

EDICIÓN



BROTADOS DE ESTRÉS

LA PRIMAVERA NO SÓLO CAMBIA EL PAISAJE: SUELE LLEGAR CON ANSIEDADES O DEPRESIONES.
EL APRIETE DEL FIN DE AÑO Y LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA MODERNA.



Editorial

Una propuesta hacia fin de año

Por Pedro Eliseo Esteves.
Decano de la Facultad de Ciencias Médicas

El estrés, un tema que nos afecta a casi todos, puede ser una señal sobre la manera en que enfrentamos la vida.

Sin dudas, la reacción de estrés tiene aspectos beneficiosos a corto plazo, pues prepara para evitar riesgos o defenderse ante agresiones. Sin embargo, cuando el estrés se mantiene en el tiempo,

las hormonas que se liberan van a favorecer afecciones cardiovasculares y cerebrales, que se traducirán en arritmias, insomnio, irritabilidad, pobre concentración y agotamiento. Así aparecen en escena los “salvadores” psicofármacos, el descontrol con el alcohol, sustancias variadas o las dietas extremas.

Hacia el fin del año, el ansia por querer dejar todo solucionado, sin *de-morarnos* en lo importante, agrava la situación. Las fiestas se viven con expectativas y promesas, pero no son raros los roces y desencuentros, con movilización de emociones y desilusiones. Obviamente, el sentido de la fiesta se ve desdibujado y perdido entre los fuegos artificiales y los estruendos.

Querer recuperar el desgaste de un año en 15 días de festejos y vacaciones no sirve. Hacen falta “oxigenadores vitales” para vivir mejor cada día. La recuperación del equilibrio perdido en los procesos vitales y orgánicos vendrá de la mano de incorporar a la vida los balances adecuados: cuidar la



Creo que la alternativa para el fin de año que se acerca es detenernos a pensar para quién vivimos y distinguir lo importante de lo accesorio.

alimentación y darle espacio como rito de preservación esencial, convertir en hábito cotidiano el ejercicio físico, no abusar de ninguna sustancia ni convertirla en el medio para transcurrir la vida y, fundamentalmente, dotar de sentido humano a nuestra existencia.

Creo que la alternativa para el fin de año que se acerca es detenernos a pensar para quién vivimos y distinguir lo importante de lo accesorio. Recuperar las vivencias de conflictos que pudimos superar y fortalecernos mutuamente en grupo. Prestar atención al mundo interno, cuidar nuestra corporalidad y el crecimiento espiritual, poniendo límites al aturdimiento y el vacío que nos circundan. Sostener nuestra existencia en los vínculos y las amistades verdaderas, como en las creencias y valores que nos plenifican, puede ser el camino.



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

RECTOR

Ing. Agr. Daniel Pizzi

VICERECTOR

Dr. Jorge Barón

COORD. GENERAL DEL CICUNC

Mauricio González

COORDINADOR DE MEDIOS

Nacho Castro

DIRECCIÓN EDITORIAL

Jorge Fernández Rojas

EDICIÓN

Valeria Caselles

Cecilia Amadeo

PRODUCCIÓN

Milagros Martín Varela

PERIODISTAS

Verónica Gordillo

Juan Stagnoli

Nicolás Nicolli

Milagros Martín Varela

Florencia Martínez del Río

Constanza Sánchez Coveperthwaite

CONTENIDOS

Prensa Rectorado · UNCUYO

CORRECCIÓN

Elizabeth Auster

DIAGRAMACIÓN

Diseño · CICUNC

FOTOGRAFÍA

Victoria Gaitán

Prensa Rectorado UNCUYO

ILUSTRACIÓN

Pablo Pavezka

Edición U es propiedad de la UNCUYO.

RNPI en trámite.

Se autoriza su reproducción en parte citando la fuente.

El contenido de las notas firmadas no necesariamente refleja la opinión de la Universidad.

Centro de Información y Comunicación de la UNCUYO (CICUNC).

Centro Universitario, M5502JMA, Mendoza, República Argentina.

uncuyo@uncuyo.edu.ar

Hoja de Ruta.

Por Jorge Fernández Rojas
Ilustración Pablo Pavezka

Por ese palpar

La poca disponibilidad del tiempo productivo, las agendas a ritmo vertiginoso. Los músculos tensos. Los lapsos de descanso no son reparadores sino más bien pequeñas pausas entre tensiones diarias. Esta vida de tensión permanente pone a las poblaciones urbanas en crisis colectivas.

Los humanos respondemos y reaccionamos a estímulos externos desde los generadores internos de impulsos. Así vamos por la vida, y transitamos el calendario excitados por las exigencias cotidianas. Nuestra propuesta de septiembre de *Edición U* apunta a esta afección del estrés negativo, especialmente en este período en el que las tensiones aumentan por la cercanía del fin de año. Es como si el equinoccio de primavera en el hemisferio austral, con sus brotes, incentivara el estrés negativo.

Con ese cuadro general, que es analizado y desplegado en cada entrevista, columna de opinión e informe en este número de *Edición U*, es necesario enfocarse en lo que la Universidad Nacional de Cuyo realiza para atender y trabajar sobre la población universitaria que concentra a personas que, en conjunto, son como un muestreo de la sociedad mendocina.

La Secretaría de Bienestar Universitario, con Rodrigo Olmedo a la cabeza, es el área que diseña las políticas saludables para cada una de las personas que transitan las dependencias universitarias, mediante la promoción de los cambios de hábitos nocivos, además de impulsar la práctica deportiva con fines recreativos. Por eso, el funcionario suscribe al diagnóstico que abre esta nota y es su plataforma para afirmar que la idea es dar herramientas para sostener el estado saludable de la población a su cargo.

Olmedo señala en un texto redactado

para este espacio una serie de precisiones que vale la pena leer, por lo que damos lugar a este trabajo periodístico:

“De acuerdo a la encuesta realizada en el Programa Potenciarte, en 2016, el 50,67 % de los entrevistados expresaron que se auto-perciben estresados. Los motivos fueron diversos, ya que, cuando se les indagaba por su rutina, presentaban sedentarismo, alimentación inadecuada y falta de información sobre prevención en salud.

“En este sentido, ambientes de estudio y de trabajo saludables son importan-

tes para nuestra institución. Dado que la UNCUYO es la Primera Universidad Pública Saludable del país, se han implementado, estratégicamente, políticas participativas para trabajar en la prevención, promoción y educación en salud, de forma transdisciplinaria e intersectorial.

“La salud psicoemotiva de la población es un componente de gran importancia para el desarrollo personal, académico y laboral. Se debe consolidar el bienestar de la comunidad a través de una ciudadanía consciente de las acciones que promueven la salud colectiva. A

“La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía”

Mahatma Gandhi

tales efectos, la UNCUYO propone una diversidad de acciones para contemplar el bienestar de los diferentes claustros.

“Con el objetivo de gestionar la salud psicoemotiva, reorganizar tiempos, modificar hábitos, potenciar capacidades personales y mejorar la relación con el entorno, el programa ofrece actualmente clases de tai chi chuan, yoga, risoterapia, resiliencia, meditación y stretching, trabajados en diversos formatos (algunos, itinerantes por unidades académicas y dependencias; otros, fijos). También se realizan charlas con referentes nacionales e internacionales para tratar las temáticas”.



¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO.



Nota de tapa.

Por Verónica Gordillo y Juan Stagnoli
Fotografía Victoria Gaitán

A sí como un animal se pone en guardia ante un peligro inminente, el ser humano cuenta con un mecanismo perfecto de alerta: el estrés. Una reacción adaptativa normal que, por medio de cambios hormonales, vasculares y respiratorios, prepara al organismo para sortear con la menor dificultad posible una situación que le resulte amenazante. Sin embargo, cuando este mecanismo se transforma en crónico e intenso, deja de ser adaptativo y puede disparar enfermedades.

La especialista en Clínica Médica Gabriela Di Lorenzo y el psiquiatra Manuel Vilapriño Duprat, ambos profesores de la Facultad de Ciencias Médica de la UNCUYO, dieron la misma indicación para prevenir los efectos del estrés negativo: intentar modificar el estilo de vida, lo que incluye llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio físico, pasar más tiempo en familia, rever las autoexigencias y encontrar herramientas para sobrellevar los conflictos.

Di Lorenzo reconoció que modificar la forma de vivir no es sencillo, por eso destacó la importancia de que las instituciones adopten iniciativas específicas, como las que puso en marcha la UNCUYO, que son los programas “Manejo del Estrés y la Ansiedad”, de DAMSU y el Programa de Actividad Física (PAF) de la Secretaría de Bienestar (ver páginas 10-11).

El juego entre dos mundos

Los profesionales explicaron que el estrés se basa en un juego constante entre el mundo externo (demandas sociales, laborales, económicas) y el interno (las propias exigencias y modos de ver y enfrentar la vida). Y que la diferencia entre el estrés positivo y el crónico está relacionado tanto con la intensidad del problema y su duración, como con las herramientas con que cuenta cada persona para enfrentarlo, es decir que comprende tanto los aspectos biológicos, como la experiencia de vida,

Estrés: de lo normal a lo amenazante

Los profesores de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNCUYO, Gabriela Di Lorenzo y Manuel Vilapriño Duprat, explicaron el proceso por el cual el estrés se convierte en crónico e intenso. El juego entre el mundo externo y el interno. La importancia de tener una vida más saludable.

Los especialistas explicaron que el mecanismo del estrés se basa en el juego entre el mundo exterior y en el interior





¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO.

la capacidad de resiliencia y de asertividad. Por eso, frente a un mismo conflicto, los seres humanos pueden reaccionar de modos y en tiempos diferentes.

“Somos una generación de personas sometidas a estrés crónico. Tenemos muchas demandas laborales, sociales, económicas, que son externas y nos obligan a satisfacerlas. Las personas duermen menos que hace 30 años, comemos peor, no volvemos a nuestras casas y cuando llegamos no tenemos ganas de hacer deportes después de todo un día de trabajo”, resaltó Di Lorenzo.

Frente a esta realidad, los profesionales destacaron la importancia de intentar modificar conductas, simplemente porque el mundo externo no cambiará. Por eso, apostaron por rever lo que sí podemos modificar: las demandas internas (objetivos, autoexigencia, valoración de uno mismo), así como el estilo de vida.

El cuerpo habla

Los profesores de la UNCUYO explicaron que cuando las personas no pueden sortear un conflicto, o perciben muchas situaciones como amenazantes, el estrés se transforma en crónico. Frente a esto, el cuerpo reacciona, pide ayuda y lo expresa a través de síntomas: insomnio, hipertensión vascular, dolor en el pecho, colon irritable, trastornos gastrointestinales, fatiga crónica, entre otros. Esas son las molestias con que suelen llegar las personas al consultorio del médico y es su pericia la que permite descartar un problema clínico y lograr un buen diagnóstico.

Los médicos recalcaron la importancia de llegar a un diagnóstico correcto ya que si estos pedidos de ayuda del cuerpo no se tratan en forma debida, pueden derivar en una enfermedad.

Despertar la predisposición genética

Vilapriño Duprat explicó la importancia de prevenir antes de que el estrés crónico derive en una enfermedad, las cuales en

Sin distinción de edad

La médica clínica Gabriela Di Lorenzo explicó que el estrés impacta a edades cada vez más tempranas, ya que en muchos casos las niñas, los niños y los jóvenes tienen tantas actividades que se terminan convirtiendo en exigencias que les quitan tiempo para jugar o descansar. A medida que la persona crece, se suman las demandas de una carrera universitaria, del mercado laboral, y hasta de la jubilación.

Fortalezas de varones y mujeres

Aunque no existen pruebas científicas, mujeres y varones responden de formas distintas ante un conflicto. Así lo aseguró el psiquiatra Manuel Vilapriño Duprat, quien comentó que por su práctica en consultorio, los varones tienen más practicidad a la hora de enfrentar un problema, pero que las mujeres tienen una base afectiva y espiritual más sólida, y más herramientas para enfrentar un problema.

La coraza latinoamericana

El psiquiatra Manuel Vilapriño Duprat dijo que los argentinos y los latinoamericanos tenemos una gran capacidad de adaptación (resiliencia), ya que pese a las crisis y a las privaciones que sufren muchas familias, la tasa de suicidio de Argentina es intermedia, a diferencia de lo que sucede en países desarrollados.

El profesional dio su explicación sobre este fenómeno. Dijo que los latinoamericanos tenemos una coraza que nos protege, de la que no gozan muchos habitantes de países desarrollados: los vínculos afectivos, el contacto con la familia y con los amigos. A estos los consideró una de las mejores herramientas para enfrentar los problemas.

el campo de la psiquiatría están asociadas con los trastornos de ansiedad, la depresión y hasta el trastorno bipolar. El profesional dejó en claro que la aparición de estas enfermedades no está relacionada con una fragilidad de la persona, sino con la predisposición genética. El problema -subrayó- es que esta predisposición se dispara con mayor frecuencia y que el estrés crónico es uno de los factores que la despierta.

“Hay factores epigenéticos (externos, relacionados con la forma de vida) que modifican la expresión de los genes, encargados de codificar proteínas. Por lo tanto, si tengo genes que se expresan mal por tanto ruido externo, por tanto ambiente tóxico, por tan mal que vivimos, van a codificar proteínas que van a funcionar mal y van a generar trastornos metabólicos del cerebro que darán síntomas”, señaló. Frente a esto, -dijo- la buena noticia es que estos factores pueden ser contrarrestados por otros positivos: el cariño, la calma, la actividad física, la buena alimentación, que son factores epigenéticos que protegen, que dan lugar a que la expresión genética y la codificación proteica sean mejores, lo que está probado científicamente.

Para intentar potenciar estos factores positivos, el psiquiatra recomienda a sus pacientes que realicen prácticas que les hagan bien, como el yoga, el reiki o el *mindfulness* (un tipo de meditación), aunque señaló que la clave está en el justo equilibrio. De todos modos, el peligro es pensar que todo se soluciona con eso, ya que por ejemplo cuando está instalado un trastorno de ansiedad o una depresión, es necesario tratarlos con psicoterapia y fármacos, porque está probado que compensan los mecanismos alterados y reducen la posibilidad y la intensidad de las recaídas.

Teniendo en cuenta esta salvedad, el psiquiatra destacó la importancia de que los seres humanos potenciemos los factores positivos, para evitar que ese mecanismo de adaptación perfecto que es el estrés no se atrofie y derive en una enfermedad.

Consejos

- Modificar el estilo de vida: alimentación saludable, ejercicio aeróbico (un mínimo de 180 minutos a la semana), reducir en lo posible las horas de trabajo y tener tiempo para los afectos.
- Introducir cambios en el mundo interno, en especial los referidos a las autoexigencias, la autovaloración y las formas de ver la vida.
- Buscar nuevas herramientas y estrategias para enfrentar los problemas diarios, para desdramatizar y no transformar en tragedias situaciones que no lo son.
- Consultar al médico si aparecen algunos de los síntomas del estrés crónico.

Entrevista

Por Milagros Martín Varela
Fotografía Victoria Gaitán

El éxito en la sociedad del reconocimiento



La publicidad, las redes sociales y los medios tradicionales son factores que inciden en la concepción del éxito como "triumfo visible".

El docente y estudioso de las Teorías de la Comunicación explica cómo el deseo de visibilizar logros que probablemente no sean para la plenitud propia, sino para el aplauso y los "likes" virtuales de otros, lleva a confundir ese anhelo con una necesidad y a emprender un camino hacia la idea del "éxito estresante".

¿Qué es el éxito?

La palabra "éxito" podría ser entendida de varias maneras, pero hoy tiene un sentido acorde a la cultura de la época y que yo creo que es –al menos– criticable. Hoy en día, la palabra "éxito" quiere decir triunfo visible, mostrable y perceptible por los demás. En este sentido, los medios de comunicación tradicionales y las redes sociales juegan un papel muy fuerte.

¿Qué sería lo criticable de esa concepción del éxito?

En principio, que excluye otras ideas de triunfo y de fructificación personal, en las cuales la velocidad y el vértigo para llegar a tales o cuales lugares no son componentes deseables, sino que, por el contrario, pueden ser una dificultad, un problema. Los medios empujan en el sentido del vértigo, de la velocidad, y a esta idea de hacerlo visible.

¿Cuál es el origen de esa necesidad de mostrarse?

Yo veo que hay dos cuestiones, entre las que hay una frontera finísima, muy delicada, y son el narcisismo y la nece-

El límite entre el deseo del ser humano de sentirse reconocido y la presión permanente que implica responder a los estándares sociales es uno de los caminos más directos hacia el estrés. La influencia de las redes sociales y el capitalismo.

La pregunta "¿Qué nos estresa?" podría responderse de muchas maneras. Querer ser o considerarse "exitoso" puede llevarnos a una situación de estrés y, para muchas personas, puede decirse que es fácil caer en la sensación de fracaso y frustración. Es que existe una constante presión desde lo individual y lo colectivo por apelar a una concepción de éxito que, desde la perspectiva del filósofo y docente universitario Omar Gais, es digna de debatir y repensar.



¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO.

“La sociedad hedonista no es un producto de las redes, pero la difusión y el funcionamiento de ellas lo ha potenciado notablemente”.

normativa, no dice explícitamente “esto debe ser así”, pero muestra una imagen de mujer, otra de joven ejecutivo exitoso, otra de trabajador, que contiene esos modelos que no se presentan como normativos, pero lo son.

¿Y qué es lo que se muestra como fracaso?

Yo diría que es una idea que se descuelga de la de éxito. Se opone a ella porque se considera que el que no cumple con los parámetros, fracasa. Pensar en la tristeza y otros estados de ánimo típicamente humanos como fracasos es no sólo estúpido, sino además dañino, pero el funcionamiento de la cultura del presente contiene esto. Sería interesante hacer resistencia al mostrar que, efectivamente, ahí no hay fracaso.

Esta idea de éxito, ¿empuja hacia el individualismo?

El tema del individualismo es espinoso. Las sociedades contemporáneas son individualistas, es un principio de la modernidad, pero decir que un individuo puede subsistir aislado es una tontería, de manera que el ejercicio de la socialidad es imprescindible. Sin embargo, los funcionamientos de las plataformas de tecnología empujan en un sentido de individualidad, y uno está sumergido en el mundo del teléfono en medio de la gente. Realmente se produce un despegue del contexto: estás fuera del lugar y del momento que estás viviendo offline (fuera de línea). En el juego online/offline manda la primera, que permea a la segunda. Entre otras cosas, esto se produce por el juego de las plataformas del principio de popularidad. Se pierde, con ese accionar de las redes, la visión de una sociedad que considera al otro no como un rival, no como un aprobador, un dispensador de likes, sino como un igual, un otro valioso al que reconocemos. La moderni-

“Todavía hay cierta conciencia de que existe la posibilidad de crear un proyecto de vida que no tiene por qué ajustarse a los parámetros del éxito estresante”.

dad europeo-occidental, que después se expande –aunque no del mismo modo– a otros lugares, estatuye el individualismo.

Dejando de lado los medios, ¿qué otros factores o instituciones presionan para este “éxito estresante” o imponen esa dirección?

Un factor muy fuerte es la economía, lo mercantil, lo dinerario, la ambición de ganancia. Se ha percibido que ahí hay una fuente importante y, para llegar a eso, se invita a hacer lo que sea necesario para conseguirlo. Yo creo que, en el fondo, la cuestión es la economía. En ese sentido, los medios serían vehículo, nada más. Ahora bien, se podría pensar como una fuente semiautónoma, con algo de autonomía de la cultura, que es otro factor importante. Son dos fuerzas poderosas: la economía capitalista y la cultura, con esta forma última, hedonista, narcisista, autocomplaciente, de expansión del deseo e incapaz de reconocer que hay restricciones que hay que aceptar. De esas dos agencias, se pueden desprender las instituciones, como la educación, las religiones, en cierto punto, y la política, en un sentido.

Para usted, esta visión sobre el éxito y todos lo que se desprende de ella, ¿nace con el auge de una sociedad del espectáculo?

Creo que sería muy anterior el deseo de mostrarse, específicamente de exhibirse, como un ganador. Pienso en la sociedad tradicional, en la comunidad, algo que suele oponerse al término “sociedad”, más o menos en el paso del siglo XIX al XX. Yo diría que de ningún modo tiene la fuerza y el empuje que tiene hoy el deseo de mostrarse, pero dudo profundamente de que en esas comunidades escondidas no hubiese existido esa pretensión de algunos de portar el paradigma de la belleza, por ejemplo, y mostrarlo. Me parece que eso es prácticamente humano. No habría que adjudicar el nacimiento del éxito exhibible a las redes; sí –evidentemente– hay un empujón gigante, pero quizás sea propio del ser humano.

¿Se puede reaccionar ante estas concepciones de éxito, y de fracaso, y esta invitación al individualismo?

Realmente no puedo ni quiero creer que podamos engegucernos al punto de eliminar la compasión hacia el otro. Considero que la esperanza está en que podamos acompañar los sentimientos de los otros, sean cuales fueren. Yo no creo que eso esté elidido, eliminado de la condición humana. Mi experiencia con alumnos es limitada y, hablando desde un ámbito específico, es optimista y esperanzada. Me parece que los jóvenes, si no han tenido contacto con un pensamiento de este orden, se abren a las posibilidades, escuchan, de algún modo los moviliza. Todavía hay cierta conciencia de que existe la posibilidad de crear un proyecto de vida que no tiene por qué ajustarse a los parámetros del éxito estresante.

sidad de reconocimiento. Creo que la necesidad de reconocimiento la tenemos todos: todos queremos importar socialmente al otro, recibir de los demás la imagen de que uno es valioso, lo que considero absolutamente legítimo. Hasta ese punto, podría uno perfectamente mostrarse para recibir el reconocimiento de otro. Pero la frontera es muy finita con la exhibición de la sociedad del espectáculo, o de la sociedad de la sensación, según algunos autores. Me parece que las redes sociales generan en muchísima gente el deseo, que no debería confundirse con la necesidad, de mostrarse de una manera obscena. La etimología de esta palabra es discutible: algunos dicen que el significado es fuera de escena, lo que no se debería mostrar. Claro que esta expresión, lo que no se debe mostrar, es casi incompatible con la cultura del presente que, a través de los medios como vehículo privilegiado, incita a mostrar todo.

¿Qué rol tiene la publicidad en esa concepción del éxito?

La publicidad en general, quizás especialmente en la televisión, tiene una normatividad escondida. No se presenta como

¿QUÉ TENGO? ¿QUÉ ES? SIMPLE, ESTRÉS

Cuando no podemos reaccionar ante los estímulos externos, el **estrés nos alcanza** en nuestra rutina e **incluso en** el primer trimestre del año, cuando com

¿Qué es el estrés?

Es la respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente ante distintas situaciones de la vida.

Causas

Se da cuando las demandas externas (trabajo, exámenes, actividades, presión social, entre otras) o internas (autoexigencia, objetivos propuestos, valoración propia) exceden nuestra capacidad de respuesta.

- . Insomnio
- . Fatiga crónica
- . Trastornos gastrointestinales
- . Colon irritable
- . Hipertensión
- . Hernias
- . Sobrepeso
- . Pérdida de cabello
- . Problemas cardíacos



onar ante ciertos estímulos internos y
nza. El fenómeno puede cambiar
ermarnos. Es en esta época, el último
comenzamos a tomar conciencia.

Consecuencias psíquicas

Consecuencias psicológicas

- . Trastornos de ansiedad
- . Depresión
- . Trastorno bipolar en casos crónicos

PARE

La fiebre por estar bien

En **septiembre** se disparan las consultas a especialistas vinculados con el cuidado del cuerpo.

Según un relevamiento realizado por Edición U:

Entre el 30 % y el 40 % aumenta la demanda en centros de estética. Con la llegada del verano, el porcentaje crece aún más.

Entre el 40 % y el 50 % se incrementa la cantidad de personas que empiezan a hacer actividad física en gimnasios, en relación con otras épocas del año. Lo malo: estos nuevos asistentes no duran ni dos meses.

Entre el 20 % y el 30 % más de pacientes reciben los nutricionistas entre finales de agosto y principios de septiembre. A partir de octubre, la demanda se incrementa entre el 60% y el 90%. Nueve de cada diez de las visitas son realizadas por mujeres, según el DAMSU.



¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO.



Por Florencia Martínez del Río y Nicolás
Fotografía Victoria Gaitán

Universitarios estresados: entre el deber y el verse bien

Con la llegada de la primavera, psicólogos y nutricionistas se vuelven fuente de consulta y ayuda. Cómo manejar la presión frente a los exámenes.

Mientras algunos relacionan la primavera con un período de alegría y plenitud, para otros representa todo lo contrario. Es que parece que llega el tiempo de empezar a hacer balances –que no siempre muestran los resultados alguna vez proyectados–, de rendir exámenes, de medir y darse cuenta del agotamiento acumulado, de mostrar lo que durante el invierno se pudo ocultar. Las dudas, las preocupaciones y los miedos interiores huyen hacia el exterior y la situación puede salirse de control.

Por un lado, están las ganas de llegar al verano “en forma”. Las personas no aguantan esperar por un turno y se oyen suspiros a coro en los consultorios. Sin diferenciar edad, y según los especialistas, las mujeres se posicionan a la cabeza de las más interesadas por bajar de peso.

Estefanía Suárez, nutricionista del Departamento de Asistencia Médico Social de la Universidad Nacional de Cuyo (DAM-SU) consideró: “El estrés se ve durante todo el año, no sólo por la llegada de la primavera y el verano, sino por el estilo

de vida actual. Hay más consultas porque se empieza a usar menos ropa o ciertas prendas que muestran más el cuerpo, y claro que todas quieren verse mejor”. La profesional reveló que el 90 % de las consultas son realizadas por mujeres, ya que “al hombre mucho no le inquieta el tema de los kilos de más en el verano”.

“Comer es una necesidad básica fisiológica. Hay que dedicarle tiempo para poder responder con las exigencias diarias, trabajar mejor, con más energía y llegar al final del día con, al menos, una pausa”, indicó la especialista, y agregó que las dietas generan mal humor y producen más trastornos que soluciones. “Hay que encontrar un orden en la alimentación. En los eventos sociales podemos comer alimentos no muy saludables, pero prohibirlos es peor”, aconsejó Suárez.

Sin embargo, no siempre el paciente logra actuar de manera autónoma. La nutricionista contó que hay casos en los que debe derivarse a la persona al Programa de Manejo del Estrés y la Ansiedad del DAMSU, debido al “estilo de vida y la falta de tiempo por el trabajo”. El programa es dictado

por profesionales de distintas disciplinas, como la psicología y la nutrición, para que la persona, desde la educación emocional, el ejercicio físico, la relajación y la alimentación adecuada, pueda afrontar las demandas diarias.

Por su parte, Nazarena Asus, especialista en Alimentación y Nutrición Clínica de Adultos del Hospital Universitario, rescató que desde septiembre hasta diciembre asisten más personas por primera vez al consultorio que durante el resto del año. “El clima templado y las tardes más largas favorecen salir a ejercitarse y arrastran a una mejora en la alimentación”, opinó.

En movimiento todo el año
La Secretaría de Bienestar de la UNCUYO también tiene iniciativas para contener a los estresados. Las consultas de los estudiantes se relacionan con patologías propias de la época, como la tos o la rinitis, pero son los trastornos alimenticios los que copan los diagnósticos: obesidad, dislipidemia y colesterol alto. Además, se incrementan las visitas a dermatólogos. Mediante el programa Potenciarte se promueve la salud psicoe-

Los estudiantes sin cobertura social pueden acceder de manera gratuita a la atención de clínica médica, ginecología, odontología, psicología, psiquiatría, enfermería, nutrición y kinesiología.



motiva para que los alumnos le hagan frente al estrés, potencien sus capacidades y adquieran hábitos saludables.

“¿Cuántos se preguntaron alguna vez si hacían deporte durante la universidad?”, dijo uno de los graduados de Ciencias Económicas en el discurso de su cierre de ciclo. La frase quedó grabada en la mente de Isabel Orrico, directora del Área de Deportes, Recreación y Turismo de la UNCUYO, cuando finalmente pudo darse cuenta de la importancia de la actividad recreativa, tan ausente en la vida universitaria.

En el marco de Universidad Saludable, el Programa de Actividad Física (PAF) es una de las propuestas transversales para los estudiantes. Ya comenzó a aplicarse en algunas facultades, como en Ciencias Médicas, Odontología o Ciencias Económicas, y aún resta ampliarse al resto de las unidades para ser incluido en el programa curricular de cada carrera.

La práctica recreativa tuvo que esperar 30 años hasta salir a la luz nuevamente. Según explicó Orrico, entre 1976 y 1986, la actividad física formó parte de



El programa Potenciarte recupera la importancia de la actividad recreativa, muchas veces ausente en la vida universitaria.

¡Atención!

El 21 de octubre comenzará un Programa de Manejo del Estrés y la Ansiedad que dictará el DAMSU. Para obtener más información, llamar al 4135000 (interno 3202) de lunes a viernes de 8 a 13.

“El 90 % de las consultas son realizadas por mujeres, ya que al hombre mucho no le inquieta el tema de los kilos de más en el verano”.

Estefanía Suárez
Nutricionista de DAMSU.

un programa obligatorio en la UNCUYO. Sin embargo, con la vuelta de la democracia se canceló por las connotaciones negativas que la obligatoriedad sembraba entre el alumnado. El cambio de paradigma y el interés genuino de los estudiantes volvió a colocarla entre las prioridades. Hoy se trabaja para concientizar acerca de que el propósito principal de la actividad física es prevenir enfermedades y fortalecer ese momento de cooperación entre los estudiantes.

El PAF no requiere que el participante sea el más habilidoso del equipo. Incluso, si sufrió en la escuela con las clases de educación física, el alumno puede optar por otras actividades que no necesariamente sean los deportes más elegidos, como fútbol, hockey o vóley. Acrobacia, andinismo, running, baile, yoga o tai chi chuan son algunas de las opciones.

En el club, los estudiantes de la UNCUYO deben abonar una cuota mensual de \$ 70 (para los adherentes sube a \$ 100), cifra que puede variar de acuerdo con el deporte elegido. Para la inscripción sólo es necesario presentar el DNI y la ficha médica firmada por un profesional.

¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO.



Todos se reciben menos yo

Adriana Hunau, coordinadora del Departamento de Apoyo al Estudiante y Orientación Vocacional de la UNCUYO, señaló que actualmente hay más de 300 estudiantes que se acercan al área de apoyo pedagógico y psicológico. Se trata de un espacio preventivo, de demanda espontánea, en el que los jóvenes depositan sus dolencias interiores o, al menos, las que ellos notan. Sin embargo, los profesionales detectan otras problemáticas, como violencia intrafamiliar o adicciones.

Muchos alumnos no logran amoldarse a las exigencias de los tiempos que corren. Es muy común que los jóvenes se frustren porque no siguen el ritmo de sus amigos, ya que están mirando al otro y no a sí mismos. “Es fundamental comprender que puedo avanzar cuando mis posibilidades me lo permiten”, advirtió Hunau.

Las dudas con respecto a la carrera elegida también se cuelan en la agenda del Servicio de Apoyo Pedagógico y Orientación al Estudiante (SAPOE) de cada facultad, incluso en los años avanzados. Hoy participan más de 60 chicos en los talleres de reelección para reencontrarse con la vocación que se perdió en el camino.

Terminar la carrera en el tiempo pautado no es para todos. Demorar el egreso se transformó en una especie de burbuja contra el mundo exterior. “La noción de estudiante te protege”, comentó Hunau acerca de lo que observa en los que buscan apoyo emocional.

Quienes estén interesados pueden acercarse al Departamento, cuya oficina está ubicada en el Comedor Universitario, de lunes a jueves de 9:00 a 13:30 y de 14:00 a 18:00, y los viernes de 9:00 a 13:30. También pueden llamar a los teléfonos 4494056 y 4135000 (internos 4056 y 2704) o escribir a orvocac@uncu.edu.ar.

Decálogo del desorientado

Diez frases de estudiantes que asisten al taller de reelección vocacional:

“La carrera no me llenó”
 “No sé qué quiero, vengo a que me den una idea”
 “Hay algo que me falta”
 “Siento que pierdo el tiempo”
 “La carrera es muy larga”
 “Soy demasiado ansioso/a”
 “Vengo a que me digan dónde encajo”
 “La carrera no era para mí”
 “Me cuesta muchísimo sentarme a estudiar”
 “El sistema educativo está mal”

Opinión

Por Cecilia Llaver y Mariela Abaurre, decana de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y coordinadora del área de Nutrición, respectivamente.

El peso saludable, un recorrido a largo plazo

Llega el fin de año, crecen las preocupaciones y las metas que se deben cumplir; entre ellas, tener un peso saludable. En el área de nutrición aumentan las consultas a partir de septiembre con la llegada de los primeros calores. Los pacientes van en busca de una solución mágica o un descenso rápido de peso que los ayude a enfrentar el verano. Además, las derivaciones por ciertas patologías, como diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias también se hacen notar, ya que muchos pacientes eligen el segundo semestre del año para realizar sus chequeos anuales.

El estrés que genera esta época del año puede dañar la salud, causar aumento de peso y provocar problemas de sueño. Cuando se presentan situaciones estresantes, se puede recurrir a la comida para reconfortarse y abandonar así el tratamiento nutricional.

Encontrar otras maneras de manejar el estrés puede evitar el aumento innecesario de peso. Entre las estrategias se puede mencionar el hecho de planear y organizar los horarios y la selección de comidas, ejercitarse lo más posible, dormir lo suficiente para ayudar a aclarar la mente y prepararse para el día, y aprender a delegar responsabilidades.

Una de las preguntas más frecuentes que realizan los pacientes en la primera consulta nutricional es "¿Cuánto debo pesar?". El peso correcto o ideal está determinado por varios factores. Por eso es bueno considerar en la persona un peso saludable para disminuir el riesgo de enfermedades y mejorar su calidad de vida. Establecer una meta dentro de una perspectiva realista ayuda a disminuir la ansiedad por querer lograr el peso ideal.

La reducción de peso, y especialmente de grasa corporal, no debe considerarse como un objetivo a corto plazo, sino como un proceso a largo plazo. Para empezar,

se debe trabajar con el paciente sobre la modificación de su conducta alimentaria. No hay fórmulas mágicas, sino planes nutricionales que se adaptan a la realidad de cada paciente, identificando las barreras y los obstáculos que enfrenta para lograr una alimentación saludable.

Uno de estos obstáculos es la falta de tiempo para realizar comidas saludables. Esto se agudiza más en el fin de año con el aumento de las actividades. Preparar comidas sanas es un factor clave para el control del peso. Incluso cuando la preparación de los alimentos es apresurada, es posible encontrar maneras de comer más saludables. Las comidas sabrosas y nutritivas no requieren mucho tiempo para cocinarse; lo que sí requieren es que se planifique de antemano. Se puede dedicar tiempo el fin de semana para preparar las comidas para la semana y congelarlas en porciones. Otro consejo es realizar ensaladas frescas acompañadas con proteínas (queso, atún, huevo, pollo, entre otros) y una porción de fruta.

Cambiar cualquier hábito puede ser un reto, pero es posible. Se debe trabajar en conjunto con el paciente y plantear estrategias que logren romper los malos hábitos, para luego añadir unos que sean más saludables; entre ellos, tomar un buen desayuno, consumir verduras y frutas (por lo menos cuatro o más raciones diarias), ingerir cereales integrales, consumir lácteos descremados y realizar ejercicio físico. Las guías alimentarias argentinas, además, establecen otras metas nutricionales, como incorporar a diario alimentos de todos los grupos, tener una correcta hidratación, reducir el uso de sal y limitar el consumo de bebidas azucaradas, así como de alimentos con alto contenido de grasas y azúcar.

El fin de año se acerca. Es momento de acentuar lo positivo, crear confianza, corregir malos hábitos, reforzar rutinas de ejercicio y alimentación, tener un diálogo interno positivo y mantener la motivación. El deseo de cambiar y lograr un peso saludable es nuestra principal meta para los próximos meses.

¿TE GUSTÓ? COMPARTÍLO



Cuando la desigualdad de género produce malestar psíquico

En los últimos años hemos visto una multiplicación de artículos de divulgación en diarios, portales informativos y revistas referidos a los efectos que tiene en la salud de las mujeres -especialmente en la salud mental, sexual y reproductiva- su participación en el mercado de trabajo. En general, se trata de argumentaciones que advierten sobre los riesgos para la salud que comporta la compleja conciliación entre trabajo, responsabilidades domésticas y exigencias familiares-afectivas, como generadora de estrés y otras patologías asociadas.

Pese a mostrarse como genuinas preocupaciones por la aparición en ellas de enfermedades consideradas como típicamente masculinas, resuena en estos discursos el eco de antiguas recomendaciones médicas que sugerían evitar los peligros que la vida pública podía ocasionar en la frágil constitución femenina.

Por un camino muy diferente, desde los años 70 estudiosas feministas comenzaron a preguntarse por la incidencia de las desigualdades sexo-genéricas en la salud mental. Movilizadas por la sobre-representación femenina en las estadísticas psiquiátricas y en el consumo de psicofármacos, múltiples investigaciones evidenciaron el trato discriminatorio y desigual que la medicina -y particularmente la psiquiatría- ha propinado históricamente a las mujeres, patologizando y medicalizando sus cuerpos.

De manera más reciente, los estudios de género han indagado en las condiciones de vida que contribuyen a producir malestares psíquicos como la depresión, que actualmente -según

datos de la Organización Mundial de la Salud- es el padecimiento psicológico y la causa de discapacidad más frecuente entre mujeres. Las investigaciones han hallado una evidente correlación de este y otros malestares subjetivos con situaciones habituales en las trayectorias de vida femeninas como las experiencias de discriminación, el sometimiento a violencia física, psicológica y/o sexual, las dificultades para acceder en condiciones de igualdad al mercado de trabajo, la sobrecarga de actividades de cuidado y la imposibilidad para decidir libremente sobre el propio cuerpo.

También de la mano de críticas feministas, desde el campo de la salud ha crecido el interés por analizar las consecuencias emocionales, físicas y sociales que comporta la asignación desigual de las responsabilidades domésticas y

de cuidados entre varones y mujeres. Responsabilidades que se combinan de manera tensa con las labores remuneradas y que producen una doble o triple jornada de trabajo que desgasta física y mentalmente a la mayoría de las mujeres, pero especialmente a aquellas cuyos empleos son precarios y que cuentan con menos recursos materiales para aliviar esta excesiva carga.

En ese contexto, como señalara la psicóloga feminista Mabel Burin, las recomendaciones que recetan "tranquilidad" a las mujeres deben ser analizadas críticamente, contraponiendo una mirada de la salud mental como un producto socio-histórico, posible de ser alcanzado sólo mediante el goce efectivo de nuestros derechos, en el marco de relaciones sociales más igualitarias, libres de violencia y que favorezcan una distribución más justa de las cargas de trabajo.

Noticias UNCUYO



Aceites de oliva de la UNCUYO recibieron premios internacionales

La Facultad de Ciencias Agrarias compitió con sus aceites de oliva en la 14.ª Edición de Olivinus 2017, en la que obtuvo las medallas Gran Prestigio Oro y Prestigio Oro en las categorías De la Facultad Arauco y el blend De la Facultad, respectivamente. Allí se midió con productos de 202 empresas de 17 países diferentes. El certamen integra el Ranking Mundial de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).

Por otra parte, el blend De la Facultad participó en el VII Concurso Internacional de Aceite de Oliva Virgen Extra ARGOLIVA - Premio Domingo Faustino Sarmiento, que organiza el gobierno de San Juan. Allí logró el segundo premio de la categoría Grupo III de Frutados Verdes Amargos/Picantes Ligero.



Ópera Studio se lució con "Il matrimonio segreto"

Ópera Studio, uno de los organismos artísticos de la UNCUYO, junto con la Orquesta Sinfónica, presentó *Il matrimonio segreto*, una ópera bufa en dos actos de Doménico Cimarosa con libreto de Giovanni Bertati. La comedia de estilo napolitano contó con la dirección artística de la reconocida soprano Verónica Cangemi.

Il matrimonio segreto busca reflejar las conductas ridículas de la sociedad, haciendo énfasis en los matrimonios arreglados por padres que usan a los hijos de trampolín para un ascenso nobiliario a través de una profusión de números colectivos, tríos, cuartetos, entre los que destaca el célebre dúo para dos bajos bufos que inicia el segundo acto.

Más de 3000 estudiantes del Este podrán conectarse al wifi de la UNCUYO



La Universidad inauguró 14 puntos de acceso inalámbrico en dos de los edificios del Centro Universitario del Este. De esta manera, los jóvenes que estudian allí podrán contar con internet wifi libre, con una conexión de 30 megabits por segundo.

Asimismo, se concretó en Junín y Rivadavia la conexión a la intranet de la UNCUYO, obra que permitirá a los estudiantes y trabajadores de las sedes acceder a los mismos beneficios que la comunidad del Campus de la Universidad. Así se podrán realizar videoconferencias entre unidades académicas, acceder a las bibliotecas del Ministerio de Ciencia y Técnica y utilizar los sistemas informáticos para la gestión universitaria (SIU), entre otras acciones.

El Centro Universitario del Este funciona en los viejos galpones del ferrocarril que la Municipalidad convirtió en aulas para el dictado de carreras de distintas universidades públicas y privadas, entre ellas, la UNCUYO.

Noticias UNCUYO

¿CÓMO ANULAR UN TURNO POR MENSAJE DE TEXTO?



Envía un mensaje de texto al 261 3000900 de la siguiente manera:

ANULA 1004217104 28555895
ESPACIO CÓDIGO DE ANULACIÓN ESPACIO DNI

El CÓDIGO DE ANULACIÓN se encuentra en el recordatorio del turno o en el mail que se le envía al afiliado cuando solicita el mismo.



Preinscriben para ingresar a las secundarias de la Universidad

Las preinscripciones para ingresar en el ciclo lectivo 2018 estarán habilitadas desde el 25 de septiembre para el Liceo Agrícola y desde el 12 de octubre para el Martín Zapata, el Colegio Universitario Central (CUC), el Departamento de Aplicación Docente (DAD) y el Magisterio. La asignación de vacantes considerará el promedio general de las materias que integran los conocimientos básicos comunes de cuarto, quinto y sexto grados de la primaria.

Para inscribirse en el Liceo Agrícola, el sistema estará disponible entre el lunes 25 de septiembre y el 3 de octubre a las 12:00 en este enlace: pre-inscripcion.uncu.edu.ar/orientadas. En el resto de las escuelas secundarias de la UNCUYO, la preinscripción en línea se podrá realizar online en el mismo enlace desde el jueves 12 de octubre hasta el viernes 20 de octubre, también hasta las 12:00.

La resolución del Consejo Superior que establece cómo es la inscripción a los colegios puede descargarse de la página web www.uncu.edu.ar.



Crearon cortos sobre ciberacoso y bullying para concientizar



Este año, y como parte de un proceso integral vinculado con el desarrollo general de sitios web, estudiantes de cuarto año de la Escuela Martín Zapata de la UNCUYO desarrollaron material audiovisual sobre problemáticas como el maltrato, el acoso (bullying) y otras situaciones asociadas al mal uso o abuso de las redes sociales: cyberbullying, grooming y sexting.

La intención fue abordar el contenido de los sitios web como un canal que sirva de tratamiento y difusión de esas problemáticas, pero a la vez de prevención y ayuda a quienes las sufren, siempre desde una mirada adolescente, lo que fue clave en el diseño de los cortos.

Los estudiantes cursan la orientación en informática y trabajaron en equipos, guiados por la profesora Cristina Iriarte. También se buscó respetar y potenciar las capacidades y habilidades individuales. Es por ello que los jóvenes asumieron distintos roles: de actuación, creación del guion, producción, sonido, edición y colocación de subtítulos, entre otros.

La UNCUYO internacionaliza a su personal

Por primera vez, la Universidad Nacional de Cuyo organizó, gestionó y financió el Programa de Movilidad para Gestores, que hará posible que 17 trabajadores realicen un intercambio de entre 7 y 15 días en universidades de Colombia, México, Brasil, Ecuador, Uruguay y Bolivia.

El proceso de selección se llevó adelante a partir de 26 postulaciones. Se tuvieron en cuenta los antecedentes, el plan de trabajo en la universidad extranjera y el plan de transferencia en la UNCUYO que presentaron los interesados. Con esta propuesta se busca dar un espacio de perfeccionamiento en el extranjero a uno de los pilares de la Universidad: el personal de apoyo académico.

Hasta el año pasado, se cubría con las plazas y áreas de trabajo que fijaba la Red de la Asociación de Universidades Grupo Montevideo (AUGM). En 2013 y 2014 existían dos cupos; en 2015 fueron cuatro, en 2016 se elevó a ocho y este año ascendió a 17 lugares, con una proyección de 30 cupos para 2018.

El intercambio en números

- 26 postulantes
- 17 seleccionados, entre dependencias del Rectorado y las Unidades Académicas
- 6 países de destino
- Más de 12 universidades

Nuevo laboratorio para pruebas de equipos electrónicos

Habilitaron el Laboratorio de Ensayos de Equipos Electrónicos y Comunicaciones en el Instituto Tecnológico Universitario (ITU) de la UNCUYO. Es el único que realizará estos ensayos en el Oeste argentino.

Sirve para medir el funcionamiento de productos electrónicos que involucran a diversas áreas: equipos industriales, electrónicos, electromédicos, de telecomunicaciones, automotores, de aviones, entre otras. Empresas locales podrán certificar allí sus aparatos antes de comercializarlos.



Para los empresarios significará, además, un ahorro económico y de tiempo, ya que antes tenían que viajar hasta un centro de ensayos de estas características en Buenos Aires para experimentar con sus aparatos antes de una certificación final.

Impulsaron la propuesta el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI), el Instituto de Desarrollo Industrial, Tecnológico y de Servicios (IDITS) y el ITU.

Diez mujeres presas se formaron en Cerámica



Luego de cuatro meses de capacitarse en el Centro de Formación en Oficios y Certificación de Competencias Laborales de la UNCUYO, cuatro mujeres detenidas en la Unidad Penal El Borbollón recibieron su diploma de Auxiliares de Cerámica.

Allí adquirieron conocimientos técnicos sobre la fabricación de piezas de cerámica y recibieron herramientas teóricas y prácticas para producir objetos utilitarios, decorativos y escultóricos. La formación les permitirá insertarse en el mundo laboral y artesanal.

Además de esa formación, el Centro de Oficios ofrece para las personas detenidas el curso de Auxiliar en Huerta. Este año están previstas nuevas capacitaciones para la modalidad en contexto de encierro. Es una iniciativa que articulan la Secretaría Académica y el Área de Articulación Social e Inclusión Educativa de la UNCUYO, junto con el Ministerio de Trabajo de la Nación.



Ampliarán el edificio de la Facultad de Educación

La segunda etapa de la obra prevé una superficie de 7340 metros cuadrados para incorporar dos bloques edilicios más en planta baja y primer piso. Allí se ubicarán 27 aulas con capacidad para casi 2000 estudiantes, núcleos sanitarios, un bufet y la biblioteca. Una vez construida, conformará junto con el bloque existente tres volúmenes en un patio abierto, tal como se proyectó. La obra cuenta con

una inversión del Ministerio del Interior de la Nación de 154 millones de pesos.

La primera etapa –ya habilitada– tiene una planta baja, un primer piso y un subsuelo. En la planta baja funciona el sector de Gobierno y oficinas para tareas administrativas. En el primer piso hay aulas para cursado teórico y también el área de informática. En el subsuelo funciona un espacio de mantenimiento que incluye salas de máquinas, baños para el personal de maestría, archivos y la Dirección de Mantenimiento. Incluye, además, una plaza central, como espacio de recreación y esparcimiento.



Presentan en México la Feria Internacional de Educación Superior Argentina

El rector Daniel Pizzi participó del lanzamiento en la Ciudad de México. La feria se realizará en Mendoza entre el 27 de febrero y el 2 de marzo de 2018. Es inédita en su tipo.

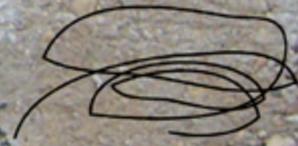
El espacio contará con referentes de la internacionalización de la educación superior de todo el mundo, para encarar acciones de vinculación y capacitación

que hagan posible el desarrollo de redes de trabajo y de vínculos estratégicos para la cooperación internacional.

Se materializa gracias a la labor colaborativa de ocho universidades mendocinas, tanto públicas como privadas –entre ellas, la UNCUYO–, la Municipalidad de la Ciudad de Mendoza y el Cuerpo Consular local.



**Ahora estamos
en Supercanal HD**



SEÑAL U

CANAL 22 SUPERCANAL HD

CANAL 30 TDA