



UB
NEWS

REALIDAD UNIVERSITARIA

MAYO 2013

***¡SOCORRO,
EXÁMENES!***



Gabriel Rodríguez
y Pilar Iturralde,
alumnos de Belgrano

CAMPAÑA SOLIDARIA, OBJETIVO CUMPLIDO

Durante abril, la Universidad estuvo recibiendo donaciones para ayudar a quienes sufrieron la inundación. La colecta se realizó en el hall de la Torre Universitaria. Con excelente repercusión, se juntó ropa, juguetes, cajas de leche, alcohol en gel, colchones, elementos de limpieza y agua mineral, entre otras cosas.

Es digno de destacar el nivel de compromiso y colaboración de alumnos, profesores, personal de la Universidad y público general. La conmovedora respuesta superó las expectativas iniciales del llamado.

Las donaciones para los damnificados fueron entregadas a la fundación Tigre Crece; a la Parroquia Itatí de Virreyes, partido de San Fernando; y a la Fundación Pobre de Asís, en el barrio de Coghlan. A Tigre se llevaron, principalmente, pañales, ropa y accesorios para bebés y chicos de hasta 12 años.

La campaña solidaria estuvo coordinada por la arquitecta Ana María Mancasola del Área de Proyecto Social de la Universidad.

ALUMNOS COMPROMETIDOS

"Desde que estoy en Proyecto Social tuve la suerte de participar en diferentes actividades organizadas por la Universidad y tengo que decir que todas fueron muy gratificantes. Colaborar con la campaña solidaria para los inundados fue una muy buena experiencia. Saber que estás trabajando en algo que va a ayudar a otros que realmente lo necesitan, no tiene punto de comparación. El grupo de trabajo que se armó fue muy lindo, y compartir ese tiempo con ellos, que también tienen ganas de ayudar, te hace pasar un buen rato. Fue increíble ver la cantidad de donaciones que se lograron reunir; se nota que hubo una gran movilización y toma de conciencia por parte de la gente. Siempre llegaba alguien con todo tipo de cosas y otros se acercaban a dar una mano, por lo que te sentías todavía más motivado. Disfruté mucho esta campaña".

Florencia Silberstein

Alumna de tercer año de
Relaciones Internacionales

"La experiencia de participar en la campaña solidaria organizada por la Universidad para ayudar a los afectados por la inundación fue de lo más gratificante y emotiva. Colaboré en clasificar y embalar las donaciones que los alumnos y familiares muy gentilmente acercaron, y fue lindo presenciar las ganas de ser solidarios que la gente demostraba con cada bolsa con ropa o alimentos que traía. Se veía la preocupación genuina y una voluntad de ayuda sincera por contribuir con aquellos que perdieron todo.

Además de sentirme feliz por saber que estaba siendo parte de un acto solidario, destaco el clima cálido y descontracturado que se vivía con el resto de los voluntarios. Pudimos dividirnos las actividades de manera eficiente y cada grupo pudo cumplir con su parte en tiempo y forma, teniendo en cuenta la importancia de nuestra tarea pero sin dejar de divertirnos y de pasarla bien. Entre charlas, bolsas, cajas y trabajo en equipo se pasó la semana y las donaciones estuvieron listas para ser llevadas a destino. Fue una actividad que reunió a toda la comunidad desde distintos lugares; alumnos, familiares, profesores, voluntarios, cada uno con su aporte en particular pero con un mismo motor: las ganas de ayudar".

Mercedes Galíndez

Alumna de tercer año de
Ciencias de la Comunicación

CLIMA Y PRODUCTO ACADÉMICO

La creciente necesidad de mejorar nuestra calidad educativa nos pone frente a los nuevos desafíos de los procesos de aprendizaje. En el caso de la educación superior, se trata de desafíos que adopta la propia institución educativa y que deben asumir docentes, estudiantes y directivos. El protagonismo cada vez mayor del alumno en el aula es decisivo para la interactividad que coloca al docente en el rol de orientador del aprendizaje.



Varios caminos pueden intentarse para lograr el compromiso y la adhesión del estudiante para desarrollar en plenitud sus capacidades para su adecuada formación profesional. La motivación central está dada en valorar –en primer término– el lugar de privilegio que la vida le asignó en ese mismo lugar y junto al grupo humano que él mismo integra: la idea de estar en la clase con la seria motivación de incorporar conocimientos día a día prestando atención e incorporando las teorías que, por lo general, deberán acompañarse de las prácticas y su aplicación concreta; vivir el "clima de trabajo en el aula"; la vuelta a casa de todos los días con un bagaje de conocimientos –quizás no tan extenso– con información procesada, acompañados de la memoria para recordar, la imaginación para descubrir variantes y la razón para componer el discurso final: casi como construyendo piedra sobre piedra, ahondando en los contenidos, con el tiempo y la profundidad necesarios para la reflexión de los temas abordados. Seguramente, esta práctica orientada por el docente contribuirá a desarrollar la capacidad de pensar y consolidar el conocimiento. Probablemente a futuro ayude a una mejor ciudadanía.

El trabajo en grupos genera el compromiso colectivo desde el aporte individual, distribuyendo responsabilidades y lealtades en el esfuerzo común. Y el desarrollo de temas centrales que coincidan, en lo posible, con las áreas que el alumno percibe como de mayor interés es una de muchas otras acciones que integran la programación de cada carrera.

La elaboración de productos académicos integra el "aire fresco" del nuevo clima de trabajo en los tiempos actuales. Para el caso de la carrera de Abogacía, una reciente jornada con los alumnos de primer año permitió el abordaje del tema referido a la responsabilidad de los funcionarios ante el drama de las inundaciones en el ámbito urbano, que se cobró más de 60 vidas y enormes daños materiales a la población de la ciudad de La Plata y distritos adyacentes. Divididos en grupos, trabajaron con entusiasmo y arribaron a conclusiones sorprendentes con resultados concretos e innovadores, lo hicieron de manera sistémica y multidisciplinaria. La jornada implicó el desarrollo de la capacidad de investigación de los alumnos y la estimuló de manera elocuente con resultados y propuestas bien fundamentadas.

Doctor Dino Luis Bellorio Clabot

Decano de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales



Como siempre, en la fiesta de la cultura

La Universidad de Belgrano participó de la 39ª Feria del Libro de Buenos Aires 2013, cuyo lema fue "Libros como puentes". El rector Avelino Porto brindó una conferencia en las Jornadas Nacionales de Orientación Vocacional y Laboral organizada por Lázara Grupo Editor. Asimismo, se reunió con Gabriela Adamo, directora ejecutiva de la Feria del Libro, quien puso a disposición la feria para que el año próximo se realice el acto conmemorativo por el 50º aniversario de la Universidad, uno de los expositores más antiguos.



Premian nuestras ideas para emprendedores

La Universidad obtuvo importantes premios en el Programa Desarrollo Emprendedor 2012 organizado por el Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Belgrano obtuvo el primer premio en Desempeño Global, el máximo reconocimiento, entre las 24 instituciones que participaron. La grata sorpresa fue para Karina Fleider, directora de la carrera de Diseño de Indumentaria, quien obtuvo el primer premio en la categoría Impacto Social. El proyecto destacado consiste en obtener materia prima textil de excedentes de grandes marcas, realizar el diseño de prendas con las alumnas de la carrera, confeccionarlas en talleres de cooperativas y donar los productos a diversas instituciones.

Otra gran satisfacción fue el segundo premio en la categoría Calidad de Negocio para el emprendedor de la UB Favio Dellarrosa. Favio presentó un plan llamado "Clínica Portable" que crea un sistema interconectado para instituciones de salud de la CABA para que los ciudadanos tengan centralizada su historia clínica y no deban rehacerla en cada consulta médica.

Belgrano en NAFSA

La Universidad de Belgrano participará en la 65ª Conferencia y Exposición Anual NAFSA, que se realizará en St. Louis, Missouri, Estados Unidos, del 25 al 31 de mayo.



La Conferencia Anual de NAFSA reúne a más de 8.000 profesionales en el campo de la educación internacional durante una semana. Es el lugar en el que se concentra la mayor cantidad de especialistas en educación internacional. Allí se ofrecen talleres de capacitación, sesiones educativas, oportunidades de contactos y eventos especiales.

Este año el lema elegido es "Ideales e impacto de la educación internacional". La Universidad de Belgrano participa desde hace 29 años de manera continua y es la primera universidad argentina miembro de NAFSA. En esta ocasión será representada por el doctor Martín Furlong y los licenciados Martín Intani y Silvia Maggiorini, del Departamento de Relaciones Internacionales.



Marketing Deportivo

Se realizó la Jornada de Marketing Deportivo en la Universidad, en la que se debatió sobre la relación y el trabajo conjunto que une a las dos actividades.

Ignacio Crotto, secretario de Turismo de la Provincia de Buenos Aires, quien estuvo a cargo de la ponencia "El turismo y el deporte", destacó el lugar que ocupa la provincia de Buenos Aires como destino para la realización de eventos y competencias deportivas.

Crotto enfatizó que estos resultados son posibles gracias al trabajo en conjunto entre la Nación, la provincia y los distintos municipios donde se llevan adelante los encuentros deportivos que permiten coordinar las tareas logísticas y de promoción.

Por otro lado, Alejandra Guirado Lago, directora de Relaciones Institucionales de NH Hoteles, destacó la importancia de la relación entre la innovación, el buen servicio y la tecnología con la motivación, el esfuerzo y el trabajo en conjunto, pilares fundamentales de NH Hoteles.

Visita a establecimientos hoteleros y gastronómicos

Alumnos de primer año de la carrera de Hotelería visitaron el NH Hotel. La actividad tuvo por finalidad el acercamiento de los alumnos a la Industria de la Hospitalidad. Los alumnos tuvieron la posibilidad de conocer las operaciones propias de un establecimiento de estas características y de interactuar con sus directivos.



Buen papel de egresados UB en arquitectura

Graduados de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo fueron distinguidos por la Sociedad Central de Arquitectos; el tema del concurso del que participaron fue el desarrollo de un plan maestro en una playa ferroviaria de Palermo. Entre los jurados estuvo el ministro de Desarrollo Urbano de la Ciudad de Buenos Aires, Daniel Chain y Axel Kicilof, viceministro de Economía de la Nación, quien fue uno de los promotores de la idea.

Los graduados UB distinguidos fueron Emiliano Lareu (Doble Diploma de UB-París), Juan de Souza (Doble Diploma de UB-Torino) y Marcela Martín, integrantes de tres grandes estudios y profesores de la Facultad de Arquitectu-

ra, Diseño y Urbanismo de la Universidad de Buenos Aires. El arquitecto Lareu, orgulloso de la distinción obtenida, dijo que "fue un concurso de urbanismo en el que se pedía hacer una nueva urbanización en terrenos fiscales, en este caso en la playa ferroviaria de Palermo. Tuvimos que diseñar una nueva urbanización con 99.000 m² vendibles de viviendas, crear un gran parque para el barrio, que debía ocupar el 65% del área total. El restante 35% sería para lotear en desarrollos inmobiliarios".

Además, se pedía tener en cuenta la traza urbana actual del tren y una futura traza en la que el ferrocarril corriese totalmente elevado, liberando toda la zona en el nivel peatonal.

Colaborar desde la Universidad

En esta ocasión, hablaremos sobre maneras de comprometerse con el medio ambiente desde el ámbito universitario. Un gran ejemplo es el caso de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo (FADU) de la UBA. Un grupo de graduados y estudiantes ha creado lo que se conoce como



FADU Verde. En su Facebook anuncian eventos varios; como jornadas en las que voluntarios se disponen a limpiar el predio. Organizan también intercambios de apuntes (para evitar impresiones innecesarias) y recientemente han lanzado un sistema de *pooling*, para reducir las emisiones de CO² en la ciudad a partir de que menos coches viajen más llenos. En su cuenta de Facebook y en la página <http://www.faduverde.com.ar> actualizan constantemente datos de interés para todos los interesados en el cuidado del medio ambiente.

Nuestra Universidad también manifiesta interés por el medio ambiente. Todos los años se realizan campañas de forestación por el barrio y existen también puntos específicos donde llevar ciertos desechos. Un ejemplo: junto a los ascensores, hay tachos que dicen "Recicla-je", donde podés tirar el envase del jugo, la botella de gaseosa y los papeles y cartones que te sobraron.

Si querés mantenerte actualizado sobre campañas de reciclaje y eventos similares, te recomendamos la página http://www.buenosaires.gob.ar/areas/med_ambiente/. Actualmente están incentivando el reciclaje a partir de distintas estrategias; por ejemplo, el Centro Verde Móvil, en la página podés enterarte de su recorrido, que cambia mensualmente. Además, te informa sobre muchas acciones que se están llevando a cabo para reducir las toneladas de basura que diariamente generamos.

Como estudiantes y como ciudadanos la ciudad nos necesita para ayudar a mantenerla limpia. Si tenés propuestas, ideas y sugerencias para hacer de la nuestra una universidad más ecoamigable, escribimos a direccion.prensa@ub.edu.ar.



Invertir en las pasantías

Las Prácticas Educativas de Verano de la organización Techint son una excelente oportunidad para los jóvenes estudiantes universitarios de todo el país que quieren adentrarse por primera vez en el ámbito laboral.

El programa brinda la posibilidad de aplicar los saberes aprendidos en la carrera de forma guiada, pero con autonomía dentro de un proyecto específico y responsabilidades y tareas asignadas.

Se realizan durante los meses de enero, febrero y marzo y la sede depende de la práctica: pueden desarrollarse en la Ciudad de Buenos Aires, Campana, San Nicolás, Comodoro Rivadavia o en cualquier otra ciudad donde la organización cuente con proyectos.

MI EXPERIENCIA

Mi nombre es Mariana Mosquera, alumna de cuarto año de la carrera de Comercio Exterior. Luego de participar en una serie de entrevistas individuales y grupales, fui seleccionada por el área de RRHH para hacer una práctica educativa de Techint durante los tres meses de verano. La pasantía la realicé en Techint Ingeniería y Construcción (TEIC) en el puesto de Analista de Comercio Exterior.



Durante el primer mes de la práctica, mi tutor asignado me enseñó la dinámica que caracteriza la operatoria del comercio internacional. Posteriormente, pude desempeñar mis tareas diarias a fin de ir cumpliendo con los objetivos que se habían establecido al comienzo de la práctica. Asimismo, tuve la oportunidad de concretar otras actividades vinculadas a la operatoria de Comercio Exterior. Un ejemplo de ello fue la visita a la terminal de Zárate para controlar y relevar la descarga marítima de diez bultos con sobredimensión pertenecientes al proyecto de Pascua Lama.

Mi experiencia en TEIC fue muy gratificante, ya que además de incursionar en el mundo laboral, pude aplicar parte de los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de mi carrera y, a su vez, incorporar otros. Es importante destacar la calidad de las personas con la que me he relacionado. Me brindaron su entera predisposición y apoyo para lograr mi adaptación al sector y a la empresa.

Por último, deseo expresar que la experiencia adquirida es fundamental para la futura actividad profesional que desempeñaré. La pasantía cumplida la considero como un paso previo a la graduación, que me genera confianza y optimismo para la inserción en el mundo laboral. Tras esta grata experiencia, recomiendo a todos los estudiantes que participen de este tipo de actividades que favorecen el desarrollo profesional de cada uno.



Estudiar en el exterior es una experiencia única que no solamente implica adquirir conocimiento académico, sino también conlleva un crecimiento personal muy importante.

Tomar la decisión de hacer un intercambio en otro país, aprender un idioma y su cultura, dejar por un tiempo la familia y los amigos no es una determinación fácil. Es salir completamente de la denominada "zona de confort". La cuestión es que al salir uno enfrenta nuevos desafíos, aprende, modifica y crece.

Cuando llegué no conocía a nadie, no sabía donde estaba la universidad y ni siquiera tenía la vivienda definida. Con el correr de los días, fui resolviendo todas esas cuestiones logísticas que me faltaban; valorando cada logro como un paso que me acercaba a la meta.

En cuanto a la Universidad LUISS puedo decir que es una de las dos mejores de Italia especializada en negocios, con una infraestructura muy moderna y profesores calificados. El estilo de las clases es muy similar al de la UB, con mucha interacción entre profesores y alumnos, trabajos prácticos y exámenes finales escritos y orales. La base que brinda nuestra Universidad es muy buena, por lo tanto no hay mayores problemas en seguir las clases.

En mi caso, estoy cursando dos materias en inglés y tres en italiano. La universidad también brinda un curso gratuito para aprender el idioma con distintos niveles de italiano. Conseguí un departamento que se encuentra a 100 me-

tros de la universidad y a 200 metros de los colectivos y metros que en 15 minutos te acercan a Coliseo, Piazza Navona, Fontana di Trevi y todas las demás atracciones turísticas de una de las ciudades con más historia del mundo.

Por el lado de la vida social de la comunidad de estudiantes extranjeros, existe una empresa dedicada cien por ciento a los alumnos que organiza fiestas, salidas, viajes por Italia y el resto de Europa. Conocí mucha gente y formamos un gran grupo entre italianos, españoles, franceses, suizos y chinos, entre otros, de los que se aprende constantemente por las diferentes culturas y puntos de vista sobre los acontecimientos.

No dejen de consultar a la Oficina de Movilidad Internacional, ellos brindan una gran atención y facilitan enormemente el proceso de trámites y demás que conlleva este proyecto. También cabe destacar la enorme predisposición de los directivos en la determinación de materias y planes de estudio.

Si están pensando realizar un intercambio a Italia o cualquier otro país, no lo duden. Esta oportunidad que brinda nuestra Universidad es única y hay cosas que sólo se pueden hacer en determinado momento de la vida. Solamente requiere de un poco de coraje, ganas de aprender y perfeccionarse como profesional y ser humano.

Gabriel Croce,
estudiante de Administración

CÓMO SUPERAR LA PESADILLA DE LOS EXÁMENES

Aunque parezca un enemigo, el estrés se puede convertir en nuestro mejor aliado cuando llega el momento de ponernos a prueba (siempre que sepamos manejarlo)

—¿Qué es lo que nunca hay que decirle al profesor en un examen?

—“Estoy nervioso.”

—Pero, ¿está mal sentir estrés antes de rendir o mientras se rinde la materia?

—No: no sólo es normal, sino que está muy bien. Sólo que hay que saber usar ese estrés a favor nuestro y disimularlo tan bien como se pueda para que no se vuelva en nuestra contra y para no mostrarnos débiles e indefensos.

El decano de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales y de Ciencias de la Salud, doctor Hernán Aldana Marcos, es un especialista en el tema, sobre el que ha estudiado y ha reflexionado mucho. Según él, el estrés viene de mecanismos ancestrales, con el principio de ataque y huida, y obedece, básicamente, a esta definición:

“Estrés es el cerebro delante de algo que no maneja”.

Añade que tiene una frase favorita al respecto. Ésta: “El cerebro es, básicamente, una máquina predictiva encaminada a reducir la incertidumbre del entorno”. En lo que queda de la entrevista, se dedica a explicarla.

¿Cómo es esto del ataque y la huida? “La mayor parte de las veces que nos estresamos no es porque nos atacan en la calle. Ataque es tener que tomar la iniciativa. Ataque sería dar un parcial o ir a una cita romántica con la obligación de quedar bien. Huir sería desistir de presentarse en el parcial o faltar a la cita por miedo a hacer un papelón”, dice Aldana Marcos.

En el momento de entrar en el aula para dar un parcial, el alumno siente que su cuerpo está raro, están incómodos. “Me dicen que sienten que

les estalla el corazón. Yo les digo: muy bien, eso se llama taquicardia. El cuerpo la produce para aumentar la fuerza de la circulación sanguínea, para que la sangre circule más rápido, oxigenando bien el cerebro y los músculos.”

La situación de estrés provoca muchos cambios corporales. En principio, todos apuntan a hacernos más eficaces en el momento del ataque (por ejemplo, dar el parcial). Las vías de entrada a los pulmones se dilatan para aumentar la capacidad respiratoria, para que entre más aire. Llega más sangre a los pulmones y, por lo tanto, se oxigena más. Se cierran todos los vasos sanguíneos que no se van a usar para atacar, fundamentalmente, el tubo digestivo. “Por eso —dice Aldana Marcos— el primer consejo que les doy a los alumnos es que nunca coman de más antes de un examen. Las

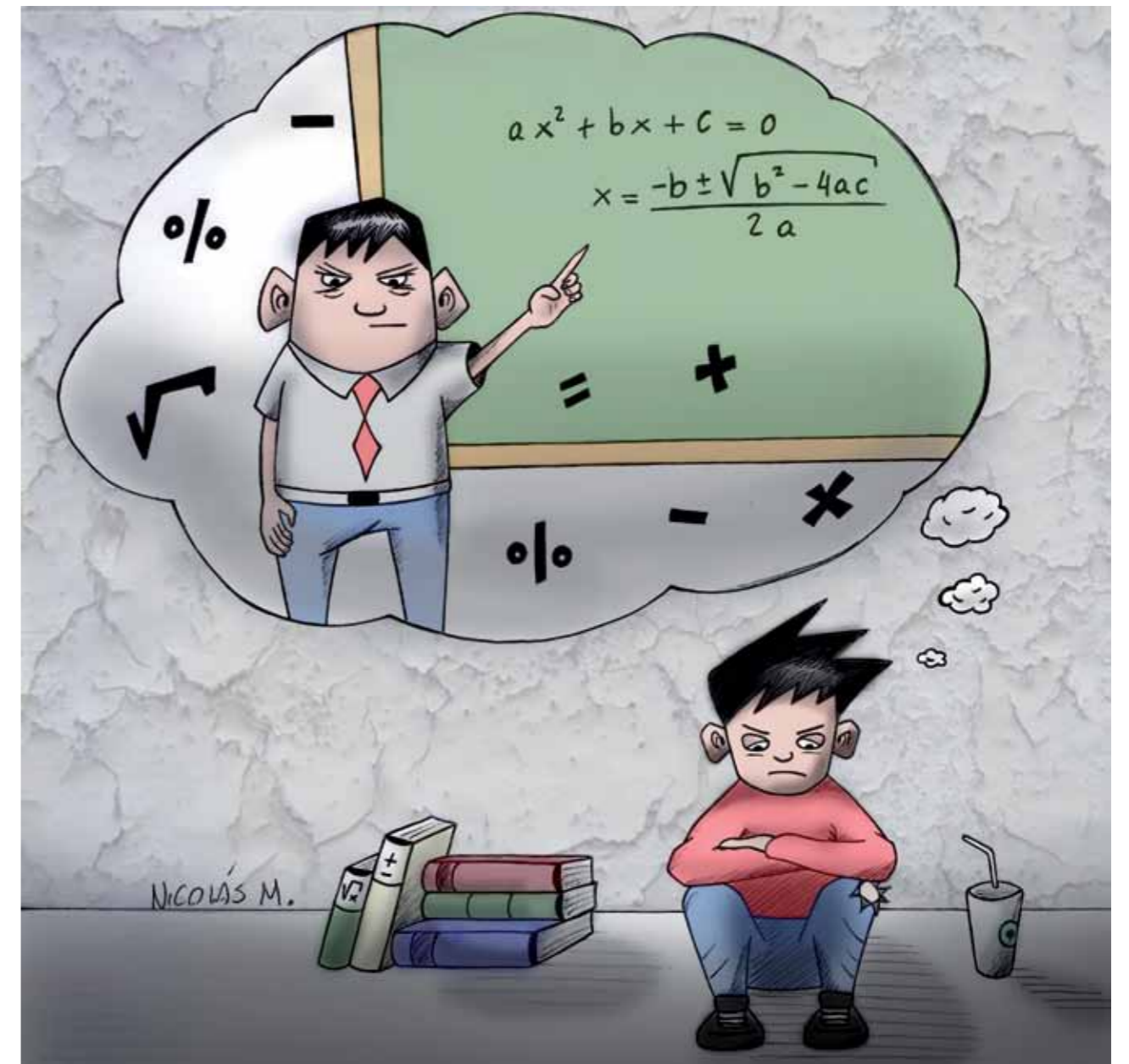


Ilustración: Joaquín Nicolás Mendoza, licenciado UB en Relaciones Internacionales

mamás tienden a darles desayunos demasiado fuertes antes de los parciales, pero con el estrés eso deriva en diarreas y gases. Son los famosos ruidos abdominales, las mariposas en el estómago. Para calmar la ansiedad que causa el estudio, hay que tener a mano algo liviano para morder, como pochoclo o arroz inflado.”

Hay más señales del estrés positivo: se dilatan las pupilas, para que podamos ver la escena más claramente y así estemos en mejores condiciones de decidir para dónde enfilaremos. Esta reacción también proviene de nuestros antepasados más remotos. Cuando un animal se aprestaba a atacarlos, ellos debían tener la capacidad de ver muy rápido la escena, para reaccionar ante el peligro. Las miradas

profundas de los enamorados también son un rasgo de estrés.

“Si yo me corto en una situación común, tal vez incluso me desmaye —explica Aldana Marcos—; en cambio, en el estrés la persona puede tener un cuchillo clavado y seguir adelante. No hay dolor. El dolor se anula por completo, porque en el estrés no hay tiempo de lamentarse. El cerebro no se puede distraer con ninguna molestia. En los finales a nadie le duelen las muelas. Los dolores reaparecen sólo después del examen.”

Para Aldana Marcos, otra de las cosas buenas que produce el estrés de los exámenes es que en esos momentos uno fija todo lo que pasa y lo recuerda para siempre (el cerebro quiere aprender perfectamente esta

situación que no maneja). “Por lo tanto, todo lo que se le diga al alumno en ese momento le quedará para toda la vida. Es el tiempo más intenso para el aprendizaje. Hay profesores que hablan mucho durante los exámenes: en realidad, nos están enseñando.”

Una manifestación más del estrés en la sala de exámenes: “Algunos alumnos me dicen que se les pone la piel de gallina. Eso es como el animal que cambia de apariencia para parecer más grande, como un gato cuyos pelos se erizan para dar impresión de fiereza. Es como una advertencia atávica: ‘mirá que te puedo matar...’ Es verdad que ya no tiene mucho sentido, pero todavía se producen esas tensiones en la piel antes de las preguntas.”



No alcanza con los parciales

A muchos estudiantes les cuesta manejar el estrés, dice Aldana Marcos, simplemente por falta de práctica. Añade que en la actualidad, en nuestro país, la única motivación para estudiar es la inminencia del parcial. Los chicos vienen, en general, de secundarios en los que han desaparecido la exigencia, el esfuerzo y, consiguientemente, el estrés. Por eso se está haciendo necesario tomar parcialitos, pruebas más frecuentes, para hacer que los alumnos estudien.

"Ahora, los estudiantes secundarios leen el tema no un día antes, sino la misma mañana del examen. Por lo tanto, no tienen tiempo de medir la capacidad de memoria. Piensan que el saber les ha quedado fijado, pero no es así. No tuvieron tiempo de juntarse con un compañero o con los padres para comprobar lo que han aprendido realmente. Sólo reconocen los enunciados. Les dicen: 'Hablame de la célula'. '¡Sí, la célula! -responden- La célula... Lo sé, profesor, lo juro, pero estoy nervioso'. Yo trato de explicarles: 'Vos reconocés lo que te pregunto, pero no lo sabés. Lo leíste, pero no lo recordás. No es lo mismo reconocer que recordar. No son los nervios los que te están bloqueando. No le echés la culpa al estrés. Eso puede afectar a una minoría, por cuestiones de carácter, pero si uno sabe mucho siempre lo demuestra, y rinde mejor por los nervios'."

DECÁLOGO PARA NERVIOSOS

- 1)** Nunca le digas al profesor en un examen: "Estoy nervioso" (querés dar lástima y lo único que demostrás es que no estudiaste lo suficiente).
- 2)** No te apures a contestar: "No sé". Hay que darse tiempo para pensar antes de responder, hay que pedir pistas antes de darse por vencido.
- 3)** Conviene ir al examen con buena ropa: transmite una primera impresión buena al profesor.
- 4)** Es importante tener preparado un tema muy seguro para comenzar, un tema original, capaz de interesar al profesor, porque el estrés golpea más fuerte en los primeros cinco minutos del examen.
- 5)** No hay que comer mucho antes de dar examen, porque inconscientemente el tubo digestivo se paraliza. Eso deriva en molestias gástricas y en ruidos abdominales.
- 6)** El día antes del examen tiene que ser para repasar lo leído, solos o con la ayuda de un amigo o un familiar. El alumno que repasa "sabe que sabe".
- 7)** Al estrés hay que reconocerlo y tomarlo como algo positivo. Hay que saber de antemano que vamos a pasar por una situación de estrés y aprender a manejarlo.
- 8)** Durante el estrés la boca se seca (recordemos que se paraliza el tubo digestivo). Por eso es bueno que los alumnos entren a dar sus exámenes con una botellita de agua. Los profesores deberían tomarlo como algo natural: por la misma razón a los conferencistas se les pone un vaso de agua en el estrado.
- 9)** El estrés proviene de un pasado evolutivo y provoca alteraciones corporales, tales como la taquicardia y el aumento de la capacidad respiratoria, destinadas a reaccionar mejor. Más combustible al cerebro y los músculos para pensar y movernos mucho mejor.
- 10)** Para comenzar el examen, conviene tener preparado un tema original que dominemos totalmente. Primero, para captar la atención del profesor. Y, en segundo lugar, porque el estrés golpeará más fuerte en los primeros cinco minutos.

MAYO

TELEVISIÓN, CINE Y RADIO	23/5 - 9 H
CONFERENCIA	
La dirección de televisión de ficción	
A cargo de: Fernando Espinosa	
Lugar: piso 4 de Av. Federico Lacroze 1947	
Más info: hugo.furno@ub.edu.ar	
COMUNICACIONES	24/5 - 10:30 H
CONFERENCIA OTORGA CRÉDITOS	
Diálogo con conductores de televisión	
Lugar: aula 6, piso 3 de la Torre Universitaria	
Más info: fernando.laborda@ub.edu.ar	
COMUNICACIONES	27/5 - 9:45 H
CONFERENCIA OTORGA CRÉDITOS	
La opinión a través de la imagen	
A cargo de: Pablo Blasberg	
Lugar: aula 5, piso 4 de la Torre Universitaria	
Más info: fernando.laborda@ub.edu.ar	
PSICOLOGÍA	27/5 - 8 H
CONFERENCIA 6 CRÉDITOS	
Evaluación e intervenciones en psicoterapia	
A cargo de: profesor Héctor Fernández Álvarez	
Lugar: aula 6, piso 14 de la Torre Universitaria	
RELACIONES PÚBLICAS	28/5 - 8:30 H
CONFERENCIA	
El rol del profesional de las Relaciones Públicas. ¿Cómo insertarse en el mercado laboral?	
A cargo de: licenciado Cristian Marchiaro	
Lugar: aula 4, piso 14 de la Torre Universitaria	
Más info: carolina.carbone@ub.edu.ar	

PSICOLOGÍA	28/5 - 18 H
CONFERENCIA 6 CRÉDITOS	
Abordaje en trastornos de la alimentación	
A cargo de: doctor Omar Alva	
Lugar: aula 6, piso 14 de la Torre Universitaria	
COMUNICACIONES	29/5 - 10:30 H
CONFERENCIA OTORGA CRÉDITOS	
Creatividad periodística para cada necesidad	
A cargo de: Soledad Avaca y Soledad Aguado, de Bootik Contenidos a Medida	
Lugar: piso 4, aula 7 de la Torre Universitaria	
Más info: fernando.laborda@ub.edu.ar	
LENGUAS Y ESTUDIOS EXTRANJEROS	4/6 - 11 H
CONFERENCIA	
On the Word Sonnet. The Poetry of Seymour Mayne	
A cargo de: profesor Seymour Mayne	
Lugar: aula 4, piso 8 de la Torre Universitaria	
Más info: mariana.cota@ub.edu.ar	
RELACIONES PÚBLICAS E INSTITUCIONALES	6/6 - 9:30 H
CONFERENCIA	
Las relaciones con la prensa	
A cargo de: licenciados Gabriela Samela y Gerardo Sanguine	
Lugar: aula 4, piso 14 de la Torre Universitaria	
Más info: carolina.carbone@ub.edu.ar	
PSICOLOGÍA	12/6 - 13 H
CONFERENCIA	
Nuevas intervenciones psicoterapéuticas en la clínica con adultos mayores	
A cargo de: licenciada Ana Bonifacio	
Lugar: aula 4, piso 15 de la Torre Universitaria	
ARQUITECTURA	13/6 - 15 H
CICLO DE CINE 8 CRÉDITOS	
My Architect. A Son's Journey. The Louis Kahn Project	
A cargo de: Stella Maris Casal	
Lugar: aula 6, piso 19 de la Torre Universitaria	
Más info: liliana.bonvecchi@ub.edu.ar	

HECHO EN BELGRANO

Esperamos tus cuentos, poemas, fotos, dibujos y/o artículos. Traelos a nuestra oficina del 2º piso, mandalos a direccion.prensa@ub.edu.ar, o bien llamá al 4788-5400, interno 5075

Un sinfín de vueltas

Eterna explosión
que, sin estupor,
me hace sentir mejor
sin buscar explicación.

Al entender la lección
(mas no hay sabor)
creo que se salvó
de mi escasa atención.

Amante de la planeación
pero evasor de la realización.
Un camino real debe quedar
para que la vida tenga sentido al pasar.

Augusto Fernández Britos,
estudiante de Abogacía.

Maciza

La agonía de la tarde
lanza la espuma naranja de un día que no volverá.
Mientras, yo le hago reverencias al sol
para que no se escape del todo.
Entre los últimos rayos,
se asoma un extraño jeroglífico
que no llego a descifrar,
y se imprime en mi cuerpo.

Cuando mi espalda se cubre de escamas negras,
aparece la lluvia para enjuagarlas.
Y algún que otro pensamiento
toma la forma de carne humana,
hasta caer al piso y deshacerse,
entre ojos que miran horrorizados,
el espectáculo de una materia frágil
que parecía maciza,
esparcida
como los restos de un naufragio.

María Evangelina Vázquez,
graduada de la carrera de Periodismo.



Huong Le Dieu,
estudiante de
Comercialización.