRMU

Pablo Valebella

Secretario de Coordinación y Comunicación Institucional

Milagros Martínez Zuviría  
 Natalia Ferreyra

Prosecretarías de Coordinación y Comunicación Institucional

**PRODUCCIÓN Y EDICIÓN**

Gabriela Hilal  
 María Fernanda Montoya  
 Secretaria de Coordinación y Comunicación Institucional

**DISEÑO GRÁFICO Y ARTE**

Gustavo Figueroa  
 Diego Roia

**CORRECCIÓN DE ESTILO**

Agustina Boldrini

**Escriben para este número**

Nicolás Avellaneda  
 Estanislao Castellano  
 Analía Cudolá  
 María Eugenia Delfino  
 Marianela Fillaster  
 Martín Fernández Ramallo  
 Luis Maffei  
 Lucas Sánchez Mera  
 Carlos Spontón

**Colaboraron con noticiasucc**

Silvana Chiozzi  
 Carlos García  
 Marisol Gómez Rojas  
 Karina Herrera  
 Clara Ledo Bogdan  
 Romina Milanesio  
 Ignacio Pinta  
 Lucio Rodríguez

**DIRECCIÓN**

Obispo Trejo 323 - X5000IYG  
 Tel: 0351 - 4219000  
 Córdoba | Argentina  
 www.ucc.edu.ar

**CORREO DE LECTORES**

noticias@uccor.edu.ar

**Distribución gratuita**

**noticiasucc** es una publicación de la Universidad Católica de Córdoba, realizada por la Secretaría de Coordinación y Comunicación Institucional de la UCC. Los artículos firmados son de exclusiva responsabilidad de sus autores y no necesariamente coinciden con la posición de la Universidad Católica de Córdoba

**ISSN 1851-7153**

Biblioteca Jean Sonet S.J.



H-001643/2013V35N305





# La pregunta por el sentido

Por Rafael Velasco, sj

Rector UCC

**N**uestra vida, por lo general, está plagada de exigencias: presiones desde arriba, desde abajo, desde los costados (exámenes, trabajo, compromisos de diversa índole). Corremos para apagar incendios, resolvemos problemas, asumimos responsabilidades, actuamos, con más o menos eficacia, con buena voluntad, vivimos volcados hacia fuera, tratando de dar respuestas.

Por lo general el día a día, suele desarrollarse en ese ir y venir marcado por el intento de dar respuesta a las muy diversas situaciones que nos reclaman.

Muchas veces sentimos el peso de la responsabilidad, sentimos en la boca del estómago un nudo, aparecen los signos del cansancio, el estrés, las preocupaciones. Es lo normal, nos decimos, y así vamos.

Esto es parte de la dinámica de la vida que se suele agudizar a final de año. No lo es todo, pero es un condimento que está presente. También están las alegrías, los logros, los objetivos cumplidos y la gratificación que eso provoca.

## A dónde voy y a qué...

Y entonces -para no extraviarse ni hundirse en el cansancio- la pregunta por hacerse -aconseja Ignacio de Loyola- es: "¿a dónde voy y a qué?".

Ese "hacia dónde voy" va más allá de lo coyuntural cotidiano; tiene que ver con la orientación fundamental de nuestra acción universitaria y humana; tiene que ver, en verdad, con lo cristiano de nuestra misión institucional y personal.

Es fundamental tener claro ese fin, para no extraviarnos en los medios. Porque a veces tanto hacer

y tanto resolver problemas puede desviarnos del sentido del hacer y del telón de fondo que este hacer tiene: construir un mundo un poco más cristiano, es decir, un mundo de relaciones más humano. En nuestro caso como universitarios, cada uno desde su lugar en la Universidad.

¿A dónde voy y a qué? Tiene que ver con el sentido de todo esto. Y es fundamental, porque si perdemos el sentido perdemos la motivación, el entusiasmo, el sabor. Y nos hace-

**Ese "hacia dónde voy" va más allá de lo coyuntural cotidiano; tiene que ver con la orientación fundamental de nuestra acción universitaria y humana; tiene que ver, en verdad, con lo cristiano de nuestra misión institucional y personal.**

mos menos "sabios" y más "necios" (el que no sabe). Esa "sabiduría" del sentido y del horizonte es fundamental y no se suele encontrar en los libros.

En nuestra Universidad ese horizonte de sentido se llama Reino de Dios. Ese Reino fue inaugurado por Jesús y tiene que ver con la construcción de relaciones más justas y fraternas, tiene que ver con un modo de relacionarnos, de vivir en comunidad. Esa es la finalidad de toda profesión.

Por eso lo primero que no debemos perder de vista (que por lo general es lo más fácil de dejar de lado a esta altura del año) es que este Reino

se construye con otros. Y para otros. Para eso estudiamos, investigamos, trabajamos en la proyección social del conocimiento.

## Un cuento para ejemplificar...

Teniendo en cuenta lo anterior, he pensado que puede sernos de utilidad la siguiente historia para que cada uno pueda finalmente concluir su propia reflexión:

*El Maestro preguntó a sus discípulos: "¿Cuándo sabemos que ha acabado la noche y comienza el día?"*

*Uno de ellos respondió: "Cuando a lo lejos puedes distinguir entre una vaca y un burro".*

*"No", le respondió el Maestro.*

*"Cuando de lejos puedes distinguir entre dos árboles que uno es un manzano y el otro, un peral", respondió otro.*

*"No", volvió a responder el Maestro.*

*"Entonces, ¿cuándo?", le preguntaron los discípulos.*

*El Maestro les respondió: "Cuando miras al rostro a un hombre y descubres en él a un hermano. Cuando miras a la cara a una mujer y descubres en ella a una hermana, ahí ha terminado la noche y comienza el día.*

*Si no eres capaz de hacer esto, no importa la hora que sea, aún será de noche"<sup>1</sup>.*

Gracias a todos por el camino recorrido durante todos estos años.

Que Dios los bendiga.

Con cariño.

**P. LIC. RAFAEL VELASCO, SJ**  
Rector

<sup>1</sup> Anthony de Mello, *La oración de la rana*.



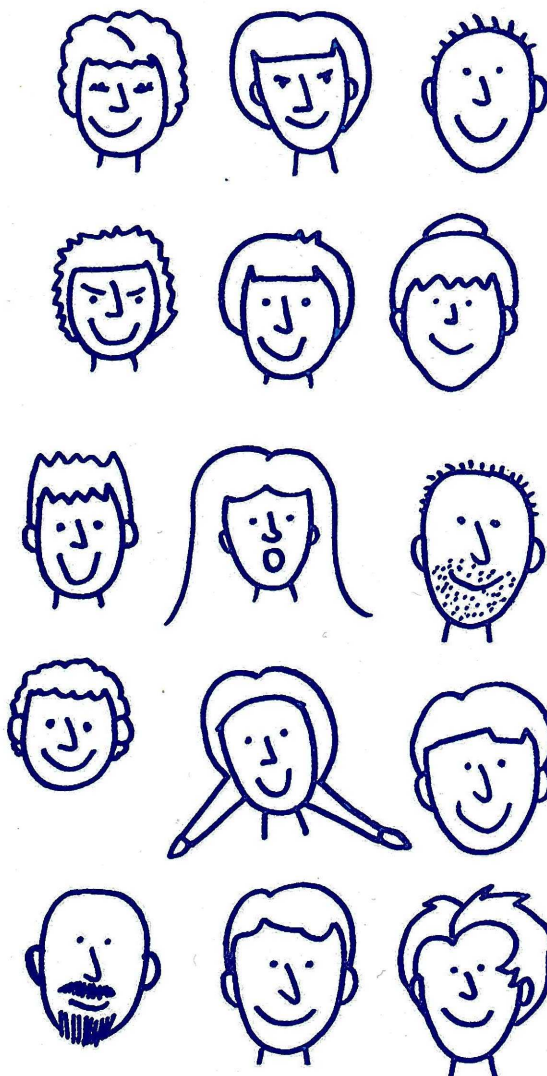
## Programa Marca

La UCC participa, desde abril, en el Programa de Movilidad Académica Regional para los Cursos Acreditados por el Mecanismo de Acreditación de Carreras de Grado en el Mercosur (Marca). Este programa es coordinado y gestionado por la Facultad de Medicina y el área de Cooperación Internacional e Intercambio Académico. Está orientado a la internacionalización de la educación superior y recibe financiamiento de la Secretaría de Políticas Universitarias, dependiente del Ministerio de Educación de la Nación.



*Stefani Junior de Almeida, de la Universidad Técnica Privada Cosmos, Bolivia.*

En este marco, la Universidad recibió en julio a tres estudiantes de Bolivia (de las universidades Privada del Valle y Técnica Privada Cosmos) para desarrollar actividades vinculadas a la materia Práctica Final Obligatoria. De esta manera, pudieron participar de clases teóricas y de talleres electivos en la Facultad de Medicina y realizar rotaciones en la Clínica Universitaria Reina Fabiola, el Hospital Córdoba, el Hospital Aeronáutico y el Hospital de Niños de Córdoba.



## Empresas familiares, segunda vuelta

Durante 2013, la Facultad de Ciencias Económicas y de Administración (FACEA), con la colaboración de la cátedra B de Introducción a la Comercialización, dictó dos ciclos de conferencias bajo el título "Empresas familiares, más allá de lo cotidiano". El primer ciclo se desarrolló durante tres encuentros y se basó en brindar claves y herramientas de gestión estratégica empresarial y familiar. El objetivo de estas conferencias apuntó a que los interesados pudieran escuchar, aprender y compartir distintas experiencias personales sobre la creación y sostenimiento de empresas familiares. Por su parte, el segundo ciclo incluyó en sus contenidos temas relacionados con las redes sociales, entre otros.

## Jornada Nacional de Derecho Civil

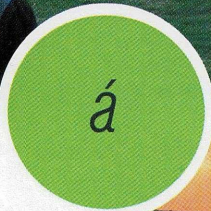
Del 26 al 28 de septiembre tuvo lugar, en la Universidad de Buenos Aires (UBA), la XXIV Jornada Nacional de Derecho Civil.

Asistieron alumnos de distintos años de la Facultad de Derecho de la UCC. Nazarena Castresana, de 2º año, nos comentó: "La jornada consistió en charlas sobre actualizaciones, reformas y proyectos de reforma del Código Civil y Comercial de la Nación. Con relación a las ponencias me impactó que fueron expuestas con una terminología y lenguaje que, sin dejar de ser formal y correcto, fue

de una simpleza tal que nos permitió entender cada propuesta".

Además dijo que las autoridades de la jornada agradecieron la presencia de la UCC y elogiaron a la Institución y a los docentes. Asimismo, hicieron un reconocimiento a la trayectoria de la actividad jurídica en general que tiene la provincia de Córdoba. "Este gesto nos llenó de orgullo", sintetizó Nazarena, que agregó: "Queremos agradecer el esfuerzo de la facultad por colaborar con dinero para cubrir parte de los pasajes, porque fue una gran ayuda económica para nosotros".





# Ágora Campus

**D**urante tres días de octubre, alumnos, docentes y miembros de la comunidad académica fueron parte del proyecto Ágora Campus. Esta iniciativa apuntó a generar lugares de encuentro en distintos espacios comunes del Campus de la Universidad por los que transitamos todos los días, como el bar y los pasillos, para compartir, de manera original, diversas actividades.

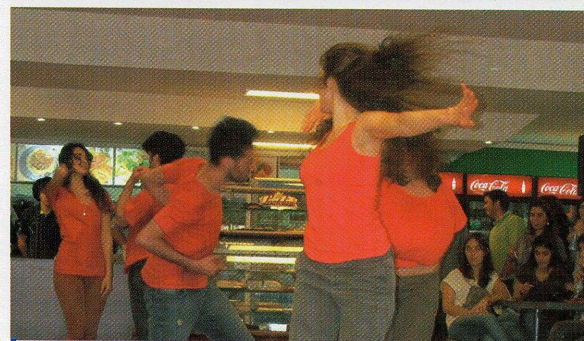
La propuesta surgió de una convocatoria realizada por el Vicerrectorado de Medio Universitario para elaborar proyectos de bienestar de la comunidad interna de la UCC. *Ágora* nació en la Facultad de Arquitectura con apoyo de la Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, el ICDA, la Educc, docentes de Ciencias Agropecuarias y personas de distintas cátedras y áreas.

Las intervenciones fueron muchas y variadas. Hubo *performances* con

cantantes líricos, danzas, exposiciones de publicaciones científicas y de equipos de investigación, plantación de árboles, hasta un microcine en vivo, en el que tocaron los propios alumnos. En algunas actividades también participaron distintas organizaciones sociales que se encuentran integradas por miembros de la Universidad.

El proyecto Ágora Campus alcanzó su objetivo porque logró movilizar, generar un espacio simbólico y político de participación y poner en valor el Campus como lugar de encuentro e intercambio.

Según las palabras de algunas alumnas, fue una intervención que te invitaba a formar parte de alguna manera, a vivir el arte, porque “mientras ibas por los pasillos, pasaba una chica que parecía otra estudiante y de repente se ponía a bailar o venía un chico con una bandeja del bar y se ponía a cantar”.



Ver más fotos en facebook / ágora campus

MIRÁ LA COBERTURA EN  / UCCOFICIAL

## El poeta García Montero visitó la UCC

La Facultad de Filosofía organizó una lectura de poemas. Con la presencia del poeta español Luis García Montero, quién estuvo al frente del evento. Las cátedras de Literatura Española Contemporánea y Teorías de la Literatura, del Departamento de Letras, invitaron al reconocido escritor, ganador de distintos premios, para que compartiera sus creaciones. El encuentro, llamado *Completamente lunes*, tuvo lugar en la Biblioteca de la sede Centro y contó con una gran convocatoria.



# Honoris Causa para Françoise Barré-Sinoussi

La viróloga francesa recibió la distinción conjunta por parte de la UCC y la UNC.

El Consejo Superior de la UNC y el Consejo Académico de la UCC se expidieron por unanimidad para la entrega del Doctorado Honoris Causa a Françoise Barré-Sinoussi. El acto académico se realizó el 12 de noviembre en el Salón de Grados de la UNC.

Previo a la ceremonia, se llevó a cabo una conferencia de prensa en el Círculo Médico, a la que asistieron medios de comunicación y niños de algunos colegios de Córdoba, quienes tuvieron la posibilidad de hacerle preguntas a la investigadora.

Barré-Sinoussi se destacó en el ámbito científico en 1983, cuando junto a Luc Montagnier logró aislar el retrovirus conocido como VIH y determinar que era el causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida), enfermedad que hasta entonces no contaba con ningún tratamiento en el mundo. Gracias a este hallazgo, en 2008 recibió el Premio Nobel de Medicina.

Es licenciada en Bioquímica y doctorada en Ciencias, ambos títulos por la Universidad de París. Es miembro de diferentes asociaciones científicas, como la Sociedad Internacional de Sida, Fundación Mundial de Sida París (Francia), Sociedad Francesa de Microbiología, Agencia Francesa de Investigación en Sida, entre otras. Su producción científica es de un mérito incalculable, tiene más de 300 publicaciones y artículos originales en las revistas científicas más destacadas a nivel mundial. En 1996 fue distinguida con el título de Caballero de la Legión Francesa.

Actualmente, investiga para lograr una vacuna que sirva para que los pacientes infectados no necesiten hacer tratamiento permanente y vivan con el virus en remisión y sin riesgo de contagiar a otras personas ❖



Françoise Barré-Sinoussi recibe la distinción de la mano de Diego Fonti, vicerrector académico de la UCC.

## Sida, un flagelo con historia

POR ANALÍA CUDOLÁ  
Decana de la Facultad de Medicina

La pandemia producida por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), agente etiológico del Sida, comenzó en el año 1981, cuando el Center for Disease Control and Preventions de Estados Unidos, comunicó cinco casos de neumonía por *Pneumocystis carinii* en tres hospitales de la ciudad de Los Ángeles. Simultáneamente, se constataron casos de sarcoma de Kaposi, en un número que superaba lo esperado, lo cual puso en alerta a la comunidad científica.

Se estaba frente a una nueva enfermedad transmisible sexualmente, pues nueve personas que padecían Sida habían tenido parejas en común. Recién en 1984 dos científicos del Instituto Pasteur de Francia, Françoise Barré-Sinoussi y Luc Montagnier, lograron aislar el virus causante de este mal.

En 1985, se desarrolló el primer test diagnóstico que permitía detectar la infección y, pasaron 10 años más hasta disponer de una *terapia antirretroviral de alta eficiencia* que modificara sustancialmente la historia natural de la enfermedad por VIH.

El primer caso de sida en la Argentina se registró en el año 1982, y en 1985 se detectó el primer caso de infección por virus VIH en la provincia de Córdoba.

La epidemia progresó y, por ello, nuevas poblaciones se incorporaron como objetivo de estudios particulares para el diseño de políticas de salud. Un ejemplo en nuestro medio fue una investigación sobre transmisión durante el embarazo, realizado en Córdoba, donde se demostró que el 57 por ciento de las madres que transmitieron la infección a sus hijos no estaban recibiendo la quimioprofilaxis correspondiente; y de ellas, un 29 por ciento no habían tenido control obstétrico o este había sido deficiente.

Hasta la actualidad, en la provincia de Córdoba, se registraron más de ocho mil infecciones, y se asume que debe existir una cantidad similar de infectados que desconocen su situación. Todos debiéramos sumarnos a la lucha contra este flagelo aportando, desde el rol que cada uno cumple en la sociedad, a fin de impedir el avance de esta pandemia.

### Algunas acciones de concientización desde la Facultad de Medicina

- Participación en campañas para la promoción del testeo voluntario en poblaciones desfavorecidas como Villa Angelelli, Villa el Libertador, Asociación de Mujeres Meretrices de la Argentina (Ammar).
- Firma de convenios para un trabajo permanente en poblaciones vulnerables como Ammar y otras.
- Apoyo en investigación, de la cual surgieron tesis doctorales sobre esta temática.
- Compromiso permanente con la investigación de Transmisión Vertical del VIH (trabajo interinstitucional).
- Promoción del trabajo interdisciplinario entre diferentes facultades de la UCC para el apoyo en el abordaje de la epidemia.





# Pirotecnia Festejos que hacen ruido

Foto: [www.especismocero.org](http://www.especismocero.org)

**S**i hay algo que caracteriza a los festejos de Fin de Año son los fuegos artificiales. Luces y ruidos, sobre todo ruidos, son considerados sinónimo de celebración y alegría. De hecho, también son utilizados en fiestas, eventos deportivos, políticos, entre otros.

Ahora bien, y sin ánimo de desincentivar el espíritu festivo, si realmente tomáramos conciencia de sus efectos, muchos encontraríamos otras formas de celebrar. La pirotecnia provoca consecuencias perjudiciales para el medio ambiente y para la salud humana y animal.

Las sustancias que despiden la pólvora al quemarse, aun cuando sea en pequeñas proporciones, contaminan. El plus de las luces y los colores requiere químicos que se alojan en el suelo y las aguas. Sin mencionar el humo y la basura que dispersan, y los riesgos de incendios.

En cuanto a la salud, son comunes los casos de quemaduras, mutilaciones e intoxicaciones a causa del uso de artefactos pirotécnicos. Según el Dr. Ricardo Fernández, docente de la cátedra de Pediatría II de la Facultad de Medicina de la UCC, una mala manipulación puede provocar

explosiones fortuitas, con amputación de partes de la mano e incluso daños mayores. “La mayoría de las lesiones se presentan con mayor frecuencia en las manos y dedos, ojos, cabeza y la cara, por el acercamiento de estas partes del cuerpo al encender los artefactos”, sostiene.

De hecho, hay artificios que se encuentran prohibidos, como aquellos que implican riesgo de explosión en masa, por ejemplo los rompeportones, o los de trayectoria incierta como los buscapiés. Aun aquellos que creemos más seguros, como las estrellitas y bengalas, son peligrosos porque las chispas pueden prender fuego la ropa y causar heridas en los ojos, advierte Fernández.

Por su parte, los efectos en los animales son diversos y de diferente intensidad y gravedad. La pirotecnia genera en ellos taquicardia, temblores, falta de aire, náuseas, aturdimiento, pérdida de control, miedo y muerte. Estas alteraciones provocan en su conducta intentos de escapar descontroladamente.

No solamente afecta a los animales domésticos, sino también a los silvestres. Las aves, por ejemplo, reaccionan frente a los estruendos con

taquicardias que muchas veces son fatales.

El Dr. Omar Robotti, profesor de Etología Clínica de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y jefe del servicio de Etología del Hospital Veterinario de la Universidad, explica que la especie doméstica más afectada es el perro. “No hay predisposición de raza, sexo o edad y muchos padecen fobia a la pirotecnia que, a diferencia del miedo, se trata de una respuesta exagerada, desmedida, anormal y patológica a cierto estímulo conocido”, comenta. Robotti sostiene que, como cualquier otra patología del comportamiento, esta fobia tiene tratamiento y aconseja durante los estruendos “evitar reforzar la conducta de miedo como acariciar o alzar, no castigar a la mascota y de ninguna manera atarla porque puede causarle la muerte o traumatismos graves”.

Los fuegos artificiales pueden resultar muy atractivos, pero con un costo muy alto (incluso económico). Una forma de evitar los riesgos de la pirotecnia, que es ciento por ciento efectiva y segura, es buscar otra forma de festejar y celebrar ❖



# DESTINO: BOUWER

**POR LUCAS SÁNCHEZ MERA**  
*Alumno de Ingeniería Industrial*

**A** mediados de agosto, vi en los pasillos de la facultad un aviso en el que pedían voluntarios para dar clases de informática en el penal de Bouwer. Me llamó la atención que el lugar de dictado fuera una cárcel, era algo nuevo, distinto para mí. Entonces pensé en contactarme con el padre Andrés Toledo, quien estaba a cargo del “reclutamiento”, por así decirlo. Él me explicó cómo se desarrollaría la actividad y me dio algunas recomendaciones. También me contó que con este curso se les entregaría un certificado que les ayudaría a la hora de evaluar concepto y reducir la condena. Hasta ese momento, yo era el único confirmado. Había un par de alumnos más que estaban interesados, pero por distintas razones no concretaban. Uno de ellos era Ángelo, un estudiante de mi facultad, entonces hablé con él y decidimos comenzar los dos.

La primera vez que ingresamos al penal nos acompañó el padre Andrés. Fuimos a uno de los módulos con un grupo de chicos que están en tratamiento y recuperación de drogas. Eran 25, separados en dos grupos. Por un lado, los procesados; y por otro, los condenados. Lo primero que hicimos con Ángelo fue

tantear cuánto sabían de informática, algunos ni siquiera habían tocado una computadora alguna vez en su vida. También vimos

que tenían ocho equipos, de los cuales solo funcionaban dos. Por suerte, logramos que a través de la facultad se donara un par de máquinas.

Con el correr de las clases nos fuimos conociendo. También compartimos mates y momentos con los psicólogos, psicólogas y trabajadoras sociales del lugar, que con muy buena onda y predisposición nos hicieron sentir muy cómodos. Muchos de los asistentes al curso estaban enganchados, otros no tanto, la mayoría rondaba entre los 20 y 25 años. Al mes de haber comenzado, se sumó Fabricio, un compañero que ya pertenecía al grupo del voluntariado de la UCC. Para Ángelo y para mí fue la primera actividad voluntaria en la Universidad. El hecho de ser más nos resultó más práctico porque, cuando entramos en época de parciales, repartíamos la carga y asegurábamos la continuidad de los encuentros.

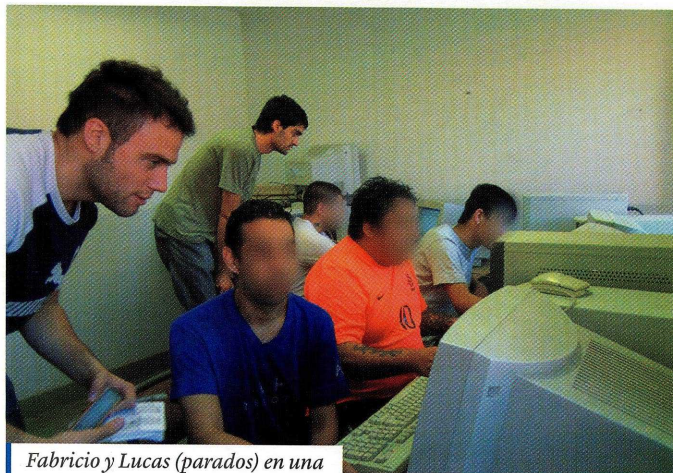
En total tuvimos 11 clases, en las cuales enseñamos Word y Excel. Nosotros organizamos los contenidos y la modalidad de los encuentros. El 13 de noviembre fue el último, en el cual evaluamos todo lo aprendido.

Notamos que a aquellos chicos que no contaban con estudios de nivel secundario les costó más, pero, aun así, la mayoría logró los objetivos. A fin de año se les otorgará un diploma.

Por lo que vimos, muchos quedaron enganchados, tanto es así que estas últimas semanas hacían sus ejercicios en las computadoras por su cuenta. Con muchos tuvimos muy buena relación, jugábamos partidos de ping-pong en una mesa que, si no me decían que ellos mismos la habían fabricado, seguía pensando que era comprada, estaba muy bien hecha.

Con Ángelo y Fabricio tenemos pensado continuar durante el verano, creo que en cierta forma quedamos entusiasmados con el grupo que se armó.

Personalmente estoy contento, porque ellos aprendieron algo nuevo que les servirá a la hora de encontrar un trabajo y porque para mí también fue algo nuevo y distinto. Lo veo como una experiencia en la que todos ganamos, totalmente positiva. Invito a todos para que se sumen ❖



*Fabricio y Lucas (parados) en una clase de informática en Bouwer.*

**MIRÁ EL VIDEO DEL VOLUNTARIADO DE LA UCC**

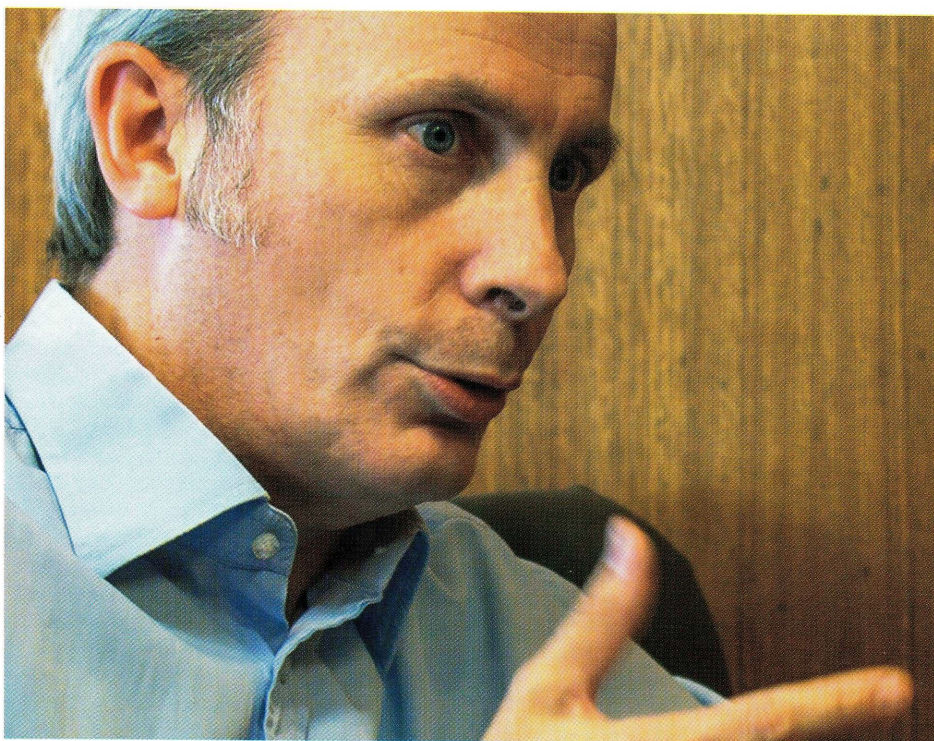
 / UCCOFICIAL

**noticias ucc dedica este espacio a los alumnos, para que nos cuenten sobre trabajos prácticos y finales y sobre sus experiencias de intercambio y pasantías.**



# “Mi motivación es ayudar a transformar la realidad”

Entrevista a Rafael Velasco, sj



**P**ara muchos de los que trabajamos o estudiamos en la UCC y no hemos conocido otras gestiones, la Universidad siempre se caracterizó por la calidad académica y el compromiso social. Pero fue recién desde 2007 que se equiparó la base de la excelencia académica con la del compromiso social. Y fue la gestión de Rafael Velasco, sj, la que se encargó de reflexionar sobre qué hacemos los universitarios para favorecer el cambio social y estar del lado de los sectores más desfavorecidos. El padre Rafael, como muchos lo llaman, trabajó con los alumnos para animarlos a comprometerse; y con los docentes para que, además de lo académico, fomentaran un pensamiento crítico. Su gestión también se caracterizó por sentar las bases de una política de investigación anclada a problemáticas sociales.

Velasco asumió el rectorado de la Universidad en 2005, el 20 de diciembre retomará su actividad pastoral en la parroquia del Patriarca San José en San Miguel, en la provincia de Buenos Aires.



Rafael Velasco nació en Córdoba el 31 de mayo de 1967. Cuando finalizó el bachillerato ingresó a la Compañía de Jesús, donde estudió Filosofía y Teología. Luego de su ordenación sacerdotal, en 1997, hizo su especialización en Teología Espiritual en la Universidad de Comillas (Madrid). Fue rector del Colegio del Salvador desde 1999 a 2003. En la UCC inició su camino como vicerrector de Medio Universitario y en 2005 se convirtió en rector.

Como escritor, una de sus aficiones, ha editado cuatro libros de poemas: *Detrás de la palabra* (1997), *Después del mar* (2001), *Reiteraciones* (2005) y *El viento lo dijo* (2008). Publica regularmente artículos en revistas de espiritualidad y en diarios de Córdoba.

Escribió junto con el rabino Marcelo Polakoff *En el nombre del padre y del rabino*.

En un diálogo extenso con **noticiasUCC** nos cuenta sobre su paso por la UCC, sus planes a futuro y anima a los universitarios a seguir trabajando por una universidad más comprometida.

Llegamos al rectorado y a la hora acordada el P. Rafael nos recibió en su oficina. Amable, tranquilo y en un ambiente distendido respondió a todas las preguntas que le hicimos. La entrevista se convirtió en una charla en la que pudimos conocer mucho más de lo que esperábamos de quien fue nuestro rector durante los últimos ocho años.

**— Antes de llegar a la UCC, ¿qué expectativas tenía y qué es lo que encontró?**

—Vine a la UCC a mitad de 2004 y estuve un año y algunos meses como vicerrector de Medio Universitario hasta que asumí el Rectorado en noviembre de 2005. Acepté con gusto el cargo, aunque siempre preferí más lo pastoral.

Lo que encontré fue una gran complejidad en la vida universitaria. La UCC estaba en proceso de empezar a crecer en varios sentidos, como en investigación, y se estaba analizando abrir nuevas carreras. Tuve que aprender sobre muchos temas académicos, pero también sobre las personas, y eso es algo que valoro mucho.

Una de las cosas que me impresionaron fue la diversidad de posibilidades que tenía la Universidad en comparación al colegio del que yo venía. Allí la vida es más para adentro y centrada en la formación. La Universidad, en cambio, se centra en la formación pero en diálogo con la realidad, la investigación y el conocimiento. Tiene muchos actores y

es una plataforma desde donde uno puede dialogar con los gobiernos, empresas y organizaciones sociales y con los ciudadanos en general. Eso es lo que a mí me ha apasionado.

Justamente lo que se intentó imprimir en la gestión fue una mayor apertura y diálogo de ida y vuelta con los sectores con los que, por ahí, la Universidad no estaba naturalmente vinculada: los más desfavorecidos y las organizaciones sociales.

**— ¿Qué es lo que más disfrutó y lo que más le costó en su gestión?**

—Lo que más disfruté fue poder liderar con otras personas un proceso de transformación en la UCC. A mí me alegra mucho ver cómo esos procesos ya están en marcha, funcionan y tienen una dinámica propia. Ya no es necesario empujarlos. Por ejemplo, el crecimiento de los proyectos de responsabilidad social universitaria y de la investigación vinculada a problemáticas sociales. También, que otras voces de la Universidad hablen sobre asuntos públicos, como el Centro de Bioética que se manifestó sobre el problema de Monsanto, o que hubiera una posición de la UCC sobre el tema ambiental referente a la basura y un equipo de investigación trabajando en ello.

Yo pienso que la Universidad tiene que estar fuera de la Universidad y no adentro, y creo que eso se ha logrado en la UCC. Es un proceso real y consistente.

Lo que más me ha costado tiene que ver con el lado negativo de lo humano, las luchas de intereses, las mezquindades que a veces hacen que fracasen cosas importantes, la miopía para ver determinadas cosas. Todavía hay gente que no entiende que la Universidad se debe a la sociedad y no está solo para formar profesionales “técnicos” y sin ningún tipo de compromiso con los problemas políticos y sociales.

A veces uno es testigo de discusiones que tienen que ver más con intereses personales que con los de la Universidad.

Y también la parte más ingrata del cargo ha sido tomar decisiones duras que involucran a las personas, como la continuidad de alguien. Han sido en la minoría de los casos, pero cuando ocurre es doloroso.

**— ¿Cuáles fueron sus principales desafíos?**

—Lo principal fue vincular la Universidad con la realidad y, claro, la producción de conocimiento y formación de profesionales de alta calidad. Lo importante era lograr que esto de calidad académica más compromiso social se vaya metiendo en todas las unidades académicas, en las diferentes áreas y en la gestión misma de la UCC. Algo que, seguramente, seguirá avanzando y profundizándose. Que la investigación ayude a resolver problemas y genere insumos para políticas públicas, para que los gobiernos puedan tomar decisiones más lúcidas y mejores para

todos. Alberto Hurtado decía que la universidad debe ser el cerebro de la sociedad. Y también es importante que la universidad actúe generando alianzas con algunos sectores. Por eso era interesante que la Universidad, como un actor importante de peso a nivel académico y a nivel de credibilidad social, usara esa credibilidad al servicio de algunas causas. Eso es un desafío que sigue presente y también el de profundizar la conciencia de nuestros profesionales y graduados con los problemas sociales, ambientales y de la Justicia.

**— ¿Qué se lleva de la UCC y de su gente?**

—Me llevo muchas cosas. No soy el mismo que cuando vine. He aprendido mucho de las personas. Hay gente muy buena y muy noble, sacrificada y comprometida con lo que hace. He aprendido de los estudiantes. Dar clases es una de las cosas que más he disfrutado. También me enseñaron los profesores y mucha gente que ni siquiera sabe que lo ha hecho. Es gente que hace su trabajo sin hacer ruido y pone de su parte lo que es necesario.

Me llevo muchos aprendizajes de la vida académica y política de Córdoba, de lo buena que puede ser una institución de la Iglesia Católica abierta a la realidad, y del bien que se puede hacer desde una Universidad.

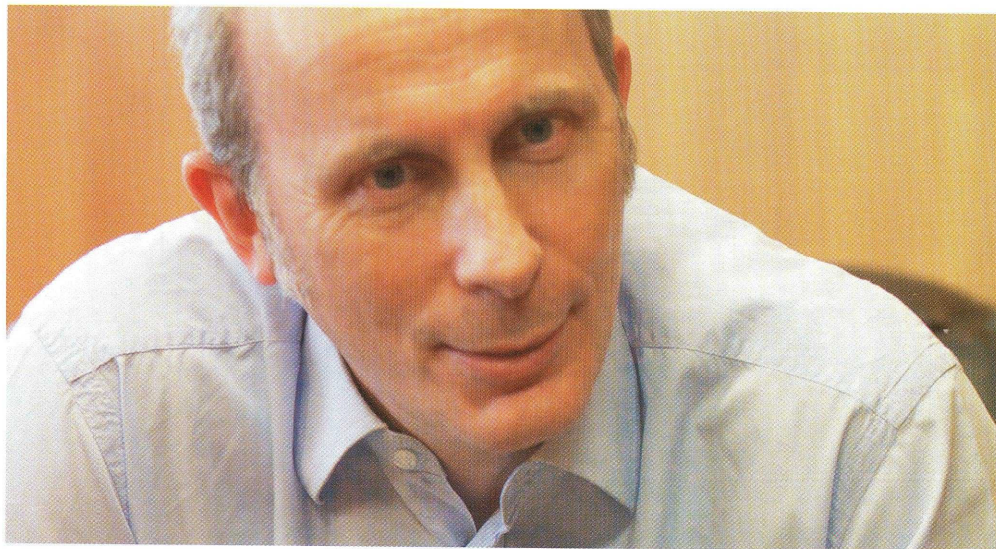
Voy a disfrutar mucho lo que voy a hacer, pero voy a extrañar mucho la UCC. Siempre me sentí bien tratado y hay un buen ambiente de trabajo. Por supuesto que me he sentido exigido personalmente, cuando uno se plantea un desafío siente que no puede fallar.

**— Usted dice que no es el mismo que cuando vino, ¿cuál fue esa transformación a la que se refiere?**

—Creo que soy más comprensivo con las realidades humanas y personales, con los procesos institucionales y con

## La Universidad se centra en la formación pero en diálogo con la realidad, la investigación, el conocimiento.





los límites. Cuando uno está afuera, ve las cosas de otra forma; pero desde adentro, ves las limitaciones personales y las dificultades para determinados procesos. Yo soy una persona que tiene un deber ser muy grande, pero aprendí a respetar lo que la realidad y las personas pueden dar de sí. En definitiva, me ha hecho más humano.

**—¿Cuáles son sus planes a futuro?**

—Voy a trabajar como párroco en la parroquia del Patriarca San José, en San Miguel, el segundo cordón del conurbano bonaerense. Es un barrio obrero donde vive mucha gente que viene del interior y también inmigrantes de países vecinos.

Estuve allí mis dos primeros años como novicio y los últimos cuatro antes de ordenarme. Fue donde celebré mi primera misa.

**—La preferencia por lo pastoral, ¿de dónde viene?**

—Siempre me ha gustado la pastoral directa. Eso es algo que yo recibí de la Compañía de Jesús. Yo nací en Córdoba, me crié acá en una familia de clase media, fui al Colegio Taborin. No tenía un sentido muy marcadamente social de las cosas. Pero cuando entré a la Compañía, además de la impronta de la espiritualidad, recibí esto de vincular el aprendizaje con la realidad social trabajando en los barrios del Gran Buenos Aires. Ahí aprendí a valorar muchísimo el modo de vivir la fe, de luchar para salir adelante.

Los tres primeros años que estuve en la Universidad participé en las actividades del Voluntariado en Ongamira, Agua de las Piedras y Costa del Río Pinto. Al principio uno quiere hacer todo porque además quiere conocer cómo es. Vas a donde te invitan y recibís a todo el mundo. Pero en 2008 tuve dos internaciones y eso me hizo replantear cómo iba a administrar mis fuerzas. Uno va acomodando sus tiempos y viendo que tie-

ne que equilibrar un poco las cosas. Cuando pude organizarme mejor, comencé a trabajar en Villa Angelelli, donde he disfrutado muchísimo. La Universidad se ha vinculado a través de nuestros abogados que van y asesoran, y también a través del apoyo escolar y médicos que realizan una campaña sobre VIH.

**—Durante su gestión como Rector se ha involucrado en distintas cuestiones políticas y sociales y esto ha repercutido en los medios de comunicación, ¿alguna vez pensó en participar en política?**

—A mí siempre me interesaron las cuestiones políticas, pero más allá de lo partidario.

Antes de entrar a la Compañía de Jesús, militaba en la Democracia Cristiana. Era la apertura democrática en la Argentina. Siempre me interesó y en algún momento me ofrecieron entrar en política pero yo lo rechacé de plano porque lo mío es otra cosa. Yo quiero transformar los corazones de las personas, y eso se hace desde otro lugar. Por eso tengo claro que este costado político corresponde al cargo que yo tuve en la Universidad, que es una tribuna pública. El gran lugar donde se juntan los saberes, por eso yo empecé a escribir y a meterme en cuestiones políticas. Tiene que ver con vivir la misión que me tocó. Ahora que me voy a una parroquia seguramente haré otras cosas.

La motivación que tengo es ayudar a transformar la realidad y creer que el mundo puede ser más justo y eso se construye comprometiéndose desde lo social y desde la política.

Creo absolutamente en la política y que la transformación viene a través de ella. Por eso yo aliento a que los jóvenes participen en ella, teniendo en claro que no necesariamente tiene que ver con lo partidario. Al que me dice que no se mete (eso también es una decisión política) le digo que hace muy mal porque le está dejando lugar a un montón de gente que se quiere enriquecer con la política.

**—Este año fue propuesto como candidato a Cordobés del Año, ¿cómo tomó la noticia?**

—Me sorprendió la noticia. Yo había propuesto a Liliana Montero, una persona que respeto mucho. Para mí es un honor que me hayan propuesto y por supuesto que me gustó. Lo tomé como un reconocimiento y algo bueno para mí, para la Universidad y también como hombre de Iglesia.

Gracias a esto he conocido gente extraordinaria como Roxana Toranzo, de la Casa de Matías; Emilio Iosa, de la Fundación Deuda Interna; o el bombero Ricardo Torres, por citar a algunos.

**—Más allá del resultado, ¿por qué cree usted que votaron a Rafael Velasco?**

—A lo mejor porque soy conocido o porque están de acuerdo con el proceso que hizo la Universidad en estos últimos años.

Yo diría que estoy contento con lo hecho, pero soy consciente de que no es algo cerrado. Se puso en marcha un proceso benéfico y necesario en la UCC y hay mucha gente que está comprometida en ello. A mí me da una sa-

tisfacción muy grande decir que hice lo mejor que pude y en la dirección que yo creía que tenía que hacerse. Algunas cosas salieron y otras no.

**—Para finalizar, ¿alguna anécdota que quiera compartir?**

—Una anécdota tiene que ver con Gina, una señora de Nuestro Hogar III. Desde la Universidad nos involucramos bastante con ellos. Primero fuimos a dar apoyo escolar, después los acompañamos con el tema de la basura. La gente de Arquitectura y de Tecnología de los Alimentos también trabajó allí.

Hace poco fuimos con el Padre Alfonso (el rector entrante) y, hablando con Gina, nos dijo: “Nosotros les dijimos a los estudiantes cuando vinieron: ‘Ustedes vengan, pero trabajen con nuestras ideas’”. Para mí eso fue importante, porque como universitarios tenemos la costumbre de recomendar cosas a la gente pero desde nuestro lugar. En este sentido es importante aprender de la realidad y dejarse enseñar por lo que la gente tiene para decir. Ellos no tienen saberes académicos, pero tienen una realidad que pueden enseñar.

Yo siempre repito lo que dice Ignacio Ellacuría: la Universidad tiene que hacerse cargo de la realidad, el conocimiento tiene que estar contextualizado y ponderar lo que la realidad pide. La anécdota me lleva a esto que quiero expresar y que tiene que ver con que es importante cómo la gente ve la Universidad. Nosotros no tenemos que pensar que sabemos cómo son las cosas. Ellos son quienes deben decirnos lo que necesitan y allí es donde debemos apuntar ❖



P. Alfonso Gómez, sj

# Nuevo rector de la UCC

**N**uestro nuevo rector es mendocino y nació el 29 de enero de 1960. Cursó sus estudios primarios y secundarios en su ciudad natal e ingresó a la Compañía de Jesús en 1979. Antes de ordenarse sacerdote cursó estudios de Humanidades, Filosofía y Teología en San Miguel, en Buenos Aires y fue profesor del Colegio del Salvador y en el Colegio Javier, en Guayaquil, Ecuador.

En 1991 recibió la ordenación sacerdotal en el Colegio Máximo en San Miguel, y a partir de ese momento cumplió diferentes misiones. En 1997 finalizó su Doctorado en Teología en la Universidad Gregoriana de Roma.

Fue director de la Obra de San José, que tiene como fin la reinserción social para hombres de la calle, y dictó clases en la Facultad de Teología de San Miguel (Universidad del Salvador). Además fue socio del P. provincial y capellán en Nuestra Señora de Sumampa,

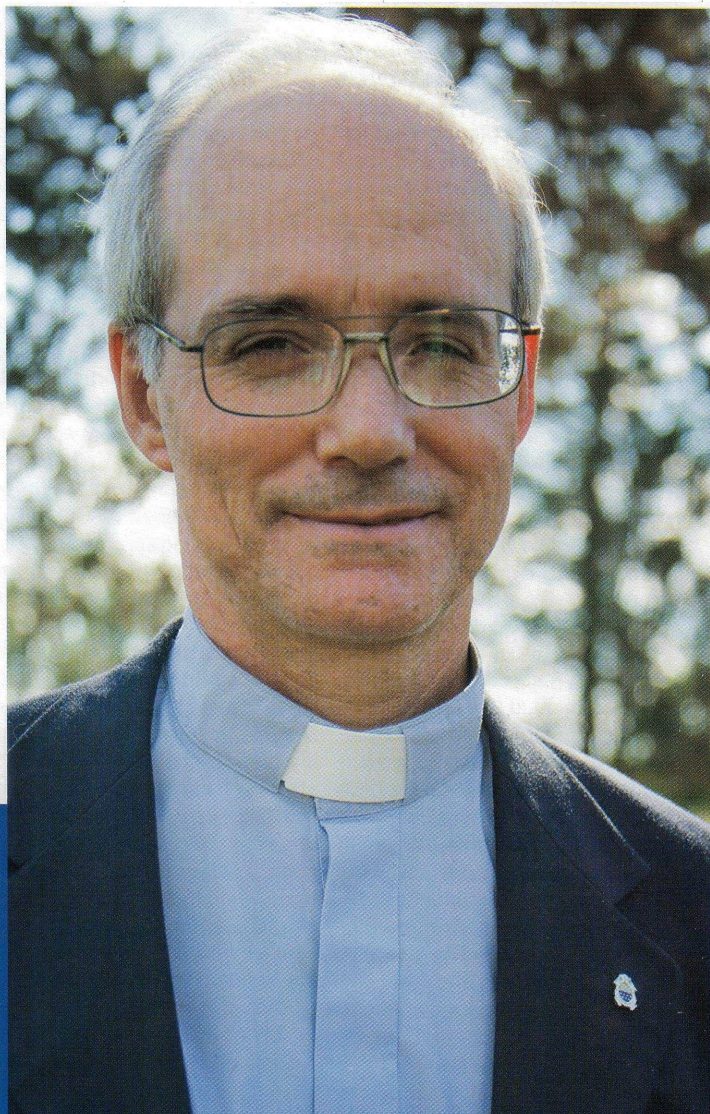
Villa de Mayo, también en la provincia de Buenos Aires.

En el año 2001 asumió como rector del Colegio Máximo de San José, se desempeñó como director del Centro Loyola de fe y cultura y fue consultor de Provincia.

Antes de llegar a Córdoba el P. Alfonso Gómez, sj, fue provincial de la Compañía de Jesús en la Argentina durante seis años y luego fue designado como provincial de la nueva provincia que comprende los territorios de Uruguay y Argentina.

Actualmente, el P. Gómez forma parte de la comunidad académica de la Universidad como profesor de Teología III (Doctrina Social de la Iglesia) y asistente pastoral en la Facultad de Arquitectura.

A partir del 20 de diciembre de 2013 estará a cargo del Rectorado de la UCC. El acto académico de asunción y juramento tendrá lugar a las 18, en la Iglesia de la Compañía de Jesús ❖



*"Asumo, como jesuita, la misión de ser el Rector de la Universidad Católica de Córdoba con agradecimiento y confianza.*

*Agradecimiento, porque la Universidad llegó donde hoy está gracias al esfuerzo generoso, abnegado y valiente de muchas personas superando un enorme número de dificultades. Confianza, porque las raíces de futuro de la Universidad Católica de Córdoba tienen de la mejor savia: la educación según la Compañía de Jesús, con sus 450 años de experiencia, compartida con otras 200 universidades jesuitas en todo el mundo".*





ESPACIO DEDICADO  
A LA EDITORIAL  
DE LA UCC

## Invitados a la gran fiesta de los libros

**A**l decir de las ferias, la de los libros es una tierra con múltiples capitales. Frankfurt, Guadalajara, Londres, Buenos Aires, París, Beijing, Bogotá, Santiago tienen en común que año a año, en unas fechas que forman parte ya del calendario editorial, son sede de las principales ferias internacionales del libro. Esta es una industria que vive una transformación al compás de la tendencia creciente a adoptar los dispositivos digitales como medio de lectura.

Y, tal vez, como una señal del proceso de profesionalización que busca concretar, 2013 quedará en la historia de la Editorial de la Universidad Católica de Córdoba (Educc) como el año en que comenzó a consolidar su presencia en las ferias internacionales, al tiempo que emprendió la tarea de conversión de los títulos de su catálogo al formato digital.

Gracias al apoyo del Rectorado de la UCC y a un subsidio que otorga el Ministerio de Educación a las editoriales universitarias, la Educc estuvo presente del 8 al 12 de octubre en la Feria Internacional del Libro de Frankfurt, la mayor del mundo, de la que participaron en esta edición 100 países y que tuvo a Brasil como invitado de honor. Contó con más de siete mil empresas expositoras y más de 300 mil visitantes. En esta *buchmesse* no se venden libros, sino que se negocian los derechos de traducción y publicación. Es una feria para profesionales de la industria del libro, a la que el público accede solo el último día.

Una colección de 12 títulos de la Educc se exhibió en el *stand* de Argentina en el pabellón Internacionales, dentro de la imponente sede que alberga la feria del libro en la ciudad alemana de Frankfurt. Nuestra editorial tuvo el mérito de ser la única representante de las editoriales de universidades privadas, y compartió el puesto con otras seis de universidades nacionales del país.

Además, Carla Sleck, directora de publicaciones de la Educc, participó, el último día de la feria, del Primer Congreso Mundial de Editores Universitarios. Y mientras se despedía de Frankfurt, comenzaba a planificar la presencia por segunda vez en la Feria

Internacional del Libro de Guadalajara, que tiene lugar entre el 30 de noviembre y el 8 de diciembre.

Muy diferente a la de Frankfurt, esta feria es un festival del libro y de la cultura, de la que todos participan y en la que el lector es el protagonista. Y por eso la apuesta de la Educc es ir al encuentro de los bibliotecarios, distribuidores, libreros e investigadores que recorren sus pasillos en busca de obras para comprar y convenios comerciales para negociar.

En esta edición –que tiene a Israel como invitado de honor–, los últimos desarrollos tecnológicos en el mundo del libro concentrarán las miradas, una tendencia que ya se mostró en Frankfurt y a la que la Educc intenta responder mediante la progresiva conversión de todo su catálogo al formato digital. Así, como cierre del año, se presentará el primer título digital de la Educc, la versión en este formato del libro *Prospectiva de la investigación en la Universidad Católica de Córdoba*, que se podrá descargar en PDF, Mobi o ePub desde una *tablet*, una computadora o un teléfono celular.

A la presencia en 2013 en las ferias internacionales y el desarrollo de un catálogo digital se suma una novedad que se concretó hace muy poco, y en la que la UCC demostró, una vez más, el respaldo al crecimiento de su editorial. Y es que ya es un hecho que, en la edición 2014 de la Feria Internacional del Libro de Buenos Aires, la Educc tendrá un *stand* propio que compartirá con otras editoriales universitarias privadas de nuestro país.

El desafío que nació en un encuentro informal entre editores en la FIL Guadalajara 2012 se concretará el próximo año, cuando la Educc junto a otras diez editoriales monten su puesto en el Pabellón Amarillo del Predio Ferial La Rural, para exhibir y comercializar sus títulos y realizar presentaciones de libros y encuentros entre autores y lectores.

Una apuesta clara a la profesionalización del trabajo editorial y al desafío que supone dar a conocer al mundo a los autores y títulos de un catálogo editorial en constante evolución ❖





# Burnout

**Por Luis Maffei,  
Carlos Spontón  
y Estanislao Castellano**

*Docentes del ICDA, Facultad de  
Filosofía y Humanidades y FACEA.  
Presentaron los resultados de la investigación  
sobre "Bienestar, salud emocional y  
organizaciones saludables" en congresos  
internacionales: Filadelfia (2011),  
Madrid (2012) y Los Angeles (2013).  
Publicaron en revistas científicas  
internacionales: Liberabit (2011),  
Pensamiento Psicológico (2012)  
y Revista Peruana de Psicología  
y Trabajo Social (2013).  
Combinan sus tareas docentes y  
de investigación con consultoría  
clínica y organizacional.*



# ow



## El síndrome del quemado

**F**rases muy escuchadas como “no doy más”, “estoy agotado”, “siento que estoy desbordado, que no tengo fuerzas”, “estoy quemado”... nos conducen a lo que comúnmente llamamos “estrés”, hoy denominado “síndrome de *burnout*” o simplemente “*burnout*”. Se trata de un conjunto de problemas derivados de experiencias negativas en el estudio o en el trabajo. Es una expresión metafórica que hace alusión a un “fuego que se extingue, que va perdiendo su energía”. Uno se quema cuando no alcanza los resultados, cuando es superado por la adversidad o cuando no ve recompensado el esfuerzo dedicado a un trabajo. Si la frustración se mantiene en el tiempo se vuelve un problema.

El *burnout* se estudia científicamente desde el año 1975, aproximadamente, pero ocurre desde los albores de la humanidad. Sobre este tema venimos trabajando desde hace cuatro años con un equipo de investigadores del ICDA, la escuela de negocios de la UCC.

Científicamente, el *burnout* es el agotamiento energético que resulta de un proceso emocional negativo que se desarrolla en un individuo al considerar que no cuenta con recursos para afrontar lo que se demanda de él. Así, la persona siente que no puede estar a la altura de lo que se le pide en el trabajo o en el estudio, o que los problemas lo desbordan y que ya no puede aportar nada creativo, que no puede resolver conflictos interpersonales, entre otros impedimentos de esta índole. Esto desencadena creencias de falta de realización personal y una sensación de agotamiento emocional. “No puedo más...”, es una de las frases que resumen esta experiencia. Más

técnicamente, la persona que sufre *burnout* manifiesta alguna de estas cuatro dimensiones:

- 1 Agotamiento emocional.
- 2 Cinismo frente al valor que le da a sus tareas.
- 3 Despersonalización y alejamiento del factor humano.
- 4 Sensación de impotencia o pérdida de eficacia.

El problema se produce, fundamentalmente, cuando alguien debe realizar una tarea en la que no encuentra resultados positivos y esta situación se mantiene por un tiempo no menor a dos meses.

Esta sensación negativa es producida por dos dinámismos. En primer lugar, cuando las demandas exceden los recursos con los cuales se cuenta para realizar un trabajo y, en segundo lugar, cuando una persona se ve obligada a hacer cosas que van contra sus valores.

El primer punto está relacionado con la sobrecarga laboral o también con la sobrecarga emocional que

tiene que ver con emociones negativas en el trabajo, reiteradas y sin contención. También se vincula con la ausencia de control (cuando uno se ve desbordado), con la presión del tiempo y con el maltrato de los supervisores o compañeros (también llamado “*moobing*”).

Con respecto al segundo punto, cada vez se le está dando mayor atención al tema de los valores en las organizaciones. Así, cuando uno está viviendo lo que se llama “conflicto de rol” realmente se siente mal. Sufre el hecho de tener que decidir: “¿Hago lo que creo ético o lo que me ordenan que haga?”. Como psicólogos organizacionales, especialistas en este tema, hemos tenido muchas consultas al respecto.

Las consecuencias del *burnout* suelen afectar lo personal, lo familiar y lo laboral. Para empezar,

se trata de un factor de riesgo para la salud física y mental. Si bien parece de sentido común darse cuenta de que una persona agotada no va a funcionar con la misma calidad en

**Uno se quema cuando no alcanza los resultados, cuando uno es superado por la adversidad o cuando no se ve recompensado el esfuerzo dedicado a un trabajo.**



cuanto a lo biológico que una persona relajada, uno no se percata tan rápidamente de los daños que esto va generando. Recién cuando uno va al médico por dolores en la espalda, en la cabeza, en la panza, mareos, taquicardia, por nombrar los más leves, el profesional diagnostica estrés. A su vez, el problema se agrava si se vuelve una costumbre estar cansado. Por lo general, es el cuerpo el que avisa que algo no va bien y, si uno no acusa recibo, se empieza a agotar el sistema nervioso. Allí suelen aparecer las consecuencias psicológicas y emocionales: irritabilidad, miedos, aislamiento.

Actualmente, se sabe que hay vinculaciones entre el *burnout* y la depresión, que es un problema que afecta y atraviesa todas las áreas de la vida, no solo las relacionadas con lo laboral.

Respecto de las consecuencias familiares, no hace falta decir que la persona con este problema tiene poca paciencia y escasas ganas de conversar, ni hablar de realizar actividades recreativas. En general, se sienta frente al televisor. En el caso de las mujeres, es más crítico, por el doble rol. En el plano laboral, lo que está comprobado es que un trabajador con estrés prolongado puede manifestar menor productividad, mayor cantidad de errores, mayor ausentismo y enfermedades psicosomáticas, menor calidad e innovación, mayores probabilidades de accidentes laborales, solo por citar algunos daños.

Según nuestros estudios, en una muestra de más de dos mil trabajadores, 60 por ciento varones, 40 por ciento mujeres, de organizaciones públicas (21 por ciento) y privadas (79 por ciento), hemos encontrado que las mujeres manifiestan niveles más altos de *burnout*. No en una di-

ferencia significativa, pero sí marca una tendencia.

Actualmente, se sabe que cualquier persona puede desarrollar *burnout*, no importa su edad, basta con que esté expuesta un tiempo prolongado a demandas que superen sus recursos. En el caso de los estudiantes, por ejemplo en los de nivel universitario, vemos varios factores estresantes, entre ellos, la incertidumbre sobre su situación académica y profesional. Así, existen alumnos del último año que no saben cómo será su vida una vez recibidos, o que sufren la sobreexigencia de algunos profesores o de ellos mismos. También es frecuente que los alumnos no organicen bien el uso del tiempo para estudiar y pasen largas horas sin dormir y alimentándose mal los días previos a los exámenes. Asimismo, algunos alumnos dividen su tiempo entre su trabajo y el estudio.

Otro fenómeno interesante que estamos encontrando es el denominado *phubbing* y tiene que ver con menospreciar a otro cuando se presta más atención al celular que a la persona que está al frente. Como docentes, lo relacionamos también con la adicción de los chicos al uso del celular en horas de clase. Los es-



tudiantes no logran conectarse con el dictado de la materia, más allá de los esfuerzos del docente por incentivar o generar interés.

Otra de las nuevas formas de *burnout* es lo que se conoce como "tecnostres". Para algunas personas es frustrante la velocidad con la cual avanzan las nuevas tecnologías y sienten que no están capacitados para aprenderlas. Esto trae muchos problemas en las organizaciones, a veces por tecnofobia (miedo a las nuevas tecnologías) y a veces por tecnoadicción.

Para solucionar el *burnout* es importante entender que es el resultado de un proceso que, como tal, permite tomar medidas en cualquier momento. No es necesario esperar a que se consume el daño final.

Cuando una persona está con *burnout* clínico debe recibir tratamiento médico (psicológico, psiquiátrico, etc.), pero además se pueden intentar acciones de tipo individual, de equipo y organizacionales.

En lo individual, es necesario plantearse actividades de recuperación psicológica y de energía, como tomarse recreos, escuchar música, leer, cocinar, ir al cine, hacer deporte,

ir de vacaciones, hacer salidas y tener encuentros con amistades. Otra clave es dormir bien. En este sentido, el estilo de vida (saludable o enfermizo) tiene directa relación con los episodios relacionados al cansancio con el que se convive.

Además, un aspecto importante es saber gestionar las relaciones humanas en las que uno se mueve todos los días, por ejemplo, el grupo de estudio o de trabajo. Las preguntas son: ¿me aporta o me quita energía? ¿Me siento apoyado por mi jefe?

No olvidemos lo estresante que es vivir en conflicto en un ambiente de trabajo y, por el contrario, lo saludable que es compartir con compañeros algún proyecto o tareas que sean un desafío grupal.

Otro aspecto muy importante, que conocemos ahora, gracias a la Psicología Organizacional Positiva, es que las organizaciones pueden llevar a cabo la planificación y ejecución de acciones para proteger la salud emocional de sus empleados. Esto se puede hacer estratégicamente, cuidando no solo que no sufran *burnout*, sino también generando alta motivación y disfrute por ser parte de esa organización, lo cual trae resultados positivos en el desempeño y en el compromiso de las personas.

Parte de nuestro trabajo tiene que ver con poner en juego esta novedad teórico-práctica: desarrollar organizaciones saludables, donde el bienestar de las personas sea un valor estratégico. Así, en la investigación, hemos encontrado que, en las empresas que cuidan a sus empleados, los niveles de *burnout* son significativamente más bajos y los niveles de motivación, innovación y compromiso con la empresa son más altos. Y un dato para tener en cuenta es que las personas afirman ser felices trabajando ahí ❖

**Las organizaciones pueden llevar a cabo la planificación y ejecución de acciones para proteger la salud emocional de sus empleados.**



# Exámenes y ansiedad

POR MARÍA EUGENIA DELFINO

Lic. en Psicología

Preparar y rendir un examen generan en el alumno una ansiedad anticipada que puede llegar a tener consecuencias en su concentración y rendimiento. La sensación que se produce tiene que ver con la impotencia de cumplir con las obligaciones o de asumir los compromisos.

La ansiedad es una respuesta emocional que es muy adaptativa, ya que le permite al organismo ponerse alerta y activar todos los mecanismos de defensa ante una situación determinada. Se presenta en ocasiones como un examen, pero también puede aparecer en una entrevista laboral o en una prueba.

Al presentarse en niveles excesivos, la persona se siente incapaz de enfrentarse a situaciones, lo que perjudica su vida diaria y requiere un tratamiento profesional psiquiátrico o psicológico, ya que viene acompañada de sentimientos negativos, como miedo, nerviosismo, inquietud, entre otros.

Para comprender estas conductas, es importante saber que esta ansiedad está relacionada con la posibilidad de no aprobar o de obtener un rendimiento inferior al esperado y sus potenciales consecuencias. Es aquí donde se entrelazan factores objetivos, como que un resultado adverso pueda retrasar o dificultar el ingreso o el avance en la carrera, y factores subjetivos, como la valoración y atribución que el alumno realiza de su fracaso, lo que puede disminuir su

autoestima y generar sentimientos de incompetencia que aumenten su malestar subjetivo y contribuyan al abandono o la demora indefinida de sus estudios.

Desde el punto de vista físico, se presentan síntomas como dificultad para respirar, palpitaciones, sudoración, mareos, sequedad en la boca o temblores, temblor en la voz o problemas para dormir, entre otros.

En cuanto al plano emocional, normalmente se manifiesta a través de miedos, dificultad para concentrarse, pensamientos negativos, impedimentos para decidir, irritabilidad, preocupación, deseos de huir y postergación de las actividades.

Existen muchas razones que pueden explicar el porqué de la ansiedad. Puede ser por alguna experiencia anterior en la que se presentó algún bloqueo o en la que no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía, entonces el alumno piensa que le puede volver suceder lo mismo. También por aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno (amigos, compañeros, parientes, etc.) o por una inseguridad que surge de saber que la preparación ha sido inadecuada. Un resultado adverso que haya retrasado o dificultado el ingreso o el avance en la carrera también puede intensificar este problema. Finalmente, un estado emocional negativo unido al estilo de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes (pocas horas de

descanso, consumo excesivo de café y tabaco, etc.) contribuye a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de síntomas y conductas.

## Consecuencias

Tener altos niveles de ansiedad reduce la eficacia en el aprendizaje, ya que disminuye la atención, la concentración y la retención de información, dificulta el recuerdo y, por lo tanto, el rendimiento en el proceso de evaluación.

Para afrontar un examen es importante trabajar en cinco frentes:

- 1 Adoptar hábitos de vida saludable, sobre todo en épocas de exámenes.
- 2 Permitirse explorar diferentes técnicas de estudio hasta encontrar la más eficaz.
- 3 Tener la motivación suficiente.
- 4 En caso de ser necesario, consultar con un psiquiatra o psicólogo que realice una valoración y posterior tratamiento.
- 5 Técnicas de relajación y concentración.

Para finalizar, es importante resaltar que al disminuir la ansiedad, la persona va a mejorar principalmente la calidad de vida, va a aumentar el rendimiento en el estudio y va a poder desarrollar las actividades de manera adecuada para demostrar las capacidades y aptitudes personales ♦



# ¿Qué situaciones creés que producen burnout y cómo se puede contrarrestar?

Empecemos por la falta de definición respecto a nuestra organización en la vida. Me parece que esto es una primera causa. No nos tomamos un tiempo para reflexionar ni para darnos un espacio que nos saque de nuestras actividades cotidianas, que a veces nos sobrecargan. También influyen otras cuestiones como el tráfico, el malhumor que te genera dejar todo para último momento, etc.

Tiene que ver con los cambios y la rápida evolución que está transitando la humanidad y que ha llevado a la aceleración de los tiempos. Estamos cada vez más comunicados, pero al mismo tiempo nos conocemos menos.

Son todas situaciones que conducen a acelerar nuestras vidas y a no tener espacio para estar con uno mismo o con otras personas.

Para contrarrestarlo, a mí me sirve tomarme un tiempo para evaluar el día, las cosas que me han hecho crecer y las que no. También hacer actividades que me permitan despejarme de lo cotidiano.

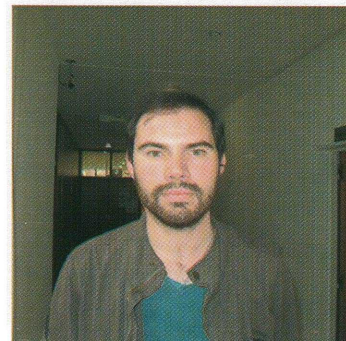
Desde el punto de vista laboral, la sobrecarga de trabajo y la exigencia en los niveles productivos.

Hay lugares en los que se trata de cubrir muchos puestos de trabajo con pocos empleados. A lo laboral muchas veces hay que sumarle la familia: ser madre y esposa, al mismo tiempo que se estudia para progresar. Es una acumulación de cosas que pueden generar mucho estrés. Es importante que los puestos de trabajo sean cubiertos con la cantidad de gente necesaria y con el personal idóneo; además, la capacitación a los empleados, en general, es muy positiva. Conocer sobre el *burnout* es muy útil porque hace que uno esté prevenido.

Por un lado, están las exigencias laborales, por ahí la demanda es mayor que los recursos y la persona se siente sofocada o "quemada" y no puede responder operativamente. También está muy relacionado al ambiente laboral que se vive en una empresa, si te sentís reconocido por tu trabajo; además las motivaciones (tanto económicas como de otro tipo) que te llevan a seguir en un determinado lugar tienen mucho peso.

Para reducirlo o evitarlo es importante crear un ambiente de trabajo distendido, hacer buenos *feedbacks* por parte de los superiores o directivos de una empresa para motivar a los empleados, equiparar el nivel de exigencias a los recursos de las personas y hacer que sientan satisfacción, realización y disfrute por su trabajo.

Me parece que tiene que ver con el ritmo de vida que llevamos. Se ve en la calle nomás, todos van apurados y eso ya te condiciona para que te pongas nervioso. También la violencia que hay y a la que estás todo el tiempo expuesto te limita psicológicamente y te predispone al *burnout*. Se puede contrarrestar desde cada uno, analizando cómo estamos viviendo. En el ámbito académico, se podría hacer algo para revertir esta situación desde las instituciones o los colegios, por ejemplo, inculcando el buen trato hacia los demás.



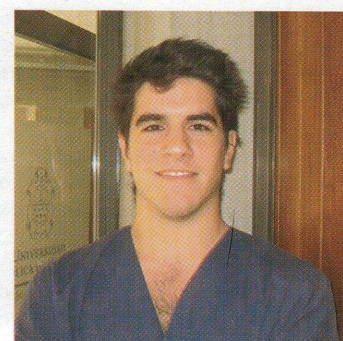
**Martín (22)**  
Cursa 4º año de Lic. en Ciencias de la Educación



**Nancy (43)**  
Cursa 2º año de Lic. en Enfermería

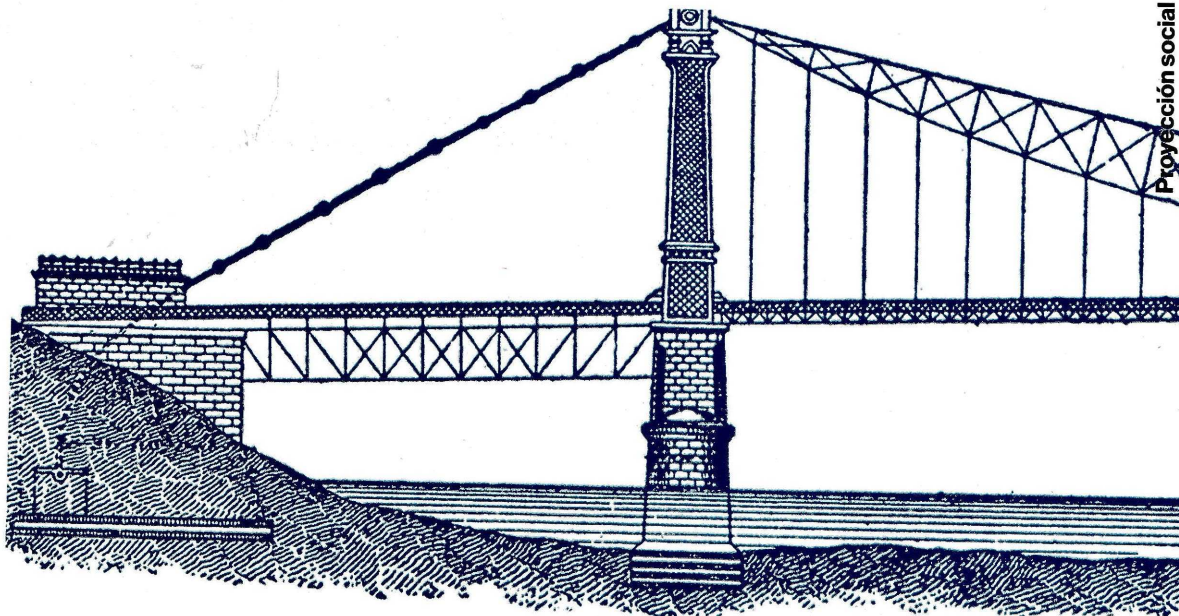


**Natalia (23)**  
Cursa 5º año de Psicología



**Nicolás (20)**  
Cursa 2º año de Medicina





# Un puente de doble mano

**E**n la actualidad, la realidad demuestra que la escuela no solo satisface necesidades educativas sino que debe contener y asistir en situaciones de vulnerabilidad social. Por esta razón, la comunidad educativa, en general, y los docentes, en particular, se ven interpelados a afrontar escenarios para los cuales no se sienten preparados o se encuentran desbordados por distintos factores.

En la ciudad de Córdoba, el sistema educativo municipal está distribuido en zonas periféricas y abarca a una población caracterizada por su alta vulnerabilidad, la cual ha crecido en los últimos años, por lo que han aumentado las demandas educativas, de salud y asistenciales en general.

Si bien las escuelas tienen un equipo técnico municipal de profesionales que las asisten, las necesidades superan su capacidad de respuesta. En este contexto, el aprendizaje, la permanencia y la finalización de los estudios es todo un desafío si no

se cuenta con costosos servicios de profesionales que puedan colaborar en la superación de los obstáculos que se presentan en los procesos escolares de enseñanza-aprendizaje.

## La propuesta

A partir de esta problemática, desde la Facultad de Educación se presen-



tó una iniciativa de proyección social con el objetivo de crear vínculos y colaborar con la población escolar de algunas escuelas periféricas que, debido a fuertes restricciones económicas,

no pueden acceder a los servicios psicopedagógicos. El proyecto y sus actividades se fundamentan en la esperanza de construir junto con los niños, docentes y padres prácticas alternativas que permitan superar situaciones conflictivas con relación a lo escolar, a la vez que se trabaja en el aprendizaje del rol profesional por parte de las estudiantes de la UCC.

Hasta ahora, se hicieron visitas a cuatro escuelas municipales de Cór-

doba, en las que, desde la cátedra de Intervención en Instituciones Educativas, se realizaron observaciones para detectar a niños con necesidades por tratar; y desde la cátedra de Clínica Psicopedagógica, en conjunto con el Centro de Atención Integral de la Facultad de Educación (CAIFE), se efectuó la presunción de diagnósticos.

Desde las cátedras se considera que el licenciado en Psicopedagogía debe ser una fuerza viva de la sociedad, un profesional de ciencia, conciencia y comprometido en la resolución de las dificultades relacionadas con los ámbitos de su incumbencia. De esta manera, su responsabilidad social residirá en intervenir en aquellas situaciones de fracasos escolares y problemas de aprendizaje en poblaciones vulnerables.

## La experiencia.

María Victoria Liendo, alumna del último año de Psicopedagogía, comentó: "El proyecto se llama Un Puente de Doble Mano porque nosotras aprendemos haciendo las prácticas y ellos obtienen un servicio profesional que sería costoso si tuvieran que pagarlo". Sobre la experiencia afirmó: "Es buena la inserción en escuelas de sectores más desfavorecidos, que no cuentan con gabinetes psicopedagógicos porque no poseen los recursos necesarios.

En lo personal, para muchas de las estudiantes es la primera práctica en terreno en la cual podemos integrar teoría y práctica, guiadas y supervisadas por los profesores". Victoria también destacó que este tipo de iniciativas pone al descubierto la responsabilidad que como profesionales les cabe a la hora de diagnosticar la situación de los niños ❖

## Datos del proyecto

**Nombre del proyecto:**  
Un Puente de Doble Mano

**Unidad académica:**  
Facultad de Educación

**Carrera:**  
Licenciatura en Psicopedagogía

**Cátedras:**  
Intervención en Instituciones Educativas y Clínica Psicopedagógica

**Docente responsable:**  
Elisa Emma Azar

**Contacto:**  
<http://blog.ucc.edu.ar/unpuente/>





## Festival de Teatro

*El 1º Festival Internacional de Teatro Universitario tuvo lugar en la UCC durante los primeros días de noviembre. Participaron grupos de teatro de universidades de Costa Rica, Chile, Uruguay, México y Argentina. El objetivo de este encuentro, organizado por el área de Arte, fue compartir el trabajo de grupos universitarios de América Latina y el Caribe y crear así lazos de comunicación y de intercambio de experiencias.*

### *Imaginar y crear, el teatro universitario como mecanismo de transformación*

Testimonio de Lucía y Franco, miembros del grupo de teatro de la UCC, alumnos de la Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales

Cuando comenzó a llegar gente de otros países, la sensación fue de entusiasmo y de miedo al mismo tiempo. Estábamos seguros de haber trabajado lo suficiente, pero también sabíamos de la importancia de este evento, que se realizaba por primera vez en la UCC.

La idea estaba propuesta desde el intercambio de perspectivas y técnicas teatrales, pero a medida que avanzaban las horas, nos dábamos cuenta de que era aun más profundo.

Llegó el momento de presentar el trabajo frente al público y cada obra deslumbró no solo por la calidad técnica y actoral, sino porque en ellas podíamos ver cómo se interpelaba la realidad desde los distintos contextos sociales y las diversas problemáticas que aquejan a las sociedades en la actualidad.

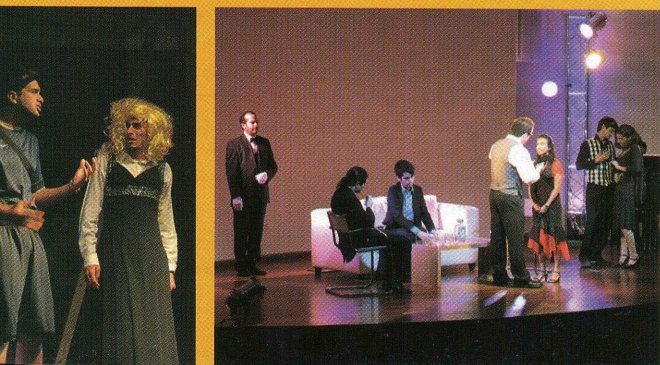
Lo más reconfortante, a pesar del cansancio y de los contratiempos, fue el profundo agradecimiento de cada

uno de los participantes, que mostraron un gran afecto y satisfacción por la experiencia vivida. Esto nos permite pensar que las amistades y los vínculos creados perdurarán más allá de los cuatro días que compartimos juntos.

Utilizar el arte como medio de transformación desde un ámbito académico y de formación, como las universidades, puede convertirse en una propuesta revolucionaria. Haber encontrado ese espacio en nuestra Universidad nos hace sentir orgullosos de la comunidad a la que pertenecemos.

Imaginamos durante mucho tiempo un festival en Córdoba y en nuestra Universidad, como lo habíamos vivido antes en otros países. *Lo imaginamos y lo creamos.* Finalmente, después de meses de trabajo, las ideas se transformaron en realidad. Ahora solo queda pensar e imaginar la próxima edición.

MIRÁ LA COBERTURA EN  
 / UCCFICIAL







## El Crup

El Crup es un organismo de más de 50 años de vida. Fue creado desde los inicios de las universidades privadas. Con el tiempo, fue reconocido como órgano de coordinación del sistema por la Ley de Educación Superior. Hoy cumple funciones que la norma le delega como órgano de consulta e integra el consejo de universidades junto a otros organismos.

Está formado por 53 instituciones privadas y se están incorporando cinco más de un total de 63. La actividad del Crup es continua y se desempeña a través de un conjunto de comisiones, de unidades de vinculación académica, de representantes en organismos de ciencia y tecnología oficiales y de asociaciones internacionales.

## ¿Cómo se posiciona la UCC?

En la reciente convocatoria para proyectos de investigación se presentaron 104 proyectos. Los investigadores rentados durante este año son 162, en los cuales se invierten 10.600.000 pesos; 97 equipos reciben fondos de financiamiento de la UCC y 67 obtienen aportes de agencias externas. Estas cifras nos ubican dentro de los cuatro primeros lugares entre las 46 universidades privadas que realizan investigación.

Los representantes del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva y del Crup reafirmaron la importancia de la participación de las universidades privadas en el proceso de formación de un único sistema científico argentino y de una base de datos de investigadores de todo el país (CVar). La adopción del Sigeva, concedido por el Conicet a nuestra Universidad, es un paso decisivo en ese sentido, porque hace posible además la presentación al Foncyt, al Inta y, en fecha próxima, a la Coneau y a la categorización para el Sistema de Incentivos.

Entre 2007-2011, se realizaron 208 publicaciones nacionales e internacionales de investigadores de la UCC reconocidas por Scopus (base de datos bibliográfica de resúmenes y citas de artículos de revistas científicas). Ocupamos el segundo lugar en un ranking que abarca a 69 universidades privadas argentinas. En el núcleo básico de revistas del Centro Argentino de Información Científica y Tecnológica (Caicyt), se hallan 160 publicaciones, de las cuales seis pertenecen a instituciones universitarias de gestión privada, y entre ellas, dos a la Universidad Católica de Córdoba: *Diálogos Pedagógicos* y *Studia Politicae*.

En el año 2013, tenemos 13 investigadores y 20 becarios de la UCC incorporados al Conicet y contamos con el reconocimiento de las dos Unidades Asociadas y de la Unidad Ejecutora. Para el año 2014, se prevé un fuerte incremento en las presentaciones de becas cofinanciadas por parte de nuestra Universidad. Descontada la importancia académico-científica, la incorporación al Conicet tiene también resultados presupuestarios francamente positivos.

# Encuentro de rectores de universidades privadas

Más de 100 rectores e investigadores de todo el país estuvieron presentes en el Campus de la UCC para abordar el desarrollo de la investigación en las universidades privadas.

El encuentro se realizó el 31 de octubre en la Biblioteca Jean Sonet, y fue organizado por el Consejo de Rectores Universitarios Privados (Crup). Contó con la participación de directivos de esta organización y con representantes de las secretarías de investigación de 34 universidades privadas.

Por la mañana, disertaron Enrique Cristofani, de Banco Santander; Osvaldo Barsky, del Crup; y Ángela Corengia, de la Universidad Austral. Se abordaron las estrategias exitosas de I+D+i a cargo de la Universidad Favaloro, de la Universidad de Concepción del Uruguay y de la Universidad Católica de Córdoba.

Por la tarde, se trabajó con la modalidad de taller y se abordó la formación en innovación, la oportunidad de los proyectos de desarrollo tecnológico y social (PDTs) y los diferentes mecanismos de financiamiento. Además, se presentó un do-

cumento elaborado por el Crup, que revela un exponencial crecimiento cuantitativo de investigadores y becarios en las universidades privadas.

La conferencia central estuvo a cargo de Alejandro Ceccatto, de la Secretaría de Articulación Científico Tecnológica, quien manifestó que la investigación en el sistema de gestión privada ha tenido un cambio notable en estos últimos años.

Por su parte, Juan Carlos Mena, presidente del Crup y rector de la Universidad de Fasta, en entrevista con **noticias ucc**, se refirió a la investigación como una pieza sustantiva de la actividad académica, junto con la docencia, la transferencia o la extensión. "Todas las funciones tienen una interrelación profunda. La investigación es un elemento connatural a la vida académica en general".

Comentó que en el sistema argentino todas las universidades han ido incorporándose a la investigación. Este esfuerzo de articulación se ha transformado en una política pública, y la investigación básica se complementa con los proyectos de transferencia y les abre la puerta al crecimiento ❖



# Ciudades no accesibles

POR MARIANELA FILLASTER Y MARTÍN FERNÁNDEZ RAMALLO

*Alumnos de Arquitectura. Ganadores de una mención en el concurso Notici ON.*

¿Cuántas veces nos pusimos a pensar si la ciudad en la que vivimos es apta para todos los que la habitan? Seguramente, es un factor que ninguno de nosotros tiene en cuenta hasta que nos toca transitarla de una forma diferente o con alguna discapacidad o dificultad.

La verdad es que la mayoría de las ciudades no están preparadas para todos, aun cuando se sabe que en ellas conviven distintas realidades. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, el 15 por ciento de la población del mundo padece algún tipo de minusvalía.

En nuestra ciudad, podemos ver distintas situaciones que contrastan con las necesidades de la comunidad en general. Algunos ejemplos de obstáculos son los semáforos sin sonido; el 90 por ciento de las cocheras en el centro, que no cuentan con alarmas sonoras para indicar el ingreso-egreso de vehículos; el mal estado o ausencia total de veredas y rampas; la excesiva altura del cordón cuneta o bocacalles, lo que dificulta el andar tanto a personas con discapacidad visual como a discapacitados motrices y el uso de coches para bebés, etcétera.

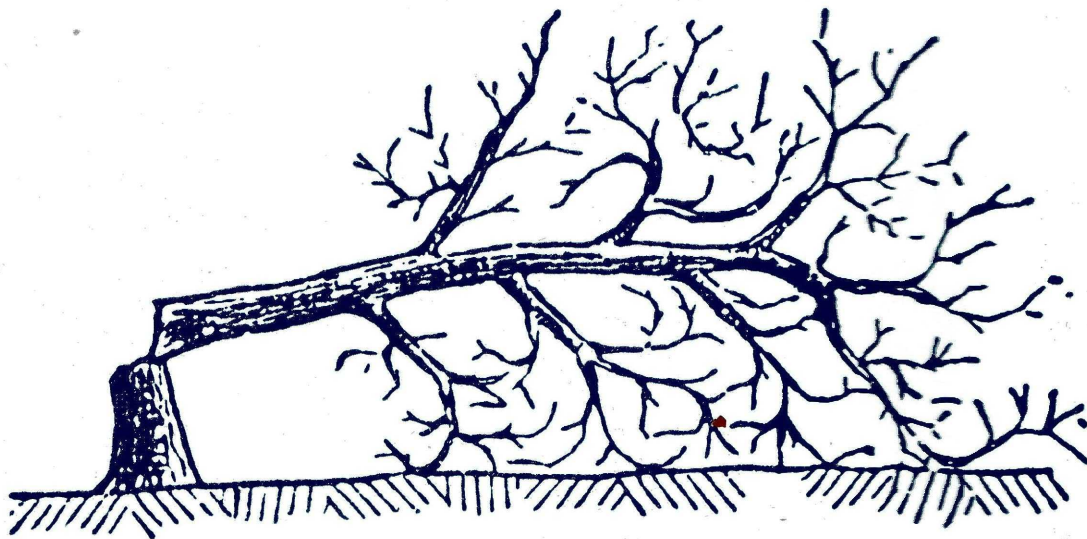
La realidad es que no somos totalmente conscientes hasta que nos toca de cerca, pero no tenemos que esperar a ese momento, porque la carencia es un problema actual y deben tomarse medidas integradoras. Debemos educar para promover valores que fomenten la universalidad, concientizar a la población y a nuestros dirigentes.

Son muchas las preguntas que nos genera esta problemática. ¿Son

las personas las discapacitadas o las ciudades en sí mismas? ¿Son un cúmulo de circunstancias propias de la falta de acciones de las autoridades? ¿Por qué todavía no se conocen propuestas para revertir la situación? ¿Qué grado de interés despiertan? Creemos que no deben ser ignoradas las necesidades de una minoría de la población, por eso cada persona, desde su lugar, debe hacer lo que tenga a su alcance, porque la sociedad es una sucesión de eslabones que forman una ciudad.

Existe un nuevo concepto que se está implementando de manera progresiva a la hora de planificar o recomponer una ciudad. Se llama

“ciudad universal” y hace referencia a que cualquier ciudadano puede verse posibilitado a llegar al punto de la urbe que desee, libre de obstáculos. Hoy los centros urbanos más desarrollados se promocionan a sí mismos como accesibles y ecológicos, el foco de atención ya no es la economía o el progreso únicamente, sino que también se incorpora una impronta que apunta a los ciudadanos. De esta manera, se señala que en una ciudad debemos comprender que conviven diversas realidades, no solo la nuestra. La confluencia de esas diversidades es lo que la enriquece, y si es funcional para diferentes tipos de personas, es accesible para todos ♦





# AFTER OFFICE!

## TRABAJO FREELANCE

Por Ignacio Pinta

Ahora que tengo la atención del lector, quiero decir que con el título *after office* no me refiero a lo que todo el mundo conoce como las reuniones en algún bar para distenderse después de un duro día laboral.

La propuesta para este número es comentar una nueva tendencia en la forma de trabajar y hacer referencia a cómo, cada vez más, las empresas y las personas están dejando la oficina tradicional para mudarse a sus casas.

Existen muchas traducciones o significados sobre lo que es un trabajador *freelance*, pero la más simple se refiere a una persona que no desempeña sus tareas en un horario o lugar determinados, sino que su trabajo se base en cumplir objetivos.

Esta modalidad ha tenido su auge desde que la tecnología ha facilitado la comunicación, debido a que las empresas economizan en infraestructuras y elementos de trabajo. Hoy, desde casa y con una computadora, se puede estar todo el tiempo conectado y hacer un trabajo sin tener que pisar una oficina que quizá pudiera quedar en la otra punta de la ciudad.

### ¿Qué ventajas tiene?

Además de todo lo que se ahorra la empresa, está el beneficio del trabajador, que puede manejar sus tiempos con más libertad, sin tener que cumplir un horario de entrada o de salida. Lo único importante es que el viernes antes del *after office* se hayan cumplido los objetivos.

Según Verónica Cuesta Mattos, magister en Dirección de Empresas y docente del ICDA, el mejor momento para ser empleado *freelance* es el que combina estudio y trabajo, "porque se puede trabajar en horarios no formales, en tiempos libres, fines de semana e, incluso, por la noche. En todos los casos, se precisa que la persona que adopte esta modalidad de empleo sea muy organizada con sus tiempos para que no termine siendo una carga difícil de sostener".

Es por esto que no todas son ventajas y no todos tenemos el perfil adecuado para trabajar de esta forma, sin límites ni organización. Existen quienes pueden desempeñar a la perfección sus tareas y aprovechar el tiempo que les brinda esta modalidad, mientras que otros no logran organizarse y fallan. El caso es similar al del estudio, en el que muchas veces se deja todo para el último momento porque se administra mal el tiempo.

Asimismo, para algunos es fundamental la interacción con el entorno

laboral porque genera creatividad, trabajo en equipo y un montón de otros elementos y situaciones que fortalecen las habilidades blandas, de las que hablamos en el último número.

### Coworking

El término *coworking* se refiere a una modalidad en la que los emprendedores *freelance* se concentran en un mismo espacio físico y comparten su lugar de trabajo, aunque los rubros sean diferentes. Para Cuesta Mattos, "son espacios que generan un punto de encuentro para emprendedores y aportan la posibilidad de interrelacionarse y proporcionarles mayor valor a sus tareas. Se trata de un ámbito flexible que se adapta a modalidades *full time*, *part time*, *freelance*, generalmente cuenta con una sala de usos múltiples para desarrollar actividades de distintos rubros. Esta forma de trabajo permite a su vez generar encuentros entre los diferentes emprendedores y, en muchos casos, aunar criterios para el surgimiento de nuevos proyectos sinérgicos".

La realidad de cómo ha evolucionado el trabajo ubica a la Argentina dentro de los países que más utilizan estas modalidades, por lo que no sería extraño que nuestras futuras carreras profesionales se desarrollen lejos de la oficina tradicional que conocemos hoy ❖





desde  
adentro

## Ana

*Es coordinadora del área de Becas de la UCC y forma parte del equipo del Servicio de Orientación y Aprendizaje. Está casada y tiene cuatro hijos y tres nietos.*

### — ¿Sos egresada de esta Universidad?

—Sí, de la época en que se dictaba la carrera de Servicio Social. A los dos o tres años que egresé se suspendió nuestra carrera junto a la de Psicología. Eso fue en el año 1975, más o menos.

### — ¿Hace cuánto tiempo que trabajás en la UCC?

—Comencé en el año 2000. En ese momento ya existían en la Universidad los Préstamos de Honor, pero se había decidido crear un nuevo programa de becas. El primer año tuvimos solo nueve beneficiarios pero a lo largo del tiempo el programa se diversificó en varias líneas. Hoy están las Becas Solidarias, las Camargo y las Padrinazgo y tenemos 219 becados. También formo parte del Servicio de Orientación y Aprendizaje (SOA), un equipo de orientación interdisciplinario en el que trabajamos con una psicopedagoga y un psicólogo. Brindamos asesoramiento y apoyo o acompañamiento a alumnos de la UCC que lo necesiten. Intentamos descubrir junto con el alumno qué es lo que está interfiriendo para que su paso por la Universidad no sea de máximo provecho tanto en lo académico como en lo que respecta a la formación humana y personal. Cada uno trabaja desde su campo específico

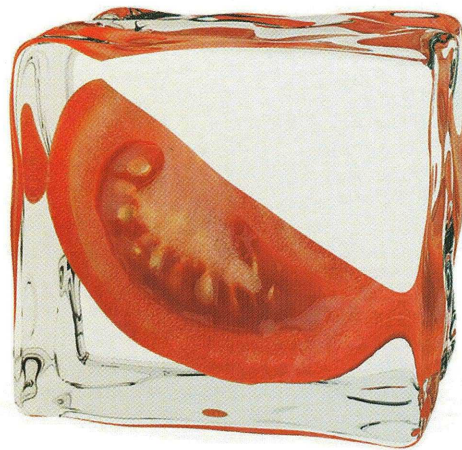
de intervención, a veces todos los profesionales participamos en un mismo caso.

### — ¿Qué es lo más gratificante de tu trabajo?

—Todo. El programa de becas brinda la posibilidad de abrirle una puerta a alguien que está pasando por una situación difícil o particular, y eso es muy gratificante. Uno que conoce desde adentro cada una de las historias, sabe que hay problemas que no dependen de uno pero la partecita que podemos hacer desde la Universidad ya es un alivio para una determinada situación. Este año egresaron 39 becados. Yo siempre les digo que, si se esfuerzan y estudian, entran con una beca y salen con un título bajo el brazo. Otra cosa gratificante es que acá el ambiente de trabajo es muy bueno y siempre hay buena predisposición de toda la gente de la Universidad para colaborar con los que somos parte del programa de becas. Otra cosa gratificante es que acá el ambiente de trabajo es muy bueno y siempre hay buena predisposición de toda la gente de la Universidad para colaborar con los que somos parte del programa de becas.

### — ¿Y lo más difícil?

—Lo más difícil es aceptar que hay cosas que no dependen de uno ni de la buena voluntad poder resolverlas.



## Alimentando con-ciencia

# Los alimentos y el freezer

**POR ROMINA MILANESIO, CARLOS GARCÍA Y CLARA LEDO BOGDAN**

*Alumnos de Tecnología de los Alimentos*

La congelación es una forma de conservar alimentos, que se basa en la solidificación del agua que contienen. De esta manera, se retrasa su deterioro por inhibición de la actividad enzimática y detención del desarrollo de las bacterias.

Para descongelar un alimento, es importante tener en cuenta cómo vamos a hacerlo, puesto que muchas bacterias seguirán vivas cuando se complete el proceso. Por ejemplo, nunca se debe dejar el producto congelado a temperatura ambiente, porque mientras se descongela en su interior, en su exterior las temperaturas son favorables para el crecimiento microbiano. Las formas correctas son descongelar como parte del proceso de cocción (por ejemplo, poner las milanesas sacadas del freezer directamente en el horno), en la heladera o con el microondas.

Recomendamos leer los rótulos de los productos para seguir sus indicaciones. Además es necesario recordar que una vez descongelado el alimento no se debe volver a congelar, salvo que se haya cocinado completamente.

### No es recomendable congelar

- Lácteos, quesos untables ni yogures. Al descongelarlos se ponen acuosos o pierden textura. Sólo aquellos quesos que tienen 40 por ciento de grasa permiten este proceso sin perder sus propiedades.
- Huevos crudos, porque sus cáscaras se romperán fácilmente y la yema se expandirá, entonces perderán consistencia y se pondrán gomosos.
- Latas, ya que contienen agua que al solidificarse se expande, entonces aumenta su volumen y puede ocasionar una explosión.
- Vegetales con un alto contenido de agua (lechuga, acelga, pepino, etc.) conviene cocinarlos previamente o bien agregarlos como ingredientes a alguna preparación, de lo contrario pierden consistencia.
- Las papas crudas pueden tomar un color negro no deseable. Congelarlas fritas o como puré.

Es importante congelar los alimentos en recipientes herméticos para evitar quemaduras por congelación ❖



## ACUERDOS PARA CAPACITACIÓN

El 8 de noviembre el rector de la UCC, Rafael Velasco, sj, y el Ministro de Planificación, Inversión y Financiamiento de la Provincia de Córdoba, Eugenio Gimeno Balaguer, firmaron un convenio de colaboración recíproca con el fin de asesorar, capacitar y concretar acciones conjuntas entre las instituciones.

Este acuerdo inaugura un espacio para la organización de cursos, seminarios, jornadas y demás actividades

académicas afines; la realización de estudios e investigaciones; la prestación de asistencia técnica y apoyo para la capacitación de recursos humanos del Ministerio.

La primera actividad que se hizo fue el dictado de un curso introductorio de "Análisis, formulación, gestión y evaluación de políticas públicas", programado por el Instituto Federal de Gobierno de la UCC y dirigido a funcionarios del Ministerio.

## ACUERDO CON LA UNC PARA UN PROGRAMA UNIVERSITARIO DE BIOÉTICA

Los rectores de la UNC y UCC, Francisco Tamarit y Rafael Velasco sj, firmaron un acuerdo interuniversitario con el fin de coordinar accio-

debates actuales que configuran el campo de la Bioética.

A través de esta iniciativa se establece la creación de condiciones institucionales para el desarrollo de un programa universitario conjunto de bioética entre la UCC y la UNC que pueda incidir en la toma de decisiones políticas y científicas socialmente responsables, atenta a la protección de las personas y el ambiente.

El acuerdo, que fue firmado el 28 de noviembre en la UCC, contempla la creación de un Observatorio de Bioética focalizado en cuestiones socioambientales y de derechos humanos gestionado por ambas universidades. Además, está en vistas la creación de un doctorado en Bioética de doble titulación (UNC-UCC).



nes conjuntas en materia de bioética. Se trata de una iniciativa de ambas universidades para desarrollar y compartir actividades académicas que logren abordar con rigor y compromiso científico los

## RECONOCIMIENTO

Lucas Peries, docente e investigador de la UCC, presentó un trabajo en el II Foro Internacional Lali Guayaquil 2013 y fue invitado a participar como miembro de la "Iniciativa Latinoamericana del paisaje Lali". Se trata de una declaración de principios éticos fundamentales para promover el reconocimiento, la valoración, la protección, la gestión y la planificación sostenible del paisaje latinoamericano, mediante la adopción de convenios que reconozcan la diversidad y los valores locales, nacionales y regionales, tangibles e intangibles del paisaje, así como los principios y procesos pertinentes para salvaguardarlo. Dada la línea y la trayectoria de las investigaciones realizadas en la UCC, Peries fue convocado para realizar la coordinación de un clúster sobre publicaciones disciplinares.

Además, el trabajo presentado en el congreso de Guayaquil fue muy elogiado por parte de personalidades altamente destacadas, como el Coordinador del Observatorio del Paisaje de Cataluña y el Vicepresidente de la International Federation of Landscape Architects Ifla, entre otros.

Más info en

<http://lali-iniciativa.com/que-es-lali/>.

## ICDA, UNA DE LAS MEJORES

Dos importantes rankings internacionales sobre escuelas de negocios calificaron al ICDA como una de las mejores de Argentina.

El ranking Eduniversal ubicó, por quinto año consecutivo, a la Escuela de Negocios de la UCC como una de las cuatro mejores de nuestro país. La calificación de Top Business School es la más alta recibida por una escuela argentina y, de las cuatro que la alcanzaron este año, solo el ICDA no se encuentra en Buenos Aires. En esta misma categoría resultaron reconocidas escuelas de universidades como la de Edimburgo, de Birmingham, la Complutense de Madrid, entre otras.

Este ranking tiene en cuenta la influencia internacional, la reputación y la calidad de los programas de cada escuela de negocios. También toma como referencia las acreditaciones recibidas por la institución, su participación en asociaciones internacionales y los resultados obtenidos en otros rankings internacionales.

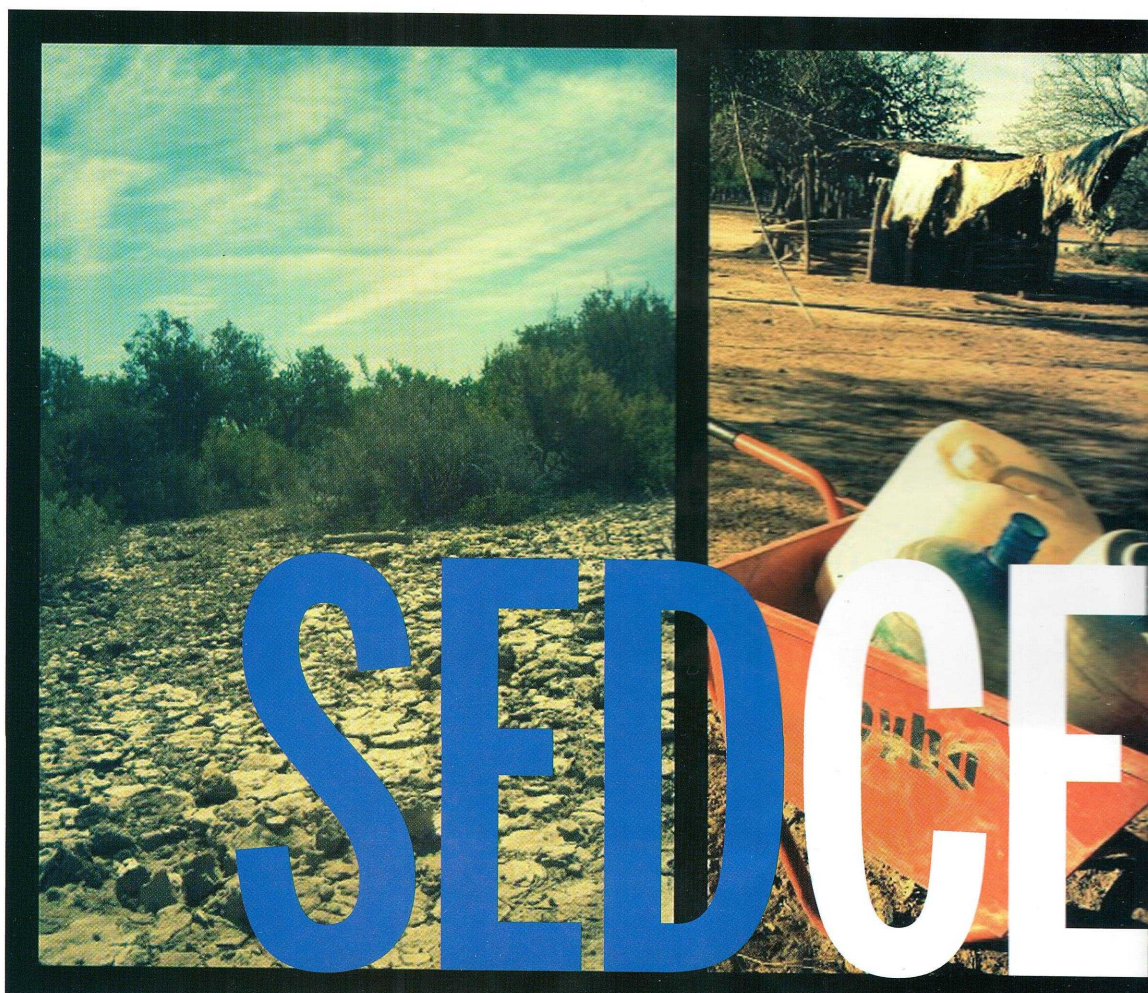
Por su parte, el Best Masters Ranking de Eduniversal, concedió al MBA del ICDA la más alta calificación (cuatro estrellas) dentro de la categoría Executive MBA, lo cual lo posiciona como uno de los dos mejores del país y el séptimo en Latinoamérica. En este caso, lo que se evalúa es el programa a partir de tres criterios: la reputación de la carrera de posgrado, la mejoría salarial de los egresados y la satisfacción de los estudiantes.

Más Info en:

[www.eduniversal-ranking.com](http://www.eduniversal-ranking.com)

[www.best-masters.com](http://www.best-masters.com)





**MI NOMBRE ES NICOLÁS AVELLANEDA, NACÍ EN CÓRDOBA Y ESTUDIÉ RELACIONES INTERNACIONALES EN LA UCC. DESDE QUE EMPECÉ A CURSAR EN LA FACULTAD, ME SUMÉ AL GRUPO DE VOLUNTARIOS (VUCC). TAMBIÉN PARTICIPÉ EN ORGANIZACIONES SOCIALES QUE CONOCÍ GRACIAS A PROFESORES QUE NOS INCENTIVABAN A COLABORAR CON LA SOCIEDAD DESDE LA CARRERA Y CON LAS HERRAMIENTAS QUE ESTÁBAMOS INCORPORANDO. DE A POCO, ESTO QUE EMPEZÓ COMO UN “COMPROMETERME CON LO QUE PASABA A MI ALREDEDOR, A PARTIR DE LO QUE PODÍA OFRECER DESDE LOS CONOCIMIENTOS QUE ESTABA APRENDIENDO”, SE VOLVIÓ MI FORMA DE VINCULARME CON LA PROFESIÓN Y HOY ES LO QUE ME APASIONA, LO QUE BUSCO DESARROLLAR Y EN LO QUE TRABAJO.**

**Espacio para nuestros egresados. Aquí publicamos entrevistas, tesis destacadas, opiniones, experiencias profesionales y otros aportes.**

**A**ctualmente, coordino, junto a Paula Juárez y Antonella Vagliente, el Programa Sedcero “Agua para el Gran Chaco”. Esta iniciativa surgió desde el Movimiento Agua y Juventud Argentina, Redes Chaco y Fundación Avina como un proyecto que busca articular los distintos sectores (gobierno, empresas, organizaciones sociales, universidades, medios de comunicación, etc.) potenciando las capacidades institucionales que posee cada actor, para ayudar a generar iniciativas de acceso al agua segura en comunidades del Gran Chaco Americano.

Esta es una región biogeográfica que se encuentra situada en el centro del continente sudamericano y es compartida por Argentina (62,19 por ciento del territorio), Bolivia (11,61 por ciento), Paraguay (25,43 por ciento) y una pequeña porción del Brasil (0,77 por ciento). La población con necesidades básicas insatisfechas en este sector ronda el 47 por ciento. Dentro del Chaco argentino, el centro-oeste de las provincias de Chaco y Formosa y el este de la provincia de Salta, Santiago del Estero y norte de Córdoba son identificadas como las zonas más vulnerables de la región, tanto por sus indicadores

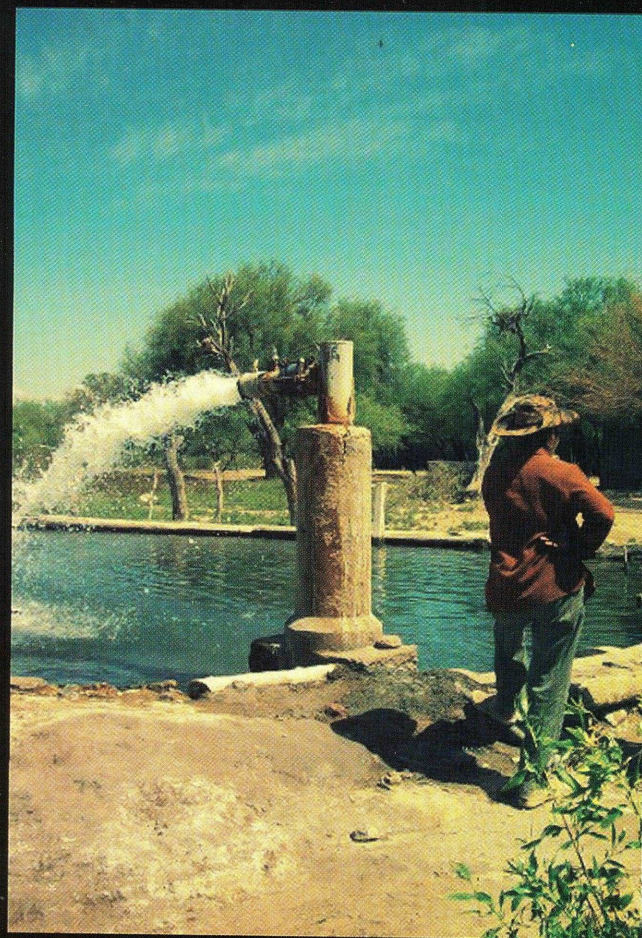
sociales como por los ambientales. La pobreza en esta área aumenta, en gran parte, debido a la escasez de agua para consumo y producción, porque diversos factores antrópicos y climáticos en los últimos años han contribuido a agudizar la escasez hídrica.

Es importante destacar que el sector tiene una riqueza invaluable con relación a diversidad cultural y a la biodiversidad que el monte chaqueño alberga. Sin embargo, ha sido históricamente la región más olvidada para las políticas públicas, lo que hoy queda patentizado en la falta de infraestructura apropiada para



# PRO

Una gota de agua,  
un granito de arena



afrentar las dificultades en el acceso al agua segura.

Ante esta situación, con el Programa Sedcero nos proponemos motorizar sinergias entre los distintos sectores, para generar 100 mil nuevos proyectos que faciliten el acceso al agua segura desde la articulación y coordinación de saberes técnicos y recursos sociales y materiales. El objetivo no es simplemente buscar soluciones para los problemas del agua, sino también potenciar una gestión democrática del recurso para que la comunidad pueda ser sustentable.

La Universidad Católica de Córdoba se ha sumado al programa desde su inicio, a partir de una resolución rectoral que puso a disposición de la iniciativa los distintos recursos técnicos y de conocimiento que fueran necesarios para las acciones que desarrolla Sedcero. Hemos avanzado principalmente en articular con la Secretaría de Proyección Social y con la Facultad de Ciencias Químicas. En el primer caso, hemos trazado vínculos con iniciativas de proyección social que ya están en curso. En el segundo caso, la Facultad hizo aportes de análisis de agua en las comu-

nidades donde trabajamos. La UCC ha sido la primera universidad en sumarse formalmente, y este apoyo abrió el camino a nuevos acuerdos importantes, como el logrado con la Universidad Nacional de Quilmes.

La esencia de Sedcero es que todos podemos colaborar para solucionar la problemática de la inequidad en el acceso al agua. Para ejemplificar, podemos observar el proyecto que desarrollamos en Morillo, Salta, donde estamos realizando 12 perforaciones que darán agua segura a 30 familias. En este proyecto, Sedcero hizo las gestiones para articular con la Subse-



Más información en  
[www.sedcero.org](http://www.sedcero.org)  
[navellaneda@sedcero.org](mailto:navellaneda@sedcero.org)

cretaría de Agricultura Familiar y con el Inti para que aporten técnicos para la ejecución de las obras, además se vinculó con las asociaciones campesinas y con el municipio para que contribuyan con mano de obra, y, por último, gestionó los recursos económicos con la Fundación Danone.

Todos podemos aportar individualmente o desde las instituciones donde trabajamos. Ya sea con información sobre comunidades que sufren el problema, con un saber técnico, con recursos materiales o simplemente con difusión. Vos, ¿cómo te sumás? ❖





*Cangrejo negro de Cayo Cangrejo, Colombia.*

## Animales del Caribe

FOTOGRAFÍAS DE DE DAVID LEIBOVICH  
Webmaster UCC



*Peces de San Andrés, Colombia.*



*Pelicano de Cayo Bolívar, Colombia.*

Participá de esta sección de **noticias|ucc**  
envianos tus fotos, dibujos o pinturas a  
[noticias@uccor.edu.ar](mailto:noticias@uccor.edu.ar).

Arte