



La piel que cubre el fondo de las corrientes de agua

Novedoso estudio analiza el estado de salud de dos ríos



Por primera vez, investigadores de la UNRC realizan un relevamiento de la totalidad de la estructura de lo que se llama "biofilm" de un río a escala de cuenca, para conocer cómo afectan los agroquímicos y metales pesados a hongos, algas, bacterias, protozoos y otros animales microscópicos. También estudian los aspectos funcionales de los ecosistemas de estos dos cursos de agua

Pag. **4**

La UNRC reglamentó la enseñanza con modalidad a distancia

Pag. **2**

Ciencia y Técnica: promoción de convocatorias para investigadores

Pag. **3**

Arte para reflexionar acerca de consumos problemáticos

Pag. **6**

Económicas y la Maternidad Kowalk, unidas por prácticas profesionales

Pag. **7**

Tras la previa que hubo el viernes en plaza Olmos, el campus se prepara para las Jornadas Universidad de Puertas Abiertas del miércoles 6 y jueves 7

Pag. **8**



La UNRC reglamentó la enseñanza con modalidad a distancia

El Consejo Superior aprobó el reglamento de enseñanza con modalidad a distancia, como así también los lineamientos orientadores para la implementación de horas virtuales sincrónicas en la modalidad presencial y para las horas a distancia (asincrónicas) en carreras presenciales.

Estos tres temas habían sido aprobados por sendas resoluciones rectorales ad referendum del Consejo Superior en los últimos días de la anterior gestión. Cuando ingresaron al cuerpo colegiado ya había ocurrido el cambio de autoridades universitarias. En ese momento, los consejeros superiores decidieron enviarlos al Consejo Académico para su análisis y luego a la Comisión de Enseñanza y Planeamiento.

Desde el Consejo Académico se derivó a cada una de las cinco facultades para recibir observaciones. Contemplados los aportes de las unidades académicas y las actas del Consejo Asesor de Tecnología Educativa y Educación a Distancia de la UNRC, todo fue remitido a la Comisión de Enseñanza y Planeamiento del Consejo Superior, donde se realizó un análisis y se aplicaron modificaciones. A continuación, se envió nuevamente al Consejo Académico para otra revisión, tras la cual se le otorgó aval académico.

Desde la Comisión de Enseñanza y Planeamiento ingresaron el martes 22 al plenario tres informes que cosecharon el voto unánime del cuerpo colegiado. Fueron derogadas las resoluciones rectorales firmadas por Roberto Rovere y se aprobaron las nuevas propuestas.

De esta manera, ahora se cuenta con pautas específicas que permiten orientar la elaboración, gestión y evaluación de las propuestas de formación. Esto tiene lugar tras que la emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia de Covid-19 acelerara el proceso de cambio con la incorporación masiva de las tecnologías digitales como entornos educativos para enseñar y aprender, convirtiéndose en un escenario propicio para el despliegue de innovaciones en estas prácticas.

Se consideró necesario contar con diseños curriculares contextualizados, integrados y flexibles que den lugar a las

Se aprobaron además los lineamientos orientadores para la implementación de horas virtuales sincrónicas en la modalidad presencial y para las horas a distancia (asincrónicas) en carreras presenciales. Estos marcos normativos surgen tras la experiencia recogida durante la pandemia, que aceleró la incorporación masiva de las tecnologías digitales como entornos educativos para enseñar y aprender



Desde la Comisión de Enseñanza y Planeamiento ingresaron el martes 22 al plenario presidido por la rectora de la UNRC, Marisa Rovera, tres informes que cosecharon el voto unánime del cuerpo colegiado. Fueron derogadas las resoluciones rectorales firmadas por Roberto Rovere y se aprobaron las nuevas propuestas (imagen: área de Fotografía).

innovaciones que los cambios continuos requieren tanto en las prácticas de enseñar como de aprender.

La educación a distancia en la Argentina se encuentra regulada por la Resolución Ministerial 2641/2017. Esta norma establece una serie de lineamientos y componentes que hacen a la organización del Sistema Institucional de Educación a Distancia (SIED) y que son exigidos a las instituciones universitarias al momento de impartir carreras vinculadas a ese sistema.

Los tres actos resolutivos

Para la confección del reglamento de enseñanza con modalidad a distancia se tuvo en cuenta el trabajo colaborativo, participativo y las opiniones producidas entre los miembros del equipo de gestión del Sistema Institucional de Educación a Distancia (SIED) y los integrantes del Consejo Asesor de Tecnología Educativa y Educación a Distancia,

además de las secretarías Académicas y de Posgrado y Cooperación Internacional de la UNRC. También fue puesto a consideración de los Consejos Académicos.

Los nuevos lineamientos orientadores para la implementación de horas virtuales sincrónicas en la modalidad presencial vienen a dar un marco normativo al desarrollo de las actividades académicas que incorporen encuentros sincrónicos entre estudiantes, docentes, directores, miembros evaluadores y/o de comisiones de seguimiento y asesoras, aprovechando las modalidades que permite el uso de nuevas tecnologías. El objetivo es avanzar en la formalización e institucionalización de prácticas que con carácter de excepción vienen desarrollando las distintas facultades, como estrategias de sostenimiento del vínculo pedagógico con estudiantes en situación de riesgo de abandono o que han sido justificadas en el marco de innovaciones pedagógicas que pretenden acceder

a otros contextos, escenarios sociales, académicos, científicos, productivos y empresariales.

La incorporación e implementación de horas virtuales sincrónicas a la modalidad presencial no implica un cambio de modalidad. Se realizará en el marco de la carga horaria de la carrera estipulada por las resoluciones institucionales y ministeriales de los planes de estudios, por lo cual no implica de modo alguno agregado de horas.

Se consideró necesario promover la planificación y seguimiento de las propuestas de enseñanza por parte de las facultades, con el objetivo de institucionalizar la modalidad combinada, considerando las oportunidades de mejora en las prácticas que ofrece cada tipo de actividad educativa; y, por otro lado, poder realizar un seguimiento de estas experiencias y una evaluación de su impacto sobre la formación de pregrado y grado.

La UNRC ya había establecido que las clases virtuales sincrónicas en las que se garanticen adecuadas condiciones de participación, visualización, intercambio y actividad, serán consideradas presenciales.

Se encuentra habilitada institucionalmente la posibilidad de que las propuestas de formación de grado y pregrado presenciales incorporen en sus espacios curriculares o tramos de carrera, estrategias virtuales asincrónicas, a través de propuestas que combinen mediaciones físicas y a distancia para fortalecer los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

Los lineamientos orientadores para la implementación de horas a distancia (asincrónicas) en carreras presenciales consideran que las alternativas de enseñanza combinada suponen cierta complejidad en el diseño e implementación, que demanda no sólo la reorganización y formación de los equipos docentes que la asumirán, sino también una reflexión crítica sobre su rol, los contenidos curriculares priorizados y las previsiones metodológicas y pedagógicas específicas.

La incorporación de las horas a distancia (asincrónicas) a la modalidad presencial no implican un cambio de modalidad y se realizará en el marco de la carga horaria de la carrera, en la proporción prevista por las reglamentaciones vigentes; deben estar previstas en el plan de estudio y en los programas de los espacios curriculares.

Rigen para las cinco facultades

El secretario académico de la Universidad Nacional de Río Cuarto, Pablo Pizzi, en declaraciones a la 97.7, dijo: "Son lineamientos que comprenden a las cinco facultades". Agregó: "Les brindan a las unidades académicas la posibilidad de elegir las plataformas más adecuadas, en función de las carreras que dictan y la disponibilidad de recursos. Esto está dentro de los marcos normativos que hay nivel nacional, en cuanto a los porcentajes de carga horaria que se puede habilitar, hasta un 50 por ciento, como establece la Coneau, el CIN y el Ministerio de Educación de la Nación, para lo que se llaman opciones pedagógicas presenciales a distancia. Y aquellos casos que superen el 50 por ciento de la carga horaria con la modalidad virtual, ya son carreras a distancia propiamente dichas".

"Esto permite que hasta en un 50 por ciento de la cantidad de horas, las carreras que así



Educación

lo deseen puedan avanzar en el uso de estrategias virtuales, lo cual va desde la posibilidad de ofrecer clases de consulta de manera virtual sincrónica, hasta sostener en sus plataformas elegidas libremente materiales

mediados por tecnología a los que puedan acceder los estudiantes”.

Aclaró el funcionario que esto no significa agregar más horas a los planes de estudios que ya están vigentes, sino que se trata de la carga horaria que tienen aprobada

las distintas carreras.

“Esto invita a la discusión hacia el interior de las unidades académicas, de las comisiones curriculares y los directores de carreras a los fines de evaluar cuáles serían los tramos de las

carreras o espacios curriculares en los que este tipo de metodología puede llegar a aplicarse”, señaló.

Por otro lado, Pizzi indicó: “Esto nos permite tener un paraguas normativo, a partir del cual la discusión se debe llevar

adelante en las propias facultades”.

Acotó: “Se venían llevando adelante en la post pandemia algunas instancia de virtualidad, pero no teníamos un marco normativo que nos permitiera anclar este tipo de experiencias”.

Ciencia y Técnica

Promoción de convocatorias para investigadores

Tras participar de una reunión organizada por la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación, la secretaria de Ciencia y Técnica de la Universidad, Marta Dardanelli, dio a conocer diferentes convocatorias destinadas al desarrollo de actividades científicas y tecnológicas.

“Son muchísimas las convocatorias, así que el trabajo va a ser arduo para dar información sobre todas. Están las clásicas, como los proyectos PICT - Proyectos de Investigación Científica y Tecnológica- y otras que hay sobre todo para establecer acciones de fortalecimiento, relacionadas con la inserción de nuestros graduados; convocatorias de relación con empresas; y ahora se hace mucho hincapié en tipos de asociaciones con cooperativas y ONGs. Inicialmente, eso no estaba contemplado, pero ahora hay una fuerte presencia de ese tipo de proyectos”, dijo Dardanelli, en diálogo con la 97.7 Radio Universidad.

Agregó: “Para todas las unidades académicas hay algún tipo de convocatoria. Y no solamente la unidad académica en sí, si no que hay opciones para que se lleven a cabo trabajos que sean transdisciplinarios”.

“Vamos a hacer un fuerte trabajo territorial en la Universidad para capacitar a nuestros docentes investigadores y acompañarlos en los procesos de presentación”, indicó.

Se viene un nuevo llamado PPI

Saldrá en los próximos días una nueva convocatoria de la UNRC para Programas y Proyectos de Investigación -PPI-, destinada a docentes-investigadores de esta casa de estudios para la investigación científica y tecnológica.

Los PPI son Programas (asociación de proyectos con un objetivo común -grupos consolidados y grupos de reciente formación-) y Proyectos de Investigación (grupos consolidados o grupos de reciente formación) que se desarrollan

con el apoyo económico de la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad Nacional de Río Cuarto.

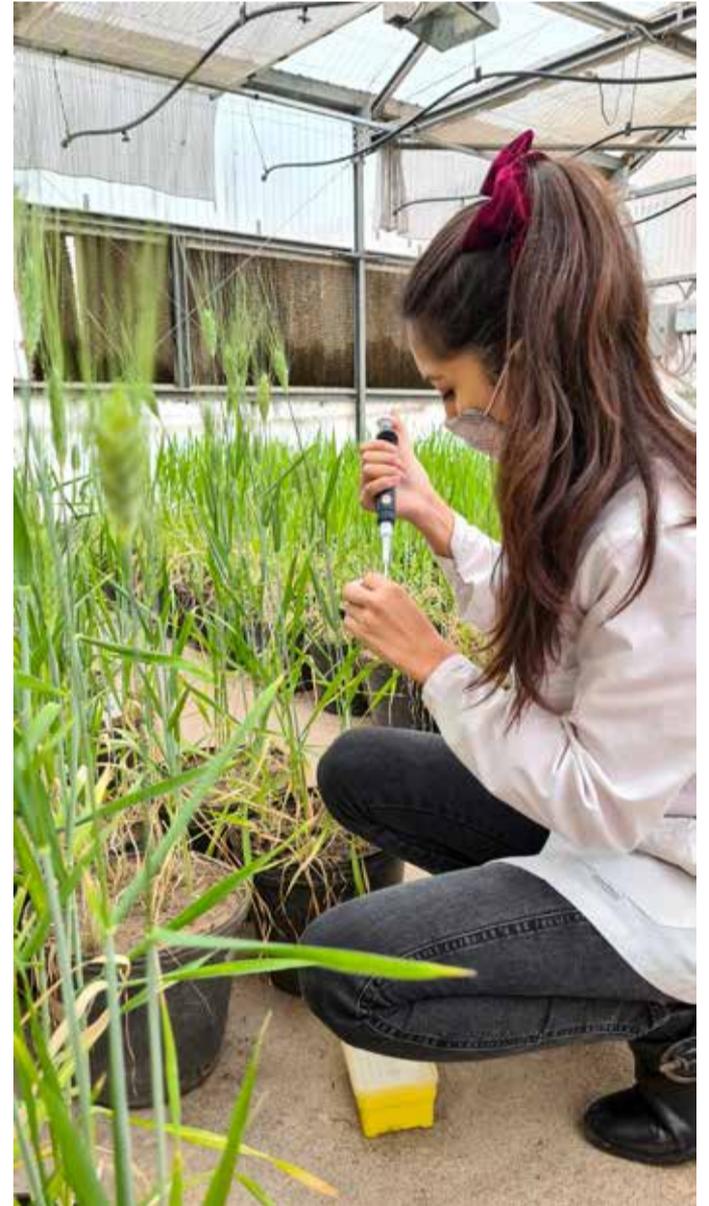
Cannabis

A partir de este fin de semana y durante los cuatro sábados de setiembre se desarrollarán en el campus de la UNRC las Primeras Jornadas de Cannabis.

En el primer encuentro se abordará todo lo vinculado con la legislación y los trámites necesarios, tanto a nivel nacional, como provincial.

Son encuentros destinados al público en general. “La idea es que esto se transforme en un encuentro para que la comunidad pueda informarse sobre la temática, realizar sus consultas y tener referentes dentro de la Universidad”, sostuvo la secretaria de Ciencia y Técnica Marta Dardanelli.

Serán encuentros híbridos. La primera reunión se llevará a cabo de 9 a 13, en el aula mayor de la UNRC, el próximo sábado 2 de setiembre.



Exactas y el Centro Corazón tejen lazos cooperativos para la niñez

La Facultad impulsará la firma de un convenio marco con la institución para acompañar al Centro Corazón en sus actividades y articular proyectos educativos referidos a la enseñanza de la ciencia y la computación, entre otras propuestas. En este marco, el martes hubo una reunión en Exactas presidida por la decana, Marcela Daniele.

“La idea es que a través de los proyectos de extensión y de diferentes instancias de vinculación educativa se pueda trabajar de manera colaborativa con el Centro Corazón”, expresó Teresa Quintero, secretaria de Extensión de Ciencias Exactas.

Quintero sostuvo que “el trabajo que hacen desde el punto de vista educativo con los niños en situaciones de vulnerabilidad es muy importante y todo lo que se pueda aportar desde la institución a esta organización sin fines de lucro nos engrandece y nos ayuda a lograr que nuestros estudiantes tengan una formación integral”.

Alejandro Cabrera, presidente de la Comisión Directiva de Centro Corazón, dijo que “la principal función de la institución es esencialmente educativa”. Acotó que el objetivo es dar “apoyo escolar y contención a los niños, a través de las actividades que desarrollan docentes y talleristas que son proporcionados por el programa de la Secretaría de Educación de la Municipalidad de Río Cuarto”.

El titular del Centro contó que procuran “evitar la deserción escolar, el ocio callejero y que los niños estén alejados de los peligros de la calle”. Diariamente entre las 14 y las 17 reciben a más de 50 niñas y niños. Además del apoyo escolar y contención, los menores comparten la merienda.

Tras cincuenta años de existencia, el Centro tiene su espacio propio, en calle San Luis 370, Banda Norte. El edificio tiene varias aulas, patio cubierto y cocina.

Ingeniería

Se concretó un taller práctico referido a inteligencia artificial

El Grupo de Investigación y Desarrollo Aplicado a las Telecomunicaciones (GIDAT) concretó el “Taller práctico de Inteligencia artificial” a cargo de los magisters Sebastián Tosco y Martín Bernardi. Hubo una treintena de participantes, entre ellos egresados y alumnos de ingeniería en Telecomunicaciones.

“La idea del taller era explicar que hace y que no hace la Inteligencia Artificial, brindar todas las posibilidades de análisis ya que no hay una IA que haga todo, sino que son muchas y específicas para cada tarea”, Bernardi, graduado de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Río Cuarto.

Mediante el desarrollo de actividades interactivas, se abordaron también los desafíos que enfrenta un Ingeniero en Telecomunicaciones en esta área, con el objetivo de brindarle a los estudiantes conocimientos complementarios acordes al perfil de egresado de la carrera de Ingeniería en Telecomunicaciones.

“Se podría decir que la Inteligencia Artificial llegó para quedarse, aunque ahora está un poco inflada, nosotros los ingenieros tenemos que encontrar que utilidad específica darle, conocer donde usarla y cómo hacerlo”, finalizó el disertante.



La piel que cubre el fondo de las corrientes de agua

A partir de un estudio novedoso, analizan el estado de salud de los ríos Chocancharava y Ctalamochita

Por primera vez, investigadores de la UNRC realizan un relevamiento de la totalidad de la estructura de lo que se llama “biofilm” de un río a escala de cuenca, para conocer cómo afectan los agroquímicos y metales pesados a hongos, algas, bacterias, protozoos y otros animales microscópicos. También estudian los aspectos funcionales de los ecosistemas de estos dos cursos de agua

El uso de agroquímicos en las explotaciones rurales y el crecimiento descontrolado de los centros urbanos, con su inacabable generación de residuos contaminantes, están poniendo en crisis un recurso vital para la vida en el planeta: el agua dulce. Por eso, investigadores de la Universidad Nacional de Río Cuarto realizan un estudio de características únicas en el país para conocer cuál es el estado de salud de dos de los ríos más importantes de la provincia de Córdoba, el Chocancharava (Cuarto) y el Ctalamochita (Tercero).

Este trabajo científico adquiere relevancia porque es la primera vez que se estudia en su totalidad la estructura del biofilm de un río a escala de cuenca, como así también los aspectos funcionales del ecosistema.

“Los resultados preliminares nos indican que hay modificaciones en la composición de las comunidades de protozoos y algas. Hay que confirmar a qué están respondiendo esas alteraciones, en qué especies o qué pueden estar indicando”, adelantó la doctora Cibils Martina, directora de la investigación.

El biofilm o biopelícula es como una piel que cubre el fondo de todos los ríos. En ella, habitan algas, bacterias, hongos, protozoos y animales microscópicos.

La mayoría de ellos, imperceptible para la vista humana, recicla los materiales que entran a los ríos, arrastrados por el agua que escurre en el terreno que los rodea, o por las hojas de los árboles de la ribera para que puedan volver a ser utilizados. Se trata de un proceso vital para que el agua tenga buena calidad.

El punto de partida de los científicos universitarios que justifica su investigación es que “los diferentes usos de la tierra del área ribereña provocan modificaciones en el hábitat acuático y en consecuencia afectan la composición y estructura del biofilm, el metabolismo y el procesamiento de carbono por

parte del biofilm, alterando la calidad del agua y la salud del ecosistema”.

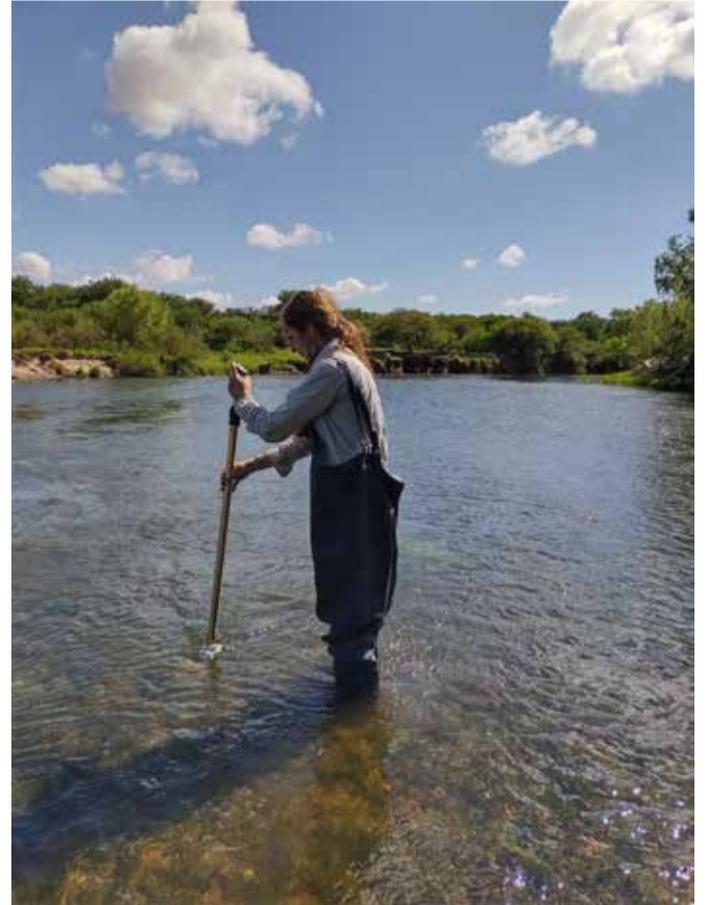
En este sentido, esperan que “el incremento de nutrientes asociado a la contaminación difusa de las actividades urbanas y rurales genere un incremento en la biomasa algal y un incremento del metabolismo autotrófico”. Sin embargo, estiman que “el uso de herbicidas puede afectar negativamente a la comunidad algal, produciendo un desbalance en la estructura del biofilm y los procesos metabólicos”.

Por otro lado, estiman que “el ingreso de sustancias contaminantes en las zonas urbanas, tales como metales pesados, afectará negativamente al biofilm y su capacidad de procesamiento de nutrientes. Asimismo, la evaluación del metabolismo fluvial y de las actividades enzimáticas del biofilm permitirá analizar la salud de los sistemas fluviales impactados por los distintos usos de la tierra”.

Los investigadores universitarios buscan comprobar

el efecto de distintos usos de la tierra (agrícola-ganadero, urbano, plantaciones) sobre los compartimentos autotróficos -capacidad de sintetizar todas las sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas- y heterotróficos - dependen de sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos- del biofilm y sobre la interacción entre los mismos.

Con ese objetivo, desde hace dos años vienen tomando muestras del biofilm a lo largo de toda la cuenca del río Carcarañá -nace por la confluencia de los ríos Tercero y Saladillo, nombre del curso inferior del río Cuarto- en un gradiente de perturbación: plantaciones de pinos exóticos, campos agrícola-ganaderos, urbanizaciones y tramos con bosques de ribera más preservados, como situación con menor grado de intervención antrópica -por la actividad humana-. Las modificaciones en los atributos del lugar permitirán identificar indicadores para el monitoreo de la calidad de los tramos fluviales



de la cuenca Carcarañá.

Además, estos investigadores realizaron una experiencia en su laboratorio para poner a prueba el efecto del incremento de nutrientes y herbicidas, a campo, de metales pesados (cromo, plomo, zinc, cadmio y arsénico, entre otros).

En el trabajo de campo y de laboratorio también se prevé

analizar la respuesta funcional del biofilm a los diferentes usos de la tierra, mediante la estimación del metabolismo de carbono y la actividad de enzimas extracelulares liberadas por organismos del biofilm.

La evaluación del metabolismo fluvial permitirá analizar la salud de los sistemas de los ríos impactados por la urbanización y las actividades agropecuarias. En tanto, el análisis de las actividades enzimáticas brindará información acerca del uso de compuestos orgánicos específicos disponibles para la comunidad microbiana y permitirá caracterizar la naturaleza y cantidad disponible de carbono orgánico disuelto y de nutrientes.

Este es el trabajo que está llevando a cabo el Grupo de Investigación de Ecología Acuática de la Facultad de Ciencias Exactas, Físico-Químicas y Naturales y cuyos integrantes también forman parte del Instituto de Ciencias de la Tierra, Biodiversidad y Ambiente (ICBIA) de doble dependencia UNRC-Conicet.

Es un equipo de docentes, becarios doctorales y alumnos avanzados de carreras de grado que tiene en ejecución el proyecto “Importancia del biofilm en





La piel que cubre el fondo de las corrientes de agua



el funcionamiento de ríos y arroyos sometidos a diferentes usos de la tierra”, dirigido por la doctora Luciana Cibils Martina, investigadora de esta casa de estudios y del Conicet.

Esta científica local, además, realizó un postdoctorado con una instancia de investigación en Girona, España, donde se especializó en las técnicas para las recolección y análisis de muestras de las comunidades de biofilm, que ahora se están aplicando sobre los ríos Chocancharava y Ctalamochita.

La investigación también recibe los aportes de las tesis Julieta Lucero y Victoria Montilla, del Doctorado en Ciencias Biológicas de la Facultad de Ciencias Exactas.

Más de treinta sitios muestreados

Los investigadores recolectaron muestras en 34 sitios distintos, teniendo en cuenta el uso de la tierra y las características



En el trabajo de campo y de laboratorio que conduce la doctora Luciana Cibils Martina también se prevé analizar la respuesta funcional del biofilm a los diferentes usos de la tierra, mediante la estimación del metabolismo de carbono y la actividad de enzimas extracelulares liberadas por organismos del biofilm.

geológicas, geomorfológicas e hidrológicas de las cuencas, determinados a través de imágenes satelitales y relevamientos de campo.

Para la recolección de muestras, seleccionaron seis tramos (tres en cada cuenca) de cada tipo de uso: campos agrícolas y ganaderos, plantaciones de pinos exóticos, urbanizaciones, y tramos con pastizales naturales como controles para cada situación. Además, caracterizaron cada sitio de acuerdo al uso y a variables ambientales para considerar la combinación de estresores sobre el sistema.

En la cuenca del río Ctalamochita (Tercero) los

sitios en campos agroganaderos estuvieron localizados cerca de la ciudad de Río Tercero y la confluencia con el río Saladillo; las áreas con plantaciones de pinos se ubicaron en la zona serrana, en cercanías de San Miguel de los Ríos y Rodeo de los Caballos, y los tramos urbanos se ubicaron en la zona serrana de Santa Rosa, Río de los Sauces y La Cruz.

En la cuenca del río Chocancharava (Cuarto) los sitios en campos agroganaderos estuvieron localizados entre de Río Cuarto y La Carlota; las áreas con plantaciones de pinos en las cercanías de Alpa Corral y Las Guindas (campo experimental de la UNRC) y los tramos urbanos se ubicaron en las localidades de Alpa Corral y Las Albahacas (cuenta alta), Río Cuarto, Alejandro Roca y La Carlota.

Una parte de las muestras fue analizada en el Laboratorio de Hidrogeología del Departamento de Geología de esta casa de estudios y otra se encuentra en etapa de análisis en el Instituto Multidisciplinario de Biología Vegetal (IMBIV), de doble dependencia Universidad Nacional de Córdoba-Conicet.

“Los estudios de laboratorio nos permiten ver, a priori, que existen comunidades de hongos y algas que se ven afectadas por los nutrientes y el glifosato que se escurren a los ríos desde los campos. Es decir, puede haber una o dos especies tolerantes a ese tipo de contaminación, que dominan la comunidad. Otras, en cambio, más sensibles, pueden reducir su abundancia o desaparecer”, destacó la doctora Cibils Martina.

“Estos son estudios que

llevan mucho tiempo. Esperamos terminar para fin de año con el análisis de las algas. En el caso de las bacterias es más difícil. Estamos al aguardo de más financiamiento, porque hay que observarlas en un microscopio que es de epifluorescencia, que emplea una lámpara de muy alto costo”, añadió la científica universitaria.

A modo de antecedentes, la doctora Cibils Martina también recordó que estudios previos del Grupo de Investigación de Ecología Acuática detectaron cambios en la composición, estructura y diversidad funcional de las comunidades de algas epilíticas y de macroinvertebrados en arroyos forestados y en la interacción entre estas comunidades en arroyos de cabecera de la cuenca del río Tercero afectados por la plantación de pinos exóticos.

Se alteraron los sistemas de agua dulce

Los sistemas de agua dulce se encuentran entre los que más modificaciones sufrieron en los últimos años, a raíz de las actividades humanas que alteraron los ecosistemas más rápida y extensivamente que en cualquier otro período de la historia, principalmente para cubrir las crecientes demandas de alimento, agua, madera, fibra y combustible.

Estos cambios generaron una enorme pérdida de biodiversidad, modificaciones de los ciclos biogeoquímicos y alteraciones de procesos biofísicos que modelan la superficie terrestre, erosionando la resiliencia de los ecosistemas, sostiene el trabajo de los investigadores locales.

En particular, en los ríos se

evidencia un mayor ingreso de nutrientes y agroquímicos que pueden afectar negativamente a las comunidades. La agricultura genera varios tipos de contaminantes, cuyo impacto es difícil de evaluar porque constituyen fuentes de contaminación difusa. En Argentina, hubo investigaciones que detectaron la presencia de diferentes agroquímicos tanto en aguas superficiales como en sedimento. Estos estudios revelaron que el glifosato -herbicida de amplio espectro- y su metabolito AMPA (ácido aminometilfosfónico) se encontraron en mayores proporciones en sitios con actividad agrícola. También, dejaron en evidencia que la agricultura y la urbanización alteran la carga de carbono y nutrientes en los cuerpos de agua y, a su vez, las áreas urbanizadas pueden actuar como fuentes de sustancias tóxicas, tales como metales pesados.

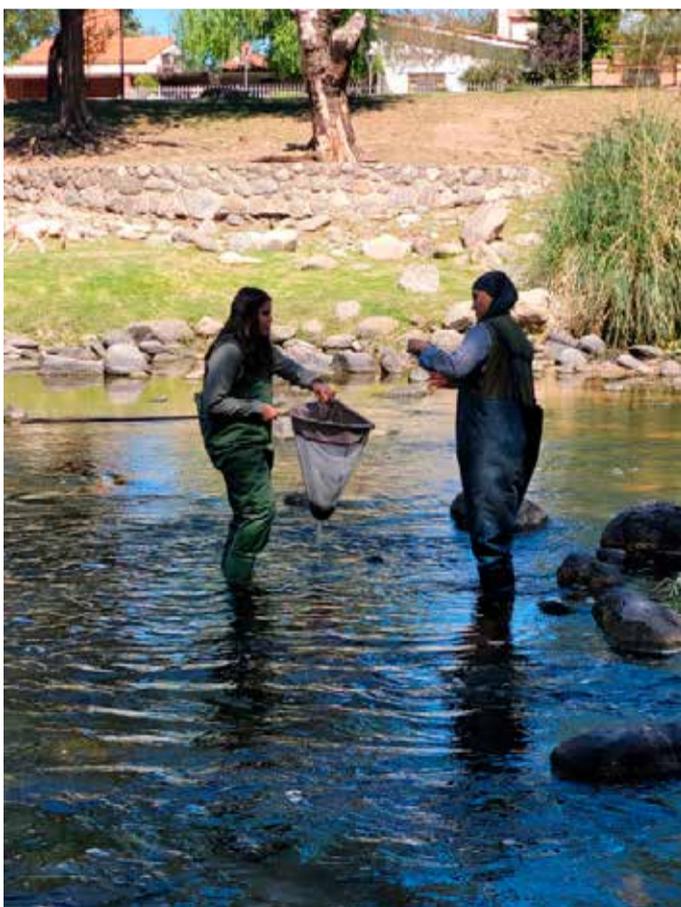
Tanto en ríos cuanto en arroyos, los organismos del biofilm, es decir aquellos microorganismos que crecen adheridos o asociados a sustratos sumergidos, son los primeros en entrar en contacto con sustancias disueltas como nutrientes, materia orgánica y sustancias tóxicas. Por esto, pueden verse afectados y ser indicadores sensibles del estado de salud de los cursos de agua y, por lo tanto, servir para detectar de manera temprana los disturbios que pueda estar ocasionando la contaminación en estos ecosistemas.

“Los ecosistemas fluviales en buen estado de salud brindan un gran número de servicios importantes para la humanidad, entre los cuales se pueden mencionar la provisión de agua potable, alimentos y electricidad; el control de inundaciones, el procesamiento de residuos y la purificación de agua; servicios culturales como la educación, la recreación, el turismo, el disfrute espiritual y estético; y servicios de soporte, como producción primaria, fotosíntesis, transporte y transformación de materia orgánica, reciclado de nutrientes y agua. El aprovechamiento de estos servicios está en crecimiento, al mismo tiempo que su degradación y uso insostenible”, subrayó la doctora Cibils Martina.

Producción y redacción:
Freydu Dutra

Contacto: Dra. Luciana Cibils Martina, cel. 358 – 4128514

UNRCiencia, Dirección de Prensa y Difusión, Universidad Nacional de Río Cuarto, prensa@rec.unrc.edu.ar



La investigación también recibe los aportes de las tesis Julieta Lucero y Victoria Montilla, del Doctorado en Ciencias Biológicas de la Facultad de Ciencias Exactas.



El Taller de Teatro UNRC presentó una propuesta artística sobre situaciones de consumos problemáticos

El Programa de prevención de consumos problemáticos de la Secretaría de Bienestar promovió este jueves la presentación en el Comedor Universitario del Taller de Teatro de la UNRC (Secretaría de Extensión) que escenificó diversas situaciones relativas al tema de las adicciones que afectan a la sociedad.

Daniela Milanese, integrante del Programa de los consumos problemáticos de la Secretaría de Bienestar de la UNRC, dijo que “la propuesta es poder plasmar en una actuación breve del Taller de Teatro cuatro situaciones diferentes sobre los diversos consumos problemáticos sobre todo de drogas consideradas legales como el alcohol y el tabaco que traen consecuencias muy negativas para la persona y además a nivel nacional registran un alto porcentaje de incidencia sobre la población”.

Destacó que “otro tema que nos preocupa en cuanto a consumos considerados no tradicionales es el consumo de tecnologías, un consumo que puede afectar la salud física y mental de la persona y afecta sus vínculos sociales también”.

Explicó que la “idea de este trabajo con el Taller de Teatro de la UNRC tiene que ver con que consideramos el arte como un aliado importante para sensibilizar, hacer visible la problemática y a la vez representa una estrategia nueva, un recurso innovador, para reflexionar sobre que nos pasa como sociedad y dentro del ámbito de la Universidad respecto a los consumos problemáticos”.

Agregó que a “esta estrategia en el Programa se suman los esfuerzos por la capacitación de



La presentación teatral tuvo lugar en horas del mediodía en un Comedor colmado por los claustros que recibieron con beneplácito la propuesta artística a la cual reconocieron con un cerrado aplauso al finalizar la actuación (imagen: área de Fotografía).

recursos humanos para poder trabajar sobre esta cuestión tal delicada y también buscamos favorecer la líneas de investigación al respecto”.

“En este sentido quiero informar que estamos trabajando con el Observatorio Argentino de Drogas Sedronar y que en setiembre se va a realizar en la UNRC un relevamiento de datos donde van a recopilar información para un estudio de alcance nacional sobre consumos, prácticas y cuidados, los resultados de este relevamiento podrían aportar nuevas líneas de trabajo, de prevención y estrategias de acompañamiento para personas

con problemas de consumo”.

En tanto Adrián Ávalos, de dicho Programa de prevención, dijo: “Quiero destacar que el Programa de prevención de consumos problemáticos se lleva adelante con los aportes de integrantes de los claustros nodocente, docente, estudiantes y graduados, la participación de representantes de los distintos claustros nos dice que la Universidad se está organizando frente a una problemática que hoy nos atraviesa como sociedad”.

Agregó que en la primera etapa del Programa se puso énfasis en la formación de los recursos humanos, hoy estamos

con acciones que procuran la concientización colectiva de la comunidad sobre el paso a un nuevo paradigma para enfocar la problemática, es el paso de un paradigma clínico hegemónico donde los consumos problemáticos eran vistos de las perspectivas exclusiva de algunos campos la ciencia; en tanto con el nuevo paradigma, la nueva ley de salud mental, nos permite pensar los consumos como una situación con muchas variables y distintas alternativas de solución”.

Advertió que “el consumo sube exponencialmente y empecemos a pensar el consumo problemático desde la ciencia pero también desde las artes, por ejemplo, el teatro es una actividad que nos sensibiliza y nos ayuda a pensar el tema por fuera del modelo clínico hegemónico”.

Horacio Geuna, también integrante del Programa expresó: “Esta presentación del Taller de Teatro de la Universidad es una propuesta que busca llamar la atención y poner en agenda el tema de los consumos problemáticos de tal manera de poder acercarnos a una nueva visión, a la reflexión sobre un nuevo paradigma para trabajar en el tema de los consumos”.

Por su parte, Fernanda Oro responsable del Taller de Teatro de la Universidad destacó: “Se trata de una intervención sobre consumos problemáticos de tal forma de concientizar sobre el tema. Es un trabajo que realizamos con la Secretaría de Bienestar de la Universidad y tras varias reuniones definimos abordar con esta esta presentación teatral referencias a distintos tipos de adicción, no solo las adicciones a las drogas”.

Encuesta

En septiembre se hará en el campus un relevamiento de consumos problemáticos. La acción se encuadra en una iniciativa del Observatorio Argentino de Drogas dependiente del Sedronar.

Verónica Delgado, coordinadora de Sedronar Río Cuarto, indicó a UniRío TV que la consulta “nos va a permitir tener datos certeros de qué está pasando en la comunidad universitaria y pensar acciones en información actualizada”. “No tenemos en la ciudad datos en otros ámbitos”, por lo cual valoró que se avecina “una excelente oportunidad”.

“El estudio está abocado exclusivamente a la población estudiantil”, dijo Delgado. Expresó que “si bien la problemática es transversal, por definición del Observatorio se hace solo entre estudiantes”. La consulta, de carácter “totalmente confidencial”, se extenderá por un mes y la muestra será definida por el referido observatorio. “Los datos aportados al estudio son anónimos y cuando se publiquen a nivel nacional ni siquiera se discriminará a qué universidad corresponden”, aclaró.

Facultad de Agronomía y Veterinaria

Campaña de vacunación antirrábica

Entre los días 11 y 22 de septiembre, con día y hora a confirmar, se vacunará en la sala de consulta 20 del Hospital Escuela de la Facultad de Agronomía y Veterinaria de la Universidad Nacional de Río Cuarto.

En el marco del lanzamiento del Plan Nacional de Prevención

y Eliminación de la rabia humana del Ministerio de Salud de la Nación, la FAV en conjunto con el Departamento de Clínica Animal y el Centro de Estudiantes de Medicina Veterinaria, ponen a su disposición el formulario de inscripción para recibir la vacunación de pre-exposición.

La estrategia está dirigida hacia las personas de mayor riesgo por su alta exposición, entre otros:

- Veterinarios, y auxiliares de veterinaria.
- Estudiantes de veterinaria y carreras afines.
- Proteccionistas en contacto con animales.

-Personal de zoonosis.

-Personas que se dedican a adiestrar, pasear e higienizar perros.

-Integrantes de equipos que trabajan en campañas de vacunación antirrábica.

Se empleará la vacuna antirrábica humana de cultivo en líneas celulares, con el siguiente esquema: dos dosis aplicadas por vía intramuscular, con un intervalo de mínimo de 7 días entre ambas dosis (días 0 y 7). El

esquema de vacunación de pre-exposición puede aplicarse sin riesgo en el caso que la persona no recuerde su antecedente previo de inmunización antirrábica y se encuentre dentro de la población de riesgo.

Por más datos, los interesados pueden remitir a estas cuentas de correo electrónico: herrera@ayv.unrc.edu.ar o fmanas@ayv.unrc.edu.ar.

Link de inscripción: <https://forms.gle/fFYoLnEiXnFGjw19/>



Universidad y sociedad

Económicas: prácticas profesionales junto a la Maternidad Kowalk

En el marco de acuerdo para la ejecución de Prácticas Socio Comunitarias, inició el Taller de Práctica Profesional II con una charla, en el aula magna de la Facultad de Ciencias Económicas, a cargo de representantes de la Fundación Maternidad Hortensia Gardey de Kowalk, su directora Diana Portela y el contador Marcelo González.

El equipo de cátedra presentó a los estudiantes la propuesta de trabajo que se realizará durante el segundo cuatrimestre de 2023 con la implementación de una práctica concreta; relacionada a aspectos económicos, financieros, legales y de gestión que den respuesta a las necesidades demandadas por la entidad participante y que generan nuevos espacios curriculares donde convergen actividades de aprendizaje de los contenidos disciplinares.

La actividad supone que los abordajes interdisciplinarios se realicen en cooperación entre la Universidad Nacional de Río Cuarto a través de la Facultad de Ciencias Económicas, y la Fundación Maternidad Hortensia Gardey de Kowalk, todo encuadrado en los 17 objetivos de



La maternidad, cuyo rol fue compartido por la doctora Diana Portela, tiene entre otros objetivos el cuidado de la salud de la madre gestante como así también del recién nacido promoviendo la lactancia materna, parto respetado.

desarrollo saludable definidos en la Agenda 2030 por las Naciones Unidas entre los cuales figuran salud y bienestar y fin de la pobreza. El contador González comentó a los estudiantes el rol del profesional dentro de la fundación, el manejo del presupuesto y el mecanismo para la presentación de

los estados financieros. Mientras, la doctora Portela se explayó sobre el rol de la fundación en cuestiones de salud pública en cuanto a la atención de la embarazada en su último mes de gestación y el seguimiento del recién nacido en su primer mes de vida. Además, hizo hincapié en los programas

de prevención de embarazos no deseados.

Materiales educativos digitales

En otro orden, se llevó a cabo en Económicas el tercer encuentro presencial del curso extracurricular "Creación de materiales educativos digitales: una oportunidad para

enriquecer la práctica docente". Estuvo a cargo de la especialista en tecnología multimedia para desarrollos educativos, Lorena Montbrum, del Área de Tecnología Educativa y Educación a Distancia de la Secretaría Académica.

Dicho curso fue promovido desde la Secretaría Académica y gestionado por el gabinete de Psicopedagogía de la FCE con el propósito de generar un espacio de colaboración entre docentes de la facultad para la creación de materiales educativos digitales.

Entre los principales objetivos se mencionan:

- Identificar las características de un material educativo digital y su diversidad de narrativas en el marco de un ecosistema de convergencia tecnológica.

- Ofrecer orientaciones para el diseño y la elaboración de materiales educativos digitales para la enseñanza y el aprendizaje.

- Adquirir habilidades en la utilización de herramientas tecnológicas para el diseño de materiales educativos digital.

- Identificar los tipos de licencias de los materiales educativos digitales

Integrar Recursos Educativos Abiertos (REA) en la producción de materiales educativos digitales

El curso cuenta con acreditación de posgrado, contempla cuatro encuentros presenciales además de actividad no presenciales y finaliza con la entrega de un trabajo.

Facultad de Ciencias Humanas

Taller de comunicación no sexista



El viernes se llevó a cabo en la UNRC un taller sobre comunicación no sexista. La propuesta estuvo a cargo de Jimena Massa, docente de la Universidad Nacional de Córdoba, y Gabriela Weller, especialista en comunicación y género. La actividad fue organizada por el programa Pensemos Diverso (imagen: área de

Curso de análisis discursivo

"Caja de herramientas para el análisis discursivo: entre textos, enunciados, argumentos, representaciones y discursos", es el curso que se dará los días 12, 19, 26 de septiembre, 3, 10, 17, 24 de octubre, 3 y 10 de noviembre. Formulario de inscripción en: www.hum.unrc.edu.ar/posgrado/cursos-extracurriculares/

Doctorado en Sociales

En septiembre se inscribirá para el segundo llamado del año del Doctorado en Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Río Cuarto. La recepción de la documentación será entre el 18 y 23 del mes próximo. Más datos: doctoradosoc@hum.unrc.edu.ar y secposgrado@hum.unrc.edu.ar

Cabe recordar que la carrera, dependiente de la Facultad de Ciencias Humanas, ha recibido la categoría A de la Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria.

El doctorado está orientado a la formación académica para el desarrollo de la investigación científica en las disciplinas de las ciencias sociales o en campos disciplinares y áreas problemáticas afines. También capacita para el asesoramiento y la participación en todo aquello que compete a las ciencias sociales en la elaboración y desarrollo de diagnósticos, diseños y evaluaciones de políticas públicas.

Revista Fundamentos, con equipo renovado

Ha empezado su labor el nuevo equipo editorial de la revista científica Fundamentos, de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC). Dirigido por el profesor emérito Santiago Gastaldi, el equipo cuenta con el doctor Juan Munt como editor responsable, y sus pares Cristian Rabanal y Diego Tello como editores adjuntos.

El grupo, que cuenta con la colaboración de los profesores Eugenia Kehoe y Juan Gallardo, se reunió este martes para trazar lineamientos iniciales. En el encuentro, Iván Capaldi, secretario de Ciencia y Técnica, dio la bienvenida al equipo y resaltó la importancia de "Fundamentos" en el ámbito académico.

Gastaldi compartió los planes para la revista, a la que se procurará posicionar en catálogos científicos de renombre a nivel local e internacional, con el objetivo de crear un espacio de debate para investigaciones destacadas.

Conicet: hasta el viernes, plazo para el premio César Milstein

Hasta el viernes es la inscripción para el premio César Milstein. Pueden presentarse científicos y/o grupos de I+D tanto del ámbito público como privado, con proyectos de base científica y/o tecnológica en el campo de la biotecnología. El proyecto ganador obtendrá 3 millones de pesos. También se entregarán sendas menciones, la primera recibirá 2.000.000 de pesos y la segunda, un millón. Bases y condiciones: www.conicet.gov.ar/premio-milstein/



La previa fue en la plaza Olmos

El campus aguarda la 28ª edición de las Jornadas Universidad de Puertas Abiertas

A días de concretarse la 28ª edición de las Jornadas Universidad de Puertas Abiertas, se llevó a cabo la “Previa de JUPA” en plaza Olmos. Esta expoacadémica del viernes tuvo como objetivo acercar la UNRC a la comunidad en general, e invitar a las JUPA a quienes están pensando en estudiar una de las carreras que propone la universidad pública.

Participaron de esta actividad organizada por el Área de Comunicación Académica de Secretaría Académica integrantes de las cinco facultades y del taller de Folklore del Departamento de Arte. Como en cada exposición, las carreras de grado que ofrece la Universidad Nacional de Río Cuarto se presentaron a través de experiencias, experimentos y juegos de ingenio y creatividad. En los distintos stands se pudo mirar por microscopios, indagar en cuanto a minerales, máquinas y cultivos; tenencia responsable de mascotas, cuidado de la higiene y prevención para la salud, sobre economía, contabilidad y resolución de problemas a través de la ingeniería y de conocimientos científicos de diferentes áreas.

En ese marco, el taller de Folklore dio una clase abierta, con

Inscripciones: <https://www.unrc.edu.ar/unrc/ingresantes/insc-jupa.php>



la que sumó color y música. Ni el frío ni las nubes impidieron que estudiantes y público en general fuesen a la plaza a conocer la universidad pública.

Cabe recordar que la próxima semana, los días **miércoles 6 y**

jueves 7 de septiembre, la UNRC abrirá sus puertas a miles de jóvenes y adultos interesados en profundizar la información referida a las más de 50 carreras de grado que forman parte de la propuesta académica, que también tendrán

la posibilidad de interiorizarse sobre las becas y demás servicios al estudiante. Como es usual, la oferta de carreras se mostrará a través de talleres matutinos y vespertinos y cada asistente podrá anotarse hasta en cuatro.

Serán en octubre Habrá jornadas regionales de trabajo social

La Federación Académica de Unidades Académicas de Trabajo Social y la Universidad Nacional de Río Cuarto llevarán adelante en el campus los días viernes 6 y sábado 7 de octubre el Encuentro regional FAUATS Centro y las III Jornadas de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNRC.

“Interpelaciones a la formación disciplinaria y desafíos contextuales en trabajo social a 40 años de democracia ininterrumpidos”, es el lema de la actividad que congregará a docentes, alumnos y graduados de las seis casas de estudio que constituyen la región Centro de FAUATS: universidades nacionales de Río Cuarto, Villa María, Córdoba, Entre Ríos, Rosario y Litoral.

El encuentro será ocasión propicia para proyectar perfiles y recuperar la memoria de la carrera que fue cerrada en la última dictadura cívico - militar y cuya reapertura se sucedió en 2014.

Inscripciones: <https://forms.gle/uzyvTa3JL9D3eZir5>

Gremios docente y nodocente de la UNRC celebraron el Día de las infancias



Con sendas actuaciones de Kamishibai teatro de papel y Abya Yala circo, los gremios docente y nodocente de la Universidad Nacional de Río Cuarto celebraron en sus respectivos salones el Día de las infancias, junto a hijos de afiliados. Una tarde dominical con arte y sorpresas que fue ocasión propicia para las sonrisas y la recordación de derechos de los niños.



Presencia local en la 14ª Fericerdo

Docentes de Agronomía y Veterinaria y la secretaria de Extensión, Vinculación y Servicios de la Facultad, Fabiana Giovannini, participaron de la 14ª edición de Fericerdo, que se desarrolló los días 24 y 25 de agosto en Marcos Juárez.

El encuentro reunió a la producción porcina de Argentina y contó con más de 90 expositores. Fue organizado por INTA Marcos Juárez y contó con aportes de productores, profesionales y empresas vinculadas a la cadena porcina.

Cabe destacar que el Centro de Información de Actividades Porcinas tuvo un stand en el que una de sus coordinadoras, la profesora Viviana Lomello, de la FAV, junto a estudiantes e integrantes de las diversas instituciones de este centro mostraron los servicios que ofrece y participaron en charlas técnicas.

Por la facultad disertaron las docentes Noelia Coria, Judith Bertone y Natalia Illanes, de los departamentos de Salud Pública y Patología Animal, sobre el proyecto “Trichinellosis: Capacitación, Difusión y Diagnóstico para la prevención”, que es dirigido por el doctor Carlos Motta. Fue en la mesa debate “Abordaje Integral de las enfermedades zoonóticas en la Producción Porcina Nacional: Amenazas para la Salud Pública y la Industria”.



Misceláneas

Seminario de generación y almacenamiento de energía

Este viernes, el doctor Gonzalo García Silvestro, docente del Instituto de Materiales y Nanotecnología del Departamento de Química y Física de la Facultad de Ciencias de la Universidad de La Laguna (España), dictará el seminario “Nuevas estrategias para la generación y almacenamiento de energía”.

Esta actividad propuesta por el Departamento de Química de la Facultad se desarrollará de 14 a 16 en el Aula de Posgrado de Exactas de la UNRC. En este marco, García Silvestro fue declarado Profesor Extraordinario Visitante de Exactas.

Taller de redacción de trabajo final

“Taller de redacción de trabajo final de licenciatura” es un curso extracurricular de posgrado que se dará desde Ciencias Humanas. Será dictado por las profesoras Eugenia Álvarez; Cristina Núñez; Clarisa Pereyra, los días 15, 22 y 29 de septiembre, de 9 a 12.

Inscripciones en el siguiente link: <https://forms.gle/yXtzJ5VPtetku8HT9>

Capacitación a nodocentes noveles

Hasta el 5 de septiembre, en cecyf.rec.unrc.edu.ar o en unrc.edu.ar/unrc/trabajo/cecyf, se inscribe para el curso “Plan de Iniciación a la vida nodocente”, destinado a trabajadores de todos los agrupamientos del claustro que tengan menos de seis años de antigüedad.

Educación legal clínica

“Nuevas miradas sobre los métodos de formación de abogados. La educación legal clínica”, es el curso que habrá los días 8 y 22 de septiembre y 27 de octubre. Destinatarios: egresados de carreras de sociales que se desempeñen como docentes de Abogacía. Formulario de inscripción en: www.hum.unrc.edu.ar/posgrado/cursos-extracurriculares/

ESI y emociones

Los días 8, 9, 22 y 23 de septiembre será el curso sobre educación sexual integral y educación emocional: la afectividad en la agenda institucional. Las clases serán los viernes de 17 a 21 y los sábados de 9 a 13. Destinatarios: docentes y graduados interesados en la temática. Formulario de inscripción: <https://forms.gle/vt37HLbm2kYSCs7U8>

Comunicación en el aula

“El arte de comunicarnos en clase. Potenciar la dimensión comunicacional en el aula para fortalecer los procesos de construcción de conocimiento”, es el curso que se brindará los días 1, 2, 15 y 16 de septiembre. Formulario de inscripción en: www.hum.unrc.edu.ar/posgrado/cursos-extracurriculares/

Sonia Cruseño, mujer de Exactas

Exactas invita a conocer más de Sonia Cruseño, directora de la Administración General de la Facultad. Además de nodocente en la UNRC, esta profesora de ciencias de la educación da clases en el nivel medio, es madre y formadora en reiki. Su testimonio, en www.youtube.com/watch?v=dEauD3Rr71s

Libro de universalidad y contingencia

Se encuentra disponible online la obra: Universalidad y contingencia. Dos estudios sobre las técnicas de sí, del profesor Mario Osella, ISBN: 978-987-688-543-0, Tiene 176 páginas y pertenece a la colección Académico-Científica de UniRío. Se puede bajar de <https://bit.ly/3OWiK1O>

Análisis de suelos

El 7 de septiembre a las 13.30 empezará la jornada “Análisis de suelos y su interpretación. Indicadores de calidad”. Inscripciones: https://docs.google.com/forms/d/1mOUHmlJDeg47kRHg2O1G8Oo7uHQfoE7dNiPV0EUhf8/viewform?edit_requested=true

Acción Social del Personal de la Universidad Nacional de Río Cuarto

La importancia del buen dormir



Al dormir nuestra mente está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. El sueño es un complejo proceso biológico que ayuda al organismo integralmente a procesar información nueva y mantenerse saludable.

El sueño es importante para la salud en general. Cuando no se duerme lo suficiente se afecta el rendimiento general, incluyendo la capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y formar recuerdos. Esto puede llevar a tomar malas decisiones y ponerse en situaciones de riesgo. Las personas que no duermen bien son más propensas a sufrir accidentes.

La privación del sueño también puede afectar el estado de ánimo, lo que causa irritabilidad; problemas vinculares, especialmente para niños y adolescentes; depresión; ansiedad, entre otros efectos.

También puede afectarse la salud física. Los estudios muestran que no dormir lo suficiente o dormir mal aumenta el riesgo de presión arterial alta; enfermedades del corazón; accidente cerebrovascular; enfermedades del riñón; obesidad; diabetes tipo 2, entre otros.

No dormir puede afectar la liberación de las hormonas que lo ayudan a crear masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Además, en los niños puede hacer que no liberen suficientes hormonas que los hacen crecer.

¿Cuánto sueño es necesario?

La cantidad de sueño depende de varios factores, incluyendo edad, estilo de vida y estado de salud. Las recomendaciones generales para dormir son:

Recién nacidos: 16-18 horas al día.

Niños en edad preescolar: 11-12 al día.

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día.

Adolescentes: 9-10 horas al día.

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día.

Durante la pubertad, el reloj biológico de los adolescentes cambia y es más probable que se acuesten más tarde que los niños y adultos, y tienden a querer dormir más

por la mañana. Esto está en conflicto con las tempranas horas de inicio de muchas escuelas secundarias y ayuda a explicar por qué la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente.

Algunos piensan que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen, pero no hay evidencia de ello. Sin embargo, a medida que las personas envejecen tienden a dormir menos o a pasar menos tiempo en el sueño profundo y reparador. También se despiertan más fácilmente.

Y no sólo la cantidad de horas de sueño que obtiene es lo que importa. La calidad del sueño también. Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse pueden no pasar suficiente tiempo en las diferentes etapas del sueño.

¿Como mejorar el dormir?

Para mejorar sus hábitos de sueño, puede ayudar:

Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días.

Evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche.

Evitar la nicotina.

Hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde.

Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse.

Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche.

No tomar siestas después de las 3 de la tarde.

Relajarse antes de acostarse, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave.

Mantener su dormitorio con una temperatura fresca.

Deshacerse de distracciones como ruidos, luces brillantes y el televisor o computadora en el dormitorio. Además, no se sienta tentado de usar su teléfono o tableta justo antes de acostarse.

Obtener suficiente sol durante el día.

No se acueste en la cama despierto. Si no puede dormir por 20 minutos, levántese y haga algo relajante

Fuente: www.medlineplus.gov

Nexos con el nivel medio

El San Juan de la Cruz recibe a Económicas



El secretario de Extensión y Asistencia Técnica de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNRC realizó una actividad con los alumnos de sexto año del Colegio San Juan de la Cruz, coordinada por el docente Javier Brusasca.

Este encuentro tuvo como objetivo que el profesor Bellini informara sobre temas relacionados a la universidad tales como, sistema de cursado, condición final de cuatrimestre, exámenes regulares y libres, promociones. También divulgó acerca del proceso para elegir una carrera, sistemas de becas y pasantías, responsabilidad de los alumnos, formas de abordar el conocimiento y otros temas de interés para los alumnos próximos a graduarse en el nivel medio y potenciales ingresantes a la universidad.

Los alumnos fueron muy respetuosos y se mostraron sumamente interesados en todos los temas abordados.

Intercambio estudiantil

Joven mexicano vuelve y deja su producción de biofertilizantes para maní y trigo

Como parte de los intercambios académicos con la Universidad de Chapingo, la Facultad de Agronomía y Veterinaria local cuenta con la presencia de Clemente Martínez, quien hace en el campus una práctica preprofesional.

En diálogo con UniRío TV, el joven mexicano expresó en su pasantía en la UNRC se aboca a la producción de “biofertilizantes hechos de estiércol de gallina” que abonan el suelo para un mejor crecimiento de las plantas.

Al trazar un balance de su estadía en Río Cuarto desde junio agradeció por “el gran apoyo” recibido de “personas muy buenas en esta universidad”. “Desde que llegué, hice varias actividades con los profesores para el cultivo de maní” y también en trigo.

Martínez no estará para cuando se vean los resultados de su obra. De todos modos, el contacto que ya estableció le permitirá conocer el final de su labor.



Nuevos especialistas en Docencia en educación superior

El profesor Sebastián Gramajo, de la Facultad de Ciencias Humanas, es un nuevo graduado de la Especialización en Docencia en Educación Superior. Su trabajo final, titulado: “Revisando procesos de enseñanza y aprendizaje de la escritura de textos académicos en sociología

política”, fue dirigido por la especialista Mariana Fenoglio y codirigido por la doctora Yanina Boatto, ambas de la Universidad Nacional de Río Cuarto.

También completó su carrera Verónica Pugliese Solivellas, cuya especialización llegó merced al trabajo final “Territorialización

de las prácticas educativas de la universidad: condiciones durante la educación remota de emergencia y líneas de innovación posibles”. Esta investigación de Pugliese Solivellas fue dirigida por las doctoras Lucía Pizzolitto y Viviana Macchiarola (Universidad Nacional de Río Cuarto).

Federación Universitaria de Río Cuarto

Presupuesto: el alumnado comparte inquietudes en una asamblea

Estudiantes se reunieron para dialogar de preocupaciones comunes, entre ellas el presupuesto universitario ante la posibilidad de cambios de política tras las elecciones presidenciales.

Nicolás Muratore, presidente de la Federación Universitaria de Río Cuarto, dijo que es menester apelar a estrategias como “movilizaciones y charlas” para hacer oír la voz del claustro, muchos de cuyos integrantes trabajan. “Es una preocupación colectiva”, indicó y apreció la afluencia pese a la tarde fría y gris y a que el encuentro del 23 fue al

aire libre. Asimismo, aseveró que es bueno destacar los aportes de la universidad en la faz académica, de investigación y de extensión, en particular a la luz de discursos políticos de este tiempo.

Joaquín Bonaparte, de la agrupación La Chispa, manifestó a UniRío TV que “los recortes son cada vez más grandes”. “Con una inflación que nos persigue a todos, vivimos por así decirlo uno de los recortes más grandes”. Por eso, “cada vez es más difícil estar en la universidad”. Destacó la importancia de una alianza “con docentes y nodocentes” por

cuanto el problema los atraviesa. “El presupuesto se queda corto”, subrayó y apuntó que “estamos totalmente en contra de los lazos con el FMI, principal ajustador de todo lo que es el sector público”.

Sofía Pollastrini, de Franja Morada, señaló satisfacción por la participación estudiantil en la asamblea, en la que se trataron cuestiones ligadas a “becas, transporte, acceso a la vivienda” y se llevó a cabo en la plaza de la Militancia. “Celebro que podamos juntarnos a debatir” y a defender “la universidad pública”, que “no tiene que ser arancelada”, agregó.

