





El tema central de este mes es sobre una campaña de reciclaje que la USFQ junto a Emaseo ofrece a los quiteños para que puedan separar los desechos de la manera correcta para no crear más basura.

Por otro lado, una artista presentó una obra de arte que reflejó su experiencia como mujer y madre durante el Holocausto. Asimismo, una experta en periodismo de alto riesgo contó su experiencia y brindó consejos sobre esta temática. En la sección de Nutri-ción, una experta habla sobre la importancia la lactancia maternal en los recién nacidos. En la sección "Tendencias Educativas", una profesora aconseja estudiar lo que realmente te apasiona para ser un buen profesional. Además, varias escritoras ecuatorianas son reconocidas en el ámbito internacional y esperan inspirar a futuras generaciones.

También, te enseñamos una nueva forma de hacer deporte: Dargon fit, un ejercicio que combina diferentes artes marciales mientras te diviertes. Además, una Alumni combinó la carrera de música con medicina para ayudar a sus pacientes y brindarles un mejor estilo de vida. Asimismo, una ex alumna de la USFQ comparte su opinión sobre el peligro de los estándares de bellezas detrás de las famosas selfies.

Continuando con el espíritu de la universidad, Aula Magna es un espacio libre de prejuicios, estereotipos o discriminación de cualquier índole. ¿Tienes alguna idea o tema que te interese y quieres publicarlo?

Escribeme: smabaroa@usfq.edu.ec Besos y abrazos. Stephy A.

Stephanie Abaroa

Redactores Camila Villacres Melissa Clavijo

Fotógrafo

La web

Juan J. Sebastián Fuertes _{aula}magna.usfq.edu.ec

Coordinadora de medios Sara Flores

Diseño y diagramación Departamento de Diseño, USFQ

Aula Magna es un periódico democrático y liberal, sin fines de lucro, comprometido con la defensa de los derechos y libertades de los ciudadanos. Las opiniones vertidas en el medio no comprometen a la Universidad San Francisco de Quito como institución, ni a sus autoridades. Los puntos de vista de la página de opinión y el contenido de todos los artículos son exclusiva responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente la





Como un aporte a la comunidad ecuatoriana presenta las



Siguiendo el recorrido de Humboldt por las Américas

y para motivar el desarrollo intelectual, la curiosidad y la creatividad de los jóvenes ecuatorianos, ofrece las

Becas Humboldt 2019 - 2020

Febrero Octubre

Información y contáctos: http://humboldt.usfq.edu.ec/ sguerra@usfq.edu.ec

Fechas: 13 de febrero- 10 de julio del 2019

Stephanie Abaroa

En la obra "Sojka vuelve a su nido" se presentó una selección de esculturas y pinturas de la artista creadas con cemento y materiales de reciclaje que reflejan su experiencia como mujer y madre durante el Holocausto. Además, este evento ayudó en la iniciativa del crowdfunding para obtener los fondos para el transporte de las obras hasta Praga. Sojka cumplió el deseo de volver a casa en un retorno feliz, tras su terrible experiencia y su huida del viejo continente.

La exposición en Terezín permitirá resaltar el importante papel de solidaridad desempeñado por Ecuador, país que se convirtió en un refugio para aproximadamente 3000 judíos que escaparon del nazismo en Europa. Esta exposición fue un puente cultural para fortalecer las relaciones entre Ecuador y República Checa.

Trude Sojka amó profundamente al Ecuador, adoptó la nacionalidad ecuatoriana y en su obra, creó una original fusión entre la simbología precolombina, el arte popular ecuatoriano y el arte expresionista europeo. Sus cuadros son una fuente de inspiración y constituyen una valiosa herramienta educativa para promover la Paz, el respeto, la resiliencia, la aceptación del otro y la creatividad.

El evento contó con la intervención artística Moti Deren (canto), Sol Garcés (baile) y Renzo Forno (saxofón). Otros museos en Berlín, Ámsterdam y París han mostrado interés en exponer las obras de Trude Sojka en sus instalaciones.



"SOJKA vuelve a su nido"

La Casa Cultural recibió una invitación del Museo y Memorial de Terezín, en República Checa para exponer la obra de Trude Sojka, artista checo-ecuatoriana sobreviviente del Holocausto.



LYNNE WALKER:

"No hay nota periodística que

VALGA LA VIDA"

Camila Villacres

El 17 y 18 de enero la Universidad San Francisco junto con la Embajada de Estados Unidos y el auspicio del Foro de periodistas del Ecuador, Inquire First v Fundamedios realizaron una conferencia de dos días sobre Periodismo de Investigación en Situaciones de Riesgo.



Periodistas de varios medios. estudiantes y público en general tuvieron la oportunidad de escuchar los consejos de Lynne Walker, conferencista de Inquiere First y experta en periodismo de alto riesgo. La experiencia de Walker en crimen organizado y sus investigaciones sobre los carteles en México, considerado como el país más peligroso para el periodismo, la llevó a dirigir charlas por América Latina. En su paso por Ecuador, Walker afirma que "nunca se deja de aprender sobre esta

profesión y es valioso escu-

char como los ecuatorianos han sobrellevado la situación de los colegas de El Comercio".

El conversatorio comenzó con un recordatorio a la difícil situación del acceso a la información. Las temáticas que tuvieron más protagonismo en la charla fueron: seguridad, búsqueda de enfoque, sugerencias de escritura y consejos para entrevistar. La presencia de varios profesionales de la comunicación enriqueció el debate. El viernes arrancó el foro "Seguridad en frontera, migración y coberturas de riesgo". El cual fue modelado por Iván Flores, ex editor general del diario La Hora.

El panel estuvo conformado por Lynne Walker, Arturo Torres, ex editor general del diario El Comercio y cofundador del portal Código Vidrio y María Belén Arroyo, editora política de la revista Vistazo v cofundadora del portal Código Vidrio. Arroyo comenzó su charla haciendo un hincapié en la cantidad de mujeres colegas y futuras colegas que llenaban el auditorio y expuso que esto es una oportunidad para el género femenino, de demostrar su capacidad en las salas de redacción.

Arturo Torres expuso sobre la ética periodística que se debe tener con tu competencia, que en su caso se presentó con su esposa María Belén. Además, ambos revelaron algunos detalles de su libro "Rehenes ¿Por qué ejecutaron a los periodistas de El Comercio?" que se presentará el 31 de enero en el Teatro Calderón de la Barca en la Universidad Sa Francisco

La lactancia materna es necesaria los 6 primeros meses de vida

Hablar de lactancia es un tema complicado, lleno de preguntas, dudas e inclusive varias frases como: "la lactancia materna es desgastante para la mamá", "le va a malcriar a tu hijo y va a depender de ti". Sin embargo, todas estas creencias son mitos, consecuencia de la desinformación o la falta de educación con respecto a este tema.

Lucía Eguiguren, ND. Carrera de Nutrición y Dietética

Pensemos un momento en cómo los mamíferos han evolucionando durante siglos. La hembra tiene a sus crías y el primer acto es alimentarlos por el único medio que tienen en ese momento "la leche". Poco a poco irán creciendo v cazando para poder sobrevivir. sin embargo, el acto más natural y común es amamantar. La misma situación se produce en los humanos debido a varios cambios fisiológicos que atraviesan las mujeres que se encuentran gestando. Su cuerpo está listo para amamantar al bebé. Entonces, ¿por qué se han creado formulaciones para tratar de remplazar este alimento para los niños? Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud ha declarado que la leche materna es el único alimento que se debe ofrecer a los infantes de manera exclusiva hasta los seis meses para luego, poco a poco, introducir la alimentación complementaria pero continuar con la lactancia hasta los 2 años o más.

Ahora bien, muchos pueden alegar que ni el gobierno, ni cualquier tipo de organización internacional decide cómo se debe alimentar a los niños. Sin embargo, la evidencia científica en la que se basan para dar recomendaciones no solo demuestra la importancia y los beneficios de la leche materna, sino también hace

énfasis en el efecto que tiene al ser ofrecida de manera exclusiva durante los seis primeros meses. Los siguientes puntos demuestran las razones de mayor importancia:

- La lactancia materna aporta energía y nutrientes que los niños necesita en sus primeros meses de vida.
- En el aspecto fisiológico los bebés aún no se encuentran preparados para recibir alimentación temprana debido a que su capacidad gástrica que no permite la asimilación de alimentos.
- Está demostrado en varios estudios que continuar con

la lactancia materna exclusiva ayuda a la prevención de enfermedades gastrointestinales, respiratorias y urinarias, entre otras. Además de una recuperación más rápida de las mismas.

 También se reduce el gasto a nivel familiar y del país ya que existe menor ausentismo laboral, aumenta el desempeño laboral de las madres y por lo tanto mejora la situación económica y de salud.

Por estas razones es importante comprender los beneficios de este alimento para la inmunidad y seguridad de los infantes.



Escritoras ecuatorianas ucro

Gabriela Alemán



María Fernanda Ampuero



Paulina Simon



Solange Rodríguez



Camila Villacres

En el 2018 la narrativa ecuatoriana ganó más protagonismo en la literatura. Donde el periodismo narrativo, la novela o el testimonio están en la pupila de los lectores iberoamericanos y estadounidenses. Un grupo de autoras ecuatorianas empoderadas resaltan dentro del gremio, quienes en sus letras redefinen algunas realidades en la sociedad.

Violencia de género, maternidad, ficción o puntos de vista acerca de la crisis centroamericana son algunas de las temáticas escogidas por las autoras. Entre ellas brilla la guayaquileña María Fernanda Ampuero. quien con el sello Páginas de Espuma, publicó su libro "Pelea de Gallos", el cual refleja todas las maravillas y horrores que se encierran en el hogar. Esta obra ha sido seleccionada por el periodista Jorge Carrión para hablar de lo mejor de la literatura del año pasado en su columna del New York Times.

"Poso Wells" es la segunda novela de Gabriela Alemán, la cual fue publicada bajo el sello estadounidense City Lights, una de las editoriales independientes



Mónica Ojeda

más renombradas del medio norteamericano. La obra de la ex docente USFO ha sido destacada por medios internacionales reconocidos como The New Yorker, Los Ángeles Review of Book o The Paris Review.

Paulina Simon, docente de cine de la USFQ, resalta con los relatos en crónica sobre su experiencia de maternidad. Su libro "La madre que puedo ser" se publicó hace pocos meses por la editorial argentina Paidós, la cual se interesó en Simon después de su artículo "La mala madre" publicado en el portal feminista 'Soy la Zoila'.

La editorial española Candaya en coedición con la Universidad de las Artes reúne los cuen-



Sabrina Duque

tos de la Guayaquileña Solange Rodríguez. "La primera vez que vi un fantasma" es una recopilación de cuentos ficcionarios donde el fin del mundo está cerca, donde personas caminan a pesar del dolor, en búsqueda de estratégicas para soportar sin analgésicos. Su trabajo narrativo ha sido galardonado con el premio Joaquín Gallegos Lara en 2010, entregado por el Municipio de Quito.

También, Mónica Ojeda, guayaquileña de 30 años resalta con la editorial española. Su tercera novela "Mandíbula" junto con Candaya se ha catapultado a lectores a nivel mundial. Esta obra se posicionó entre los 50 mejores libros del año pasado según el diario español El País. La periodista Sabrina Duque ganó la Beca Michael Jacobs de crónica viaiera. Se encuentra preparando un libro sobre su experiencia dentro de un país en erupción. Todos los detalles de Nicaragua, su cultura, política y sobre todo sus volcanes. El testimonio o el periodismo narrativo- están redefiniendo el panorama letrado del país y la región.



Estudiar lo que realmente te apasiona

María Dolores Lasso, Ph.D. Profesora de Educación USFQ

La mavoría de los estudiantes que ingresan a la universidad va han escogido su carrera, otros aún no están seguros y algunos ingresan a la carrera que sus padres les han recomendado. La educación tradicional latinoamericana obliga a que los estudiantes se enfoquen en una sola profesión al ingresar a la universidad, cuando a nivel mundial la educación con mejores resultados procura que durante los primeros semestres de la permanencia en la universidad los estudiantes tengan un acercamiento a diferentes áreas del conocimiento para que puedan consolidar sus conocimientos previos, evaluar su elección de carrera y descubrir lo que realmente quieren estudiar.

El hecho de estar expuestos de primera mano a diferentes áreas del conocimiento durante el inicio de su carrera universitaria hace posible que los jóvenes adultos puedan descubrir su pasión, mientras adquieren conocimientos que les permiten tener una visión más amplia del mundo. Las vivencias de los estudiantes en la universidad hacen posible que ellos aprendan a explorar sus propios intereses y les brindan la capacidad de redescubrir lo que quieren estudiar.

A diferencia del pasado, las profesiones actuales no están escritas en piedra; no están aisladas de otras áreas del conocimiento y exigen que los profesionales puedan realizar colaboraciones multidisciplinarias. La realidad laboral actual demanda que las instituciones de educación superior formen personas flexibles, con destrezas que les permitan adaptarse a las necesidades que surgen dentro de los diferentes campos de trabajo. En

algunos casos, el interés inicial en una profesión por parte de los estudiantes es confirmado durante los primeros semestres, pero en la mayoría de los casos, durante los primeros semestres los estudiantes deberían tener la oportunidad de evaluar su elección y realizar ajustes que les permitan estudiar lo que realmente les apasiona.

La elección de la profesión ocurre en diferente momento para cada persona y no debe ser una camisa de fuerza al inicio de la universidad. Es el estudiante quien, de acuerdo a sus propios intereses, debe escoger lo que va a estudiar; al fin y al cabo es una decisión de vida que está intrínsecamente relacionada con su motivación para culminar exitosamente sus estudios.

Para mayor información: http://www. usfq.edu.ec/admisiones/campus_tour/ Paginas/default.aspx







La Empresa Pública Metropolitana de Aseo recoge un promedio de 2200 a 2400 toneladas de desechos en el Distrito Metropolitano de Quito diariamente. La problemática de la basura no es algo que depende solamente del Estado, las personas pueden ayudar a la segregación y reciclaje de la basura.

Los gestores ambientales que fueron formalizados por Emaseo y el CEGAM, reconocen la bolsa como basura diferenciada, y se la pueden llevar a los centros de acopio más cercanos; facilitando de esta manera su labor al momento de recoger la basura.

Para conseguir el sticker se debe acudir a la Junta Parroquial de Cumbayá ubicada en la calle Francisco de Orellana, detrás de la Iglesia de Cumbayá.

¿Cómo nace la idea?

Cada año la clase de Proyectos de Innovación Socio Ambiental (PISA) de la USFQ trabaja con clientes reales en temas de carácter social, para generar productos y servicios innovadores. Los equipos formados para resolver un proyecto son interdisciplinarios, utilizando como metodología el Design Thinking y el resultado es una propuesta de producto/servicio piloto a modo de prototipo.

Por medio de una socialización de la propuesta en el Scala Shopping, los estudiantes de la USFQ lograron captar la atención de la Junta Parroquial de Cumbayá; formando posteriormente una colaboración entre la Junta Parroquial, Emaseo y la USFQ. La idea es continuar aumentando el área donde funciona este programa.

Innovación e Impacto

"Uno de los mayores insights fue comprender que la falta de conocimiento en los ciudadanos sobre cómo funciona el proceso de reciclaje crea frustración al momento de separar residuos en casa. ¿Para qué reciclar si el camión va a mezclar toda la basura cuando la recoge?", explicó Melanie Valencia.

Los estudiantes propusieron un servicio enfocado en que la comunidad tenga opciones para generar hábitos de reciclaje, además de mejorar la calidad de trabajo de los 15 gestores ambientales formalizados para trabajar en conjunto con Emaseo y el Cegam.



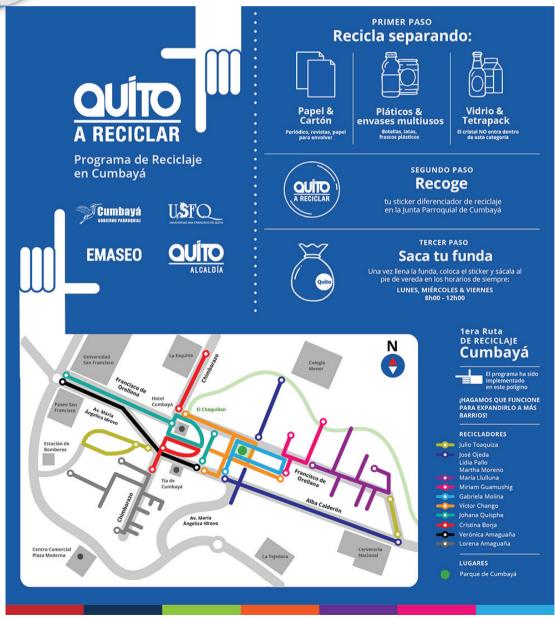


Un sticker que te enseña a reciclar

Bajo esta idea, la Universidad San Francisco de Quito y Emaseo unieron esfuerzos para proponer una nueva forma de reciclar los desechos en la capital. Dos profesoras y cuatro estudiantes de varias carreras de la USFQ diseñaron un plan piloto: Cristina Muñoz profesora de Diseño; Melanie Valencia, profesora de Ingeniería Ambiental, Elizabeth Flores, estudiante de Diseño: Ana Paula Gonzáles, estudiante de Diseño; Roberto Rojas, estudiante de Ingeniería Ambiental: v María Emilia Hermosa. estudiante de Relaciones Internacionales. El plan es implementarlo en Cumbayá. La gente utilizaría un sticker que cumple con varias funciones.

Educar a los ciudadanos sobre qué y cuáles desechos se puede reciclar.

El camión de Emaseo reconoce este sticker como bolsa de reciclaje y no la mezcla con el resto de la basura común.



Dragon Fit: la combinación



En la actualidad existen diversas maneras de romper la rutina del gimnasio tradicional. Uno de estos es el Dragon Fit, una manera distinta de hacer ejercicio. Al igual que los aeróbicos y la bailo terapia, esta disciplina promete a sus usuarios un nuevo estilo de vida.

El Dragon Fit es un sistema de entrenamiento marcial fitness de combate. Es un ejercicio que combina diferentes artes marciales, como el box, muay thai, kick boxing y karate. Marta Andrade, entrenadora certificada, explica que la idea de juntar todas estas disciplinas es para "maximizar el trabajo cardio vascular y fibromuscular, creando así una actividad física completa e intensa, que asegura lograr resultados reales, rápidos y efectivos"

El entrenamiento brinda una rutina de golpes, patadas y

bloqueos. La intensidad puede aumentar en cada clase. Este deporte combina la exigencia física, la autodisciplina y movimientos al ritmo de música moderna. Omar Chalá, instructor de esta disciplina, realiza sus clases al ritmo de "una combinación de música electrónica, para que esta pueda mezclarse con los movimientos aeróbicos".

Paola Aro, realiza esta actividad hace dos años y cuenta que "es la mejor manera de sacarse el estrés y de mantenerse en forma". El Dragon Fit ofrece varios beneficios. Entre estos está el quemar grasa de manera rápida, pero con disciplina; además, beneficia al sistema cardiorrespiratorio, cardiovascular e inmune. "Los ejercicios de intensidad te ayudan a liberar sentimientos de ira y quemas entre 300 y 700 calorías", explica Chalá.

Andrade, cuenta que "amar lo que haces" es su secreto, porque "esa energía se transmite a los alumnos". Cada entrenador tiene un estilo diferente; sin embargo, son los usuarios los que deciden. "Todos los que tengan ganas de mejorar su salud y estar en forma, son bienvenidos", explica Chalá. No obstante, es importante informar al instructor si se padece alguna enfermedad.

Todas las clases se pueden adaptar al gusto y capacidad del alumno.

Este deporte no es únicamente practicado en gimnasios, sino también en parques recreacionales y hasta en las calles de la ciudad. Así que no hay excusa. El Dragon Fit promete dejar el sedentarismo y favorecer tu salud de una manera divertida y recreativa.



Pero primero, déjame tomar una selfie



Recuerdo cuando salieron los celulares con cámara. ¡Eran la sensación! Yo tendría unos 14 años y no paraba de asombrarme. Luego llegaron con cámara delantera y de a poco ha surgido un síndrome viral que ha contagiado a todos en algún momento. Hablo de las famosas selfies.

Si bien, el autorretrato ha existido por siglos, creo que no hemos visto tantas selfies como ahora. Abro mis redes, están en todas partes, cada una con su estilo. Las famosas poses con cara de pato o un paisaje acompañada de frases y hashtags. Aparece el término "selfitis", desorden mental que surge cuando alguien es adicto a esta práctica.

Confieso, yo también he sido parte de este círculo vicioso. Quizás te sientas identificad@ conmigo. Te tomas 300 fotos y sacas la que te esconda la papada y resalta tus mejores cualidades. Cada vez hay más herramientas para mejorarlas. Quieres disimular esa arruga o manchas: ¡gracias filtros! Quieres borrar esa imperfección corporal: ¡gracias Photoshop! Prendes la 'alerta roja' al revisar las fotos donde apareces: en una foto grupal, automáticamente te buscas. Si todos salen bien pero tú pareces un zombie, tomarás cualquier medida por que esa foto desaparezca de la faz de la tierra. Yo me pregunto, ¿de dónde sale esa obsesión por esconder las imperfecciones?

Me doy cuenta que ahora necesitamos sentirnos amados, valorados y aceptados. Tanto que nos olvidamos lo que damos hacia los demás. Nos unimos al club FOMO (Miedo a Perderse de Algo, en español). No ataco a las redes, claro que puedes sacar tu mejor versión, incluso hacer de ellas un negocio. Pero hay una línea delgada entre una autoimagen correcta y una obsesión narcisista y egoísta para protegerte del rechazo, del fracaso y basar tu validación en likes y seguidores. ¿Nos estamos convirtiendo en una sociedad selfie? Quisiera pensar que no. Quisiera ver nuestra mejor versión real antes de la digital. La buena noticia es que es más fácil de lo que parece: todo está al al-cance de un click.



Ana Cristina Espinosa Periodista graduada de la USEO



Melissa Clavijo

Ceci Juno es una joven guayaquileña que a través de la música sana sus pacientes. Sus fans, por otro lado, reconocen en sus composiciones mensajes optimistas que invitan a ver los problemas desde otro ángulo.

Al graduarse del colegio pensó que quería estudiar medicina. Siempre le interesaron los temas de salud, pero se dio cuenta que esa profesión no era la correcta. Decidió seguir la carrera de música en la Universidad San Francisco sacando provecho del convenio con Berklee College of Music en la que después de dos años los estudiantes interesados pueden audicionar para ir a Boston y graduarse en la universidad norteamericana.

Fue allá donde cursó una clase de introducción a la músico terapia y descubrió su pasión. "La músico terapia tiene muchísimas ramas, pero la que más me gustó fue la recuperación en ciertas enfermedades y trastornos utilizando la música. Me especialicé en el área neurológica", dijo. Su trabajo la llevó a Panamá a ser parte del 7mo Simposio Anual Latinoamericano de Músico Terapia donde dio tres conferencias. "Hablé sobre intervenciones musicales en desórdenes de la consciencia. Éstas son cuando existe un daño neurológico y la persona termina en coma, estado vegetal o estado de confusión post-traumática. Entonces se utiliza la música para favorecer la orientación de la persona y que vuelva más o menos a su estado de alerta", explicó.

El segundo fue del tratamiento en casos de pérdidas de memoria, atención u orientación. "Al final del día, aunque sí son bastante diferentes las carreras (medicina y música), tener la de una de artista solista y la de musicoterapia, tienen bastantes cosas en común", dijo. Hace dos años Ceci volvió a Ecuador después de su graduación. En el área musical produjo su primer EP (Extended Player – formato que usan los artistas para mostrar su estilo musical. Suele ser de 5 a 6 canciones), "Libre Espacio".

Actualmente, ya lanzó dos canciones del nuevo disco: 'Ahora Sé' y 'Todo Va a Pasar'. El segundo lo hizo en colaboración de la cantante ecuatoriana Luz Pinos. También ha compartido escenario con artistas internacionales como Jorge Drexler, cantautor uruguayo ganador de un Grammy. Juno abrió el concierto junto a Ricardo Pita. Drexler le pidió que cante con él su tema "Salva Pantallas". "Su mánager me escribió por Instagram y luego Jorge por WhatsApp. Lógicamente, yo no podía más de los nervios, pero la verdad él es una persona que transmite tanta tranquilidad y paz que acepté su invitación y compartí el escenario", confesó.

"En marzo es el lanzamiento (del segundo disco) y Quito es definitivamente prioridad". Juno tiene sus temas en todas las plataformas digitales, así como el contacto para sus tratamientos en sus redes sociales. Su música, como diría Platón, es ejercicio para el alma.

