

PUBLICACIÓN MENSUAL DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Maula | Septiembre/2017
Año 12 N° 91

MAGNA



ATENTADO
a la salud mental



El editorial

¡Regresamos! Nuestro tema principal es el entender que sucede dentro de la mente de un hombre-bomba y cómo este interfiere en decisiones que pueden acabar con su vida y la vida de los demás. Por otro lado, la creación de cerveza artesanal en la USFQ y cómo se está desarrollando. También, la iniciativa de un Programa de Becas de Alto Rendimiento Deportivo USFQ que beneficia a deportistas tanto académicamente como económicamente. En la sección "¡It's nutrition, baby!", te explicamos sobre la técnica de Alimentación Plenamente Consciente (APC) y sus beneficios. Además, una infografía explicando si todavía es posible que Ecuador participe en el mundial.

Asimismo, ex alumnos de la USFQ comparten su opinión sobre su perspectiva de ser alternativo y el emprendimiento que están realizando. En esta ocasión, un emprendedor graduado en Gastronomía de la USFQ nos cuenta sobre sus éxitos y fracasos en sus proyectos. Para finalizar, una nota de #OrgulloUSFQ sobre estudiantes de gastronomía que ganaron el primer lugar en un concurso extranjero.

Continuando con el espíritu de la U, 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? Escríbeme: smabaroa@usfq.edu.ec

Honestly. Truly,

Steph A.



LA CREW

Editora General
Stephanie Abaroa

La web
aulamagna.usfq.edu.ec

Redactor
Carlos Marín

Redactora
Evelin Rosas

Fotografía
Juan Pablo Racines

Asistente Administrativa
Patricia Pazmiño

Diseño y diagramación
Departamento de Diseño USFQ

Coordinadora de medios
Sara Flores

AULA MAGNA

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 posición del medio.

SEPTIEMBRE 2017



Los más destacados deportistas, con acceso a un futuro profesional

Carlos Marín

El primer Programa de Becas de Alto Rendimiento Deportivo fue inaugurado en agosto por la Universidad San Francisco de Quito. La iniciativa del Campeón Olímpico Jefferson Pérez y la Asambleísta y Deportista Dallyana Passailaigue se materializó en este programa, tras años de evidente necesidad.

El innovador proyecto fue estructurado en un proceso de diálogo entre el área deportiva y académica. No se limita a la entrega de una beca académica (que cubre la totalidad de los aranceles universitarios), pues incluye también un programa académico personalizado y el seguimiento de un tutor académico y otro deportivo. Esto responde a una necesidad de los deportistas de alto rendimiento, que, por motivo de torneos, o entrenamientos intensivos (como los realizados en el conocido año olímpico, como preparatoria para las eventuales olimpiadas), no pueden estudiar en el mismo cronograma que un estudiante regular. De hecho, se ha decidido otorgar hasta



La beca permite a los deportistas de alto nivel programar su calendario académico acorde con su actividad deportiva, e incluso, personalizar sus clases para adaptarlas a su riguroso estilo de vida.

un año de licencia académica en caso de que el deportista lo requiera.

Los artífices de este programa, Jefferson Pérez y Dallyana Passailaigue, aportaron sus experiencias, tanto negativas como positivas, para estructurar la iniciativa. Pérez, el dos veces medallista olímpico ecuatoriano, lamentó que hasta el momento, la universidad en general sea considerada como "cementerio de deportistas". En una brillante intervención, brindó esperanzas al público asistente para el cambio de esta condición, con el primer gran

paso que significa este programa. Otras dificultades que suelen enfrentar los deportistas en cuanto a las becas otorgadas por universidades es que usualmente están disponibles para una carrera predeterminada. En esta nueva iniciativa, el estudiante es libre de seguir sus anhelos profesionales, escogiendo la carrera que le agrade.

Como lo indicó Carlos Montufar, rector de la USFQ, el propósito del programa es ampliarse, llegar a más potenciales deportistas de alto rendimiento académico y competitivo; e incluso, ser-

vir de modelo para que otras instituciones adopten programas similares.

Jonathan Amores, Vice Campeón Mundial Juvenil de marcha es el primer beneficiario de la beca. Para acceder a ella, se requiere la presentación de un plan deportivo para el año académico inmediato y el siguiente, además de un informe deportivo y académico en el que se demuestre su condición de alto rendimiento. El programa será supervisado por la universidad en alianza con la organización GLODEC (Glorias del Deporte Ecuatoriano).



La USFQ elabora cerveza artesanal



Evelin Rosas



Santiago Gangotena, adquirió los equipos para elaborar cerveza artesanal hace más de quince años y hoy en día se materializa su proyecto,

En la Universidad San Francisco de Quito, empezó a funcionar una planta piloto que elabora cerveza. Hace tres meses inició la adecuación de las instalaciones ya existentes. Se realizó el diagnóstico del estado de la planta y se determinaron las condiciones requeridas para operar.

En los trabajos de readecuación se utilizó soldadura especializada. Ahora el equipo trabaja con resistencias eléctricas y ha incorporado accesorios calificados para el manejo de productos alimenticios. Norbert Müller, Técnico y Gerente de la Planta de cerveza, describe al proceso como “un trabajo conjunto de administrativos, donde los estudiantes también participan”.

La Planta Piloto de Cerveza, se establece como un espacio experimental de carácter académico; donde los estudiantes de las diversas carreras del Colegio de Ciencias e Ingenierías de la USFQ, pueden hacer experimentos o prácticas profesionales. En caso que lo deseen, también pueden desarrollar sus proyectos de grado.

“La idea es que pongan en práctica los procesos que ven en clases. Por ejemplo, si tienen una clase de fermentación de cerveza lo ideal sería que, en la planta hagan lotes y posteriormente analicen por qué estos fueron buenos o malos”, explica Müller.

La Planta también se enfoca en generar un servicio de consultoría a la comunidad cervecera. Los cerveceros artesanales podrán realizar estudios que les ayuden a mejorar sus procesos de producción.

Por el momento la planta alberga 1.100 litros de cerveza; divididos entre las dos variedades que se decidió producir. Rubia y Morena, con 4,5 y 5 grados de alcohol respectivamente. La cebada que ocupan en el proceso es directamente importada de Alemania.

“La diferencia principal entre los tipos de cervezas, radica en los procesos de producción. Cuando la malta se tuesta muy poco, la elaboración genera una cerveza rubia; cuando se hace en término medio será más acaramelada y terminará en roja”, explica Müller.

El último objetivo de la Planta Piloto, es generar un espacio de cata de cerveza en la universidad. “Queremos que la línea de cerveza sea de comercialización interna y sirva para los eventos sociales de la universidad”, afirma Müller.

La receta se reformuló varias veces hasta encontrar un punto exacto. En el caso de la morena, tres veces y en la rubia la receta se reformuló dos veces. En un futuro se busca usar materia prima nacional como el maíz para elaborar una nueva línea de bebidas.



Alimentación Plenamente Consciente

En la actualidad vivimos en un mundo lleno de obligaciones y por lo tanto desencadena en un estilo de vida acelerado

Lucía Eguiguren, ND.
Carrera de Nutrición y Dietética

Las consecuencias de esto, además de darle muy poca importancia a la alimentación, a la actividad física y en general a nuestra salud, se las puede evidenciar en enfermedades tales como obesidad, diabetes, depresión, entre otros. **Por esta razón, es importante conocer que existen técnicas que se pueden utilizar en el día a día y serán útiles para cambiar el estilo de vida.** Una de estas técnicas es la alimentación plenamente consciente (APC).

La APC ha sido estudiada como una alternativa que puede ser aplicada en cada momento de la comida, la cual tiene como beneficio cambiar los hábitos de alimentación. Esta herramienta consiste en poner atención completa al momento de comer, no solo fijándose en la cantidad, sino en todas las sensaciones, pensamientos y emociones que nos podría producir los alimentos.

A diferencia de lo que se puede pensar al momento de decidir una "opción saludable", **la APC no impulsa a seguir una dieta restrictiva ni limitar el consumo de los alimentos.** Por el contrario, los pasos a seguir son muy sencillos y ayudarán a que la alimentación sea un momento de gozo y satisfacción, en vez de culpabilidad y llenura.

1. Ir más despacio: Este es un factor clave en la alimentación, **los estudios demues-**



tran que los norteamericanos solo invierten 11 minutos en almorzar, y esto es debido a todas las opciones de comida rápida que se tiene al alcance. Los beneficios de comer más despacio son: saborear los alimentos y determinar sus componentes,

cuando no lo hacemos lo más probable es que no se quede saciado y se ordenen más comida. Otro de los beneficios es que al masticar bien, es decir más veces, damos tiempo a que la comida llegue al intestino delgado y desencadene una señal de saciedad.

When you eat a fruit and feel healthy
AF



2. Cantidad adecuada: En este caso no hay una porción que esté determinada universalmente, **es clave poner atención a los mensajes de saciedad y no dejarse llevar por las cantidades ya servidas en el plato de comida.**

3. Sustitución consciente: La sustitución consciente invita a complacer los antojos que a veces se presentan, pero por alimentos más saludables. **Si se tiene ganas de algo dulce en vez comprar helado o pastel, se puede optar por pedazos de fruta con un poco de miel,** o una tostada de canela preparada en casa o en el caso contrario elegir un alimento con sabores fuertes que se ha demostrado disminuye el apetito como por ejemplo aceitunas.

4. Ojos que no ven, mente que no siente: Este aspecto hace referencia a sustituir un pensamiento de antojo por cualquier otra actividad. Cuando una persona ve un alimento o comienza con antojos, se refuerza esa idea. **Si se utiliza técnicas como alejar los alimentos de la vista o realizar otra actividad, las señales de hambre no serán enviadas al cerebro** y las ganas de consumir ese alimento reducirán de inmediato.

CONECTADOS SIEMPRE
A LO QUE NOS GUSTA



NAVEGA CON LA MAYOR VELOCIDAD
4G LTE Advanced

PLANES DESDE
\$25
+ IMP / MES
PRECIO FINAL: \$28


TIENES

Claromúsica

CANCIONES ILIMITADAS
SIN GASTAR MEGAS

Clarovideo

MILES DE PELÍCULAS y SERIES

  **GRATIS**

MILES DE MEGAS

MINUTOS ILIMITADOS

Claro

    claro.com.ec

Servicio prestado por CONECEL S.A. Válido hasta el 31 de agosto del 2017. Aplica en zonas con cobertura 4G LTE ADVANCED. *Promoción aplica para planes Conexión y Conexión Sin Límite. Llamadas ilimitadas aplican a todas las operadoras móviles y fijas del país, no incluye 1800/1700. Bono Promocional: 1000 megas aplica adicional al paquete de megas incluido en el plan por 24 meses consecutivos. *WhatsApp gratis no incluye llamadas ni video llamadas. *Promoción 250 MB para Facebook son para uso exclusivo de la aplicación oficial. Claro Video y Claro Música: Suscripción gratis incluida o promocional por 3 meses según plan contratado. Consulta equipos compatibles, condiciones e información en claro.com.ec.

¿QUÉ NECESITA ECUADOR PARA CLASIFICAR AL MUNDIAL?



1

GANAR A CHILE DE VISITANTE

Jueves 5 de octubre 20h00
Estadio Monumental de Santiago

GANAR A ARGENTINA DE LOCAL

Martes 10 de octubre 18h00
Estadio Olímpico Atahualpa
Quito

2



Siempre y cuando...

Colombia **GAÑE** a Paraguay de local
Argentina **EMPATE** con Perú de local
Uruguay **GAÑE** a Venezuela de visitante
Brasil **GAÑE** a Chile de local
Perú **PIERDA** con Colombia de local

Entonces lo que hoy se ve así:

1. Brasil 37
2. Uruguay 27
3. Colombia 26
4. Perú 24
5. Argentina 24
6. Chile 23
7. Paraguay 21
8. Ecuador 20

Podría verse así:

	BRA	40
	COL	32
	URU	30
	ECU	26
	ARG/ PER	25

¡SÍ, -SABEMOS QUE HAY TRES PARTIDOS MÁS- NO FUERON CONSIDERADOS PORQUE LOS RESULTADOS NO CAMBIAN EL PATRÓN.





¿Qué pasa dentro de la cabeza de una hombre-bomba?

Carlos Marín

Este verano, el mundo fue testigo nuevamente de atentados terroristas en Asia, África, Europa, América, e incluso Oceanía. La gran mayoría de estos atentados, son perpetrados de forma suicida, mediante explosiones, tiroteos, y últimamente en el foco mediático, atropellamientos masivos. ¿Qué razones motivan a tantos seres humanos a cometer este tipo de actos?

En lo que va del 2017 se estiman aproximadamente 4000 fallecidos por atentados terroristas en el mundo. Pese a la relevancia que se otorga en medios de comunicación, la cantidad de atentados en Europa y Estados Unidos en los últimos meses del 2016 es entre 10 y 25 veces menos que en Medio Oriente o África (fuente Observatorio Internacional de Estudios Sobre Terrorismo). Algo similar sucede con el número de víctimas, y el patrón para este 2017 es parecido.

El acto terrorista que mayor número de muertes causó este año sucedió el 21 de Abril en Afganistán. Aquí, un grupo de insurgentes talibanes abrió fuego de fusil contra una base militar Afgana. El mayor atentado contra civiles de este año sucedió también en Afganistan, precisamente en Kabul, donde la explosión de un camión bomba dejó 90 muertos y cerca de 500 heridos. Los países más afectados por el terrorismo son Afganistán, Irak, Siria, y Nigeria.

Entre los grupos que reivindican la mayoría de atentados se encuentran el Estado Islámico, los Talibanes, Al Qaeda, y Boko Haram. Materia de estudio de diversas ciencias sociales, la violencia terrorista es un fenómeno con algunos componentes, entre los que se cuentan ideas fundamentalistas etnocentristas, o decisiones tomadas por países occidentales, que afectan a grupos humanos en oriente o África.

El 16 de Febrero de este año, en Pakistán, un grupo religioso islámico sunita realizaba una ceremonia religiosa en un santuario de la ciudad de Sehwan. Mientras los fieles practicaban una danza litúrgica, un suicida irrumpió en el santuario y se hizo estallar. 91 personas murieron y otras 300 resultaron heridas.

El hacerse estallar, llevándose consigo la vida de otras 90 personas, puede significar para un terrorista el acto cumbre de su vida. Ana María Viteri, profesora de Psicología de Universidad San Francisco de Quito, explica que hay dos variables en cuanto a quienes cometen este tipo de actos: los que lo hacen por su voluntad, y los que están obligados coercitivamente a hacerlo. ¿Cómo alguien puede ser coaccionado para, prácticamente, suicidarse? Esto puede suceder cuando una persona siente que no tiene ningún control sobre su vida y muerte. Los que lo hacen por su voluntad, ¿Qué les lleva a esto? Definitivamente, es todo un proceso cultural.

El solo hecho de cargar una bomba seguramente produce miedo en muchos de nosotros. Pero aún morir en una explosión; de seguro, causa terror. Una persona que psicológicamente se encuentra preparada para quitarse la vida de esta manera, está convencida de que su causa es más importante que su vida. En estos casos el honor también es uno de los principales argumentos, y la muerte una herramienta para lograrlo. Además, en muchos casos, los perpetradores no conocen grandes detalles sobre la estrategia detrás de su ataque, siéndoles aún más difícil sopesar sus acciones. Son muchas veces simples instrumentos para una genocida tarea. Difieren del suicidio en que, el suicida no puede soportar la vida, mientras el kamikaze le da a su muerte un significado práctico, desde la perspectiva de odio y discriminación generada en su inductación.

Los procesos de adoctrinamiento de los grupos terroristas son vitales para el surgimiento de los atentados. Años de preparación, en los que todo el tiempo se escucha lo mismo: razón tras razón para cultivar el odio hacia grupos con ideas diferentes, discursos etnocentristas y nacionalistas, sentimientos de venganza contra cualquiera que de alguna forma se conecte con algún teórico enemigo. Los procesos de identidad, territorio, y nacionalidad son claves para entender esta violencia terrorista.

Ser alternativo

Tomás Díaz

El espectro de lo que involucra el tag de “alternativo” es bastante amplio. Ideológicamente, puede traducirse en el principio de la tolerancia: no me importa si eres gay, si le haces al sadomasoquismo, si abortas o si te fumas el órgano de la abuela. Siempre y cuando me dejes a mí y al resto en paz, puedes hacer lo que quieras con tu vida. Aunque parezca una tendencia de pensamiento nueva, lleva ya algún tiempo cocinándose. En un sentido musical muchos dirán que Woodstock son los primeros indicios, yo iría a los orígenes del blues. Todos de una misma raíz, pero rara vez vas a ver a un hopero que escuche a Slayer o a un metalhead escuchando a Natalia Lafourcade.

Existe, sin embargo, una diferencia aún más profunda, irreconciliable, que no tiene que ver con gustos musicales ni con el hecho de identificarse con cierto grupo. Toca las más sensibles fibras de la existencia y el ser. Están, por un lado, quienes le ven un hilo conductor a cada historia del universo. Los que creen que todo tiene un propósito mayor, por qué habríamos de estar vivos sino. Que el equilibrio debe prevalecer en sus vidas. Que cada decisión que toman en esta vida marcará su viaje en el ciclo de la existencia y que quienes hacen el bien, reciben el bien.

Habemos también los realistas. Los que miramos a la entropía de frente y la desafiamos a diario. Los que atribuimos a la suerte, a las circunstancias y al esfuerzo propio todo lo que conseguimos. Quienes no tenemos necesidad de otra vida después de la muerte porque sabemos que después de la descomposición del cadáver no hay nada. Quienes nos conformamos con nuestra insignificante existencia ante la inmesidad del cosmos. Los que tomamos al caos como única constante. Nosotros preferimos la cruel lucidez de Richard Dawkins al mercadeo espiritual de Deepak Chopra. Nosotros nos dedicamos a caminar por donde alumbra la linterna -luego se verá a dónde se llega- en lugar de vagar a oscuras creyendo conocer de antemano el camino.

Todas las ideas pueden ser grandes proyectos



Evelin Rosas

Jorge Paredes es un emprendedor nato, a sus 36 años ha impulsado innovadores proyectos en el ámbito gastronómico. El primero, lo desarrolló en sus años de estudiante de gastronomía en la Universidad San Francisco de Quito. Él, junto a Esteban Córdova y Valeria López -hoy en día su esposa- montaron Bakú, un servicio de catering.

Decidieron tener un costo que iba acorde con la calidad que ofrecían y los menús que preparaban. A pesar de no tener experiencia, tenían una visión macro de su emprendimiento que les llevó a competir con las grandes cadenas.

En un mercado muy bien establecido, Bakú logró posicionarse. No sólo vendían comida, sino que montaban eventos y todos eran personalizados. Con los años la asociación adquirió formalidad y llegaron a tener 16 personas de planta.

Paredes recuerda que en las reuniones de competidores su presencia llamaba la atención. “No se esperaban que alguien con 22 años haya desarrollado un proyecto rentable, muchas veces no sabían cómo tratarlo”, recuerda.

Cuando la oferta de servicios de catering aumentó, Bakú realiza una alianza estratégica con Spelet, compañía de catering de Javier Vélez, también graduado de la USFQ. Esta asociación y con ella el servicio que ofrecían se disuelve en 2012. Tenían muchas cuentas

pendientes, debido a que una compañía no les pagaba. “Hablé con los proveedores con todos hicimos tratos y con muchos aun trabajo”, comenta.

Según Paredes lo peor que le puede pasar a una persona en la vida, no es fracasar; sino, no intentar. “La universidad te inyecta el espíritu emprendedor y en la vida eso me ha servido para creer en cada proyecto que he ha llegado a mi mente”, agrega.

Mientras funcionaba Bakú, Paredes hacía consultorías gastronómicas. En 2013 junto a Jacobus Spelier, antiguo profesor de la universidad, desarrolló que sería una innovadora cadena de panadería: Jürgen Café.

Actualmente mantienen cuatro locales en la ciudad. Paredes desarrolló la franquicia hasta el 2015 y es uno de los mayores accionistas. En dos meses inaugurará un nuevo proyecto; se trata de “Bodega Sucre”, un local de dulces tradicionales. Sigue trabajando en las consultorías y tiene un blog donde habla de restaurantes, viajes y recomienda lugares. “No me considero una persona exitosa espero llegar a serlo porque creo que se debe trabajar continuamente”, comenta.

Paredes se graduó en el 2005. La cocina es su pasión, pero considera que instruirse en la parte administrativa es muy importante si se busca dirigir un negocio rentable. Ahora vuelve a la USFQ para estudiar una Maestría en Administración de Negocios.



Primer lugar en Francia para los estudiantes de gastronomía

Carlos Marín

Trece estudiantes de gastronomía de la Universidad San Francisco de Quito obtuvieron el primer lugar en un concurso organizado por el mundialmente reconocido Instituto Paul Bocuse, en Francia. El proceso, desde el curso de verano, hasta el día del concurso, estuvo lleno de retos para los futuros chefs. Trabajo en equipo, dedicación, y amor por su arte, son algunos de los principales ingredientes de este triunfo.

Los estudiantes presentaron una serie de platos de identidad híbrida. Es decir, que combinaban en ellos ingredientes de la gastronomía ecuatoriana con aspectos y técnicas de la cocina francesa. Sin embargo, las reglas del concurso solo permitían que dos de los trece estudiantes cocinaran. Como lo conversan ellos mismos recordando la experiencia, eligieron a quienes tenían mayor destreza de entre el grupo para cocinar, mientras el resto del equipo realizó otras tareas imprescindibles para el triunfo: conseguir ingredientes ecuatorianos, escasos en Europa, preparar la mesa, e introducir a los comensales hacia nuestra cultura. Dos de ellos, con atuendos folklóricos

de nuestro país, atendían a los distinguidos comensales. De hecho, el jurado no calificó únicamente la comida, sino también la presentación. Un jurado compuesto por autoridades francesas y cónsules de la ciudad de Lyon, urbe anfitriona de la pasantía y el concurso, calificó a los estudiantes de diversas partes del mundo. Este año, uno de los mayores desafíos fue competir con los estudiantes de Taiwan, uno de los países con mayor nivel gastronómico, vencedores en la edición anterior de este concurso. La presión al tener como jurado a personas importantes, y de todo el mundo, fue otro de los obstáculos más difíciles que los estudiantes pudieron superar.

Rafael Villota, Director Académico de Gastronomía del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario, y Turismo, menciona que la universidad obtuvo este premio en una ocasión anterior, y en otra quedó en segundo lugar.

Por otro lado, el premio no fue lo único bueno de haber viajado a Francia. Todos los años, un grupo de alumnos de los últimos semestres de universidad viajan a Francia, cuna de la alta cocina, a aprender en una de las academias gastronómicas más prestigiosas del mundo. El instituto Paul Bocuse, nombrado en honor al célebre chef francés fundador de la nouvelle cuisine (cocina liviana, pero elegante

y con una exquisita oferta de sabor), prepara a los estudiantes en temas de vanguardia en la cocina, así como en el conocimiento de nuevos ingredientes y técnicas. Para Villota, es una de las grandes ventajas de sus alumnos el poder residir un verano en este notable instituto; y su triunfo en este entorno demuestra el potencial de la cocina ecuatoriana así como la notable preparación de los estudiantes.



#ConMisTarjetasBG

• MARTES •

Gourmet

2x1

Opera
Restaurant


EL DORADO
COCINA PERUANA E
INTERNACIONAL

PAVAROTTI
Cucina Mediterranea

MARCUS

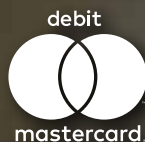
Conoce más en www.conmistarjetasbg.com



VISA



mastercard.



mastercard.



**BANCO
GUAYAQUIL**
Lo mejor está por venir