

CONECTADOS DESDE CASA #SIGAMOS CUIDÁNDONOS

# CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD DE ADULTOS  
MAYORES-PEPSAM



## Palabras de Rector

*“La capacidad de aprender y educarse de forma permanente, sustenta y conforma nuestra calidad de vida al darnos los instrumentos que nos permiten obtener las mejores condiciones de salud, bienestar y felicidad”*

*Palabras del Rector de la UNNOBA*

**Guillermo Tamarit**



 **VER VIDEO**

# Prólogo

*“Pero otra vez PEPSAM nos dio una nueva posibilidad, eso que aprendimos a usar en informática y que nos iguala con la juventud, lo podíamos poner en práctica y continuar con los talleres. Esta vez sin presencias pero mirándonos a la cara por zoom, tomando mates y en pantuflas pero aprendiendo, conversando, riéndonos, comunicándonos.”*

Por Raquel Magrassi.  
*Alumna de PEPSAM*



Hace 16 años que la UNNOBA, creó el Programa de Educación y Promoción de la Salud de Adultos Mayores, un espacio para mayores de 55 años que abarca la salud física y mental con el desarrollo de numerosos talleres para seguir aprendiendo, socializando y concretando sueños o proyectos postergados por el trabajo o la familia.

En mi trayecto por casi todos esos talleres, hice teatro, escritura, lectura, filosofía, psicología, turismo, etc. y tuve el placer de compartir, con gente como yo, con algunas dificultades por la edad que bailábamos y hacíamos gimnasia con gran alegría, pero por sobre todo nos hicimos amigas o nos reencontramos con antiguas compañeras. Con el tiempo el programa fue creciendo y los espacios también, siempre con una calidez y profesionalidad por parte de directivos y profesores pocas veces vista.

Por varios años me tocó repartir los números para la inscripción a una fila de ansiasas alumnas y alumnos que llegaban tempranísimo para no perder su lugar. Entre esos talleres muchas personas nos acercamos a la virtualidad, para

no depender de nuestros hijos y nietos y nos hicimos expertos.

Pero un día, sin imaginarlo, tuvimos que quedarnos en casa, nos impactó una pandemia que se alargó en el tiempo y ya no pudimos salir al reencuentro de nuestras compañeras y compañeros y de nuestros queridos profesores. Pero otra vez PEPSAM nos dio una nueva posibilidad, eso que aprendimos a usar en informática y que nos iguala con la juventud, lo podíamos poner en práctica y continuar con los talleres. Esta vez sin presencias pero mirándonos a la cara por zoom, tomando mates y en pantuflas pero aprendiendo, conversando, riéndonos, comunicándonos.

Hoy no puedo ver la larga fila para sacar su número, pero sí veo la participación de algunas compañeras y compañeros en los talleres y les sugiero, así como hace 16 años nos atrevimos a empezar algo productivo, saludable y divertido, sigan apostando y no se alejen, inscribanse en el taller que más les guste, continúen aprendiendo a través de este cuadernillo y no sentirán esa soledad que a veces aparece.

# Seguimos “Conectados desde Casa”

**Ps. Aldana Ostolaza** | Responsable PEPSAM

**Lic. Alejandra Chumillo** | Coordinadora PEPSAM

El Programa de Educación y Promoción de la Salud de Adultos Mayores-PEPSAM, perteneciente a la Secretaría de Extensión de la UNNOBA, está dirigido a personas mayores de 55 años. Este Programa busca contribuir a la promoción de la salud y la calidad de vida a través de la educación, consolidar una imagen social positiva y sana de la vejez y acrecentar las posibilidades reales de las personas mayores para mantener un papel activo y creativo en el sistema social.

Para este año, motivado por la situación de pandemia, continuamos desarrollando propuestas virtuales a través de cursos y talleres sincrónicos que se realizan por medio de la plataforma de videoconferencia de la UNNOBA y hemos pensado e imaginado este cuadernillo digital, con la finalidad de poder acercar propuestas educativas y recreativas que les permitan seguir formándose.

Les damos la bienvenida a esta cuarta publicación del cuadernillo de actividades digital “Conectados desde casa”, es muy gratificante para todos los que formamos parte del PEPSAM poder llegar a ustedes a través de esta propuesta.

En este cuarto cuadernillo encontrarán material educativo de las diferentes áreas que ofrece PEPSAM, para que puedan realizar desde sus casas y en el momento que lo deseen:

Desde el área Socio-cultural, la docente del taller, Leemos desde casa, les propone un cuento de la literatura rusa de la mano de Anton Chéjov.

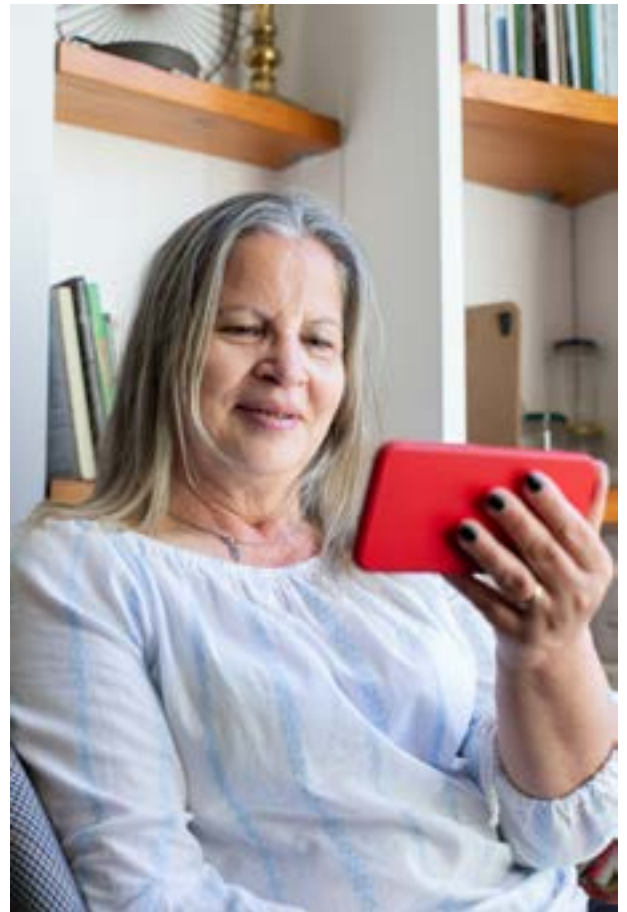
En el área de Salud, la profesora del taller Estimulación de la Memoria, les brinda una propuesta para que puedan conocer las funciones de la misma y realizar algunas actividades para poder ejercitarla.

Dentro del área Artística, el Taller de Bordados del Mundo, los invita a realizar un hermoso diseño. No olviden ver los videos para poder realizar un mejor seguimiento de la actividad.

Por último, desde el área de Tecnología, los invitamos a poder conocer sobre el mundo bancario. En esta oportunidad se abordará el uso del Cajero automático y Home banking del Banco Nación.

Por último, podrán encontrar publicada la reseña de la charla que se llevó a cabo desde PEPSAM, el pasado 15 de julio, denominada “El impacto de la pandemia en nuestras vidas: ¿Qué pasó?” a cargo de la Lic. Claudia Dell’Oglio, (Psicóloga- Psicoanalista), quien nos invitó a reflexionar sobre el impacto que la covid-19, tuvo en nuestras vidas.

Los invitamos a que se comuniquen con nosotros para poder hacer llegar a los docentes las tareas realizadas, comentarios, dudas y sugerencias. Aspiramos a que puedan apropiarse de este cuadernillo para construir un espacio que permita mostrar todo aquello que ustedes realicen desde sus hogares.



Les recordamos que pueden también, visitar la página de la Universidad en la que encontrarán todas aquellas actividades y videos que fueron realizados durante el año pasado en los diferentes talleres.

Para ello deben ingresar en el siguiente link: [HTTPS://WWW.UNNOBA.EDU.AR/EXTENSION/ACTIVIDADES-EXTENSION-EN-TU-CASA/](https://www.unnoba.edu.ar/extension/actividades-extension-en-tu-casa/)

*¡No olviden escribirnos, los estaremos leyendo!*





# SOCIO-CULTURAL

**Leemos juntos  
desde casa**

Prof. Francisca Abdala

En esta oportunidad, te comparto un cuento con una actividad para que realices. Esta vez celebramos la literatura rusa de la mano de Anton Chéjov. Este maestro del relato corto no necesita plantear crímenes atroces, ni mostrar situaciones peligrosas, ni recurrir a la espectacular ambientación de las grandes ciudades, o apelar a la opulencia de príncipes y aristócratas. Le basta con mostrar humildes personajes de clase media en sus habituales escenarios provincianos. Nos presenta a nosotros, sus lectores, la crudeza de la vida diaria a la que se enfrentaban los rusos a fines del siglo XIX con un estilo sencillo y natural. “La tristeza”, el cuento de esta edición, es un ejemplo claro de esa cara oscura y aciaga de una Rusia amenazada. Con maestría de artista, Chejov penetra en el estado de ánimo del personaje atribulado con un realismo sorprendente. “Uno ve la vida a través de sus frases”. El tono íntimo del cuento acrecienta esta cercanía con el protagonista y nos conmueve hasta las lágrimas. Nosotros sí estamos dispuestos a escuchar su pena.

### **LA TRISTEZA - ANTON CHÉJOV (1860-1904)**

La capital está envuelta en las penumbras vespertinas. La nieve cae lentamente en gruesos copos, gira alrededor de los faroles encendidos, extiende su capa fina y blanda sobre los tejados, sobre los lomos de los caballos, sobre los hombros humanos, sobre los sombreros.

El cochero Yona está todo blanco, como un aparecido. Sentado en el pescante de su trineo, encorvado el cuerpo cuanto puede estarlo un cuerpo humano, permanece inmóvil. Diríase que ni un alud de nieve que le cayese encima lo sacaría de su quietud.

Su caballo está también blanco e inmóvil. Por su inmovilidad, por las líneas rígidas de su cuerpo, por la tiesura de palo de sus patas, aun mirado de cerca parece un caballo de dulce de los que se les compran a los chiquillos



por un copec. Hállase sumido en sus reflexiones: un hombre o un caballo, arrancados del trabajo campestre y lanzados al infierno de una gran ciudad, como Yona y su caballo, están siempre entregados a tristes pensamientos. Es demasiado grande la diferencia entre la apacible vida rústica y la vida agitada, todo ruido y angustia, de las ciudades relumbrantes de luces.

Hace mucho tiempo que Yona y su caballo permanecen inmóviles. Han salido a la calle antes de almorzar; pero Yona no ha ganado nada.

Las sombras se van adensando. La luz de los faroles se va haciendo más intensa, más brillante. El ruido aumenta.

-¡Cochero! -oye de pronto Yona-. ¡Llévame a Viborgskaya!

Yona se estremece. A través de las pestañas cubiertas de nieve ve a un militar con impermeable.

-¿Oyes? ¡A Viborgskaya! ¿Estás dormido?

Yona le da un latigazo al caballo, que se sacude la nieve del lomo. El militar toma asiento en el trineo. El cochero arrea al caballo, estira el cuello como un cisne y agita el látigo. El caballo también estira el cuello, levanta las patas, y, sin apresurarse, se pone en marcha.

-¡Ten cuidado! -grita otro cochero invisible, con cólera-. ¡Nos vas a atropellar, imbécil! ¡A la derecha!

-¡Vaya un cochero! -dice el militar-. ¡A la derecha!

Siguen oyéndose los juramentos del cochero invisible. Un transeúnte que tropieza con el caballo de Yona gruñe amenazador. Yona, confuso, avergonzado, descarga algunos latigazos sobre el lomo del caballo. Parece aturdido, atontado, y mira alrededor como si acabara de despertar de un sueño profundo.

-¡Se diría que todo el mundo ha organizado una conspiración contra ti! -dice en tono irónico el militar-. Todos procuran fastidiarte, meterse entre las patas de tu caballo. ¡Una verdadera conspiración!

Yona vuelve la cabeza y abre la boca. Se ve que quiere decir algo; pero sus labios están como paralizados y no puede pronunciar una palabra.

El cliente advierte sus esfuerzos y pregunta:

-¿Qué hay?

Yona hace un nuevo esfuerzo y contesta con voz ahogada:

-Ya ve usted, señor... He perdido a mi hijo... Murió la semana pasada...

-¿De veras?... ¿Y de qué murió?

Yona, alentado por esta pregunta, se vuelve aún más hacia el cliente y dice:

-No lo sé... De una de tantas enfermedades... Ha estado tres meses en el hospital y a la postre... Dios que lo ha querido.

-¡A la derecha! -óyese de nuevo gritar furiosamente-. ¡Parece que estás ciego, imbécil!

-¡A ver! -dice el militar-. Ve un poco más aprisa. A este paso no llegaremos nunca. ¡Dale algún latigazo al caballo!

Yona estira de nuevo el cuello como un cisne, se levanta un poco, y de un modo torpe, pesado, agita el látigo.

Se vuelve repetidas veces hacia su cliente, deseoso de seguir la conversación;

pero el otro ha cerrado los ojos y no parece dispuesto a escucharle.

Por fin, llegan a Viborgskaya. El cochero se detiene ante la casa indicada; el cliente se apea. Yona vuelve a quedarse solo con su caballo. Se estaciona ante una taberna y espera, sentado en el pescante, encorvado, inmóvil. De nuevo la nieve cubre su cuerpo y envuelve en un blanco cendal caballo y trineo.

Una hora, dos... ¡Nadie! ¡Ni un cliente!

Mas he aquí que Yona torna a estremecerse: ve detenerse ante él a tres jóvenes. Dos son altos, delgados; el tercero, bajo y jorobado.

-¡Cochero, llévanos al puesto de policía! ¡Veinte copecs por los tres!

Yona coge las riendas, se endereza. Veinte copecs es demasiado poco; pero, no obstante, acepta; lo que a él le importa es tener clientes.

Los tres jóvenes, tropezando y jurando, se acercan al trineo. Como solo hay dos asientos, discuten largamente cuál de los tres ha de ir de pie. Por fin se decide que vaya de pie el jorobado.

-¡Bueno; en marcha! -le grita el jorobado a Yona, colocándose a su espalda-. ¡Qué gorro llevas, muchacho! Me apuesto cualquier cosa a que en toda la capital no se puede encontrar un gorro más feo...

-¡El señor está de buen humor! -dice Yona con risa forzada-. Mi gorro...

-¡Bueno, bueno! Arrea un poco a tu caballo. A este paso no llegaremos nunca. Si no andas más aprisa te administraré unos cuantos sopapos.

-Me duele la cabeza -dice uno de los jóvenes-. Ayer, yo y Vaska nos bebimos en casa de Dukmasov cuatro botellas de caña.

-¡Eso no es verdad! -responde el otro-. Eres un embustero, amigo, y sabes que nadie te cree.

-¡Palabra de honor!

-¡Oh, tu honor! No daría yo por él ni un céntimo.

Yona, deseoso de entablar conversación, vuelve la cabeza, y, enseñando los

dientes, ríe atipladamente.

-¡Ji, ji, ji!... ¡Qué buen humor!

-¡Vamos, vejestorio! -grita enojado el chepudo-. ¿Quieres ir más aprisa o no? Dale de firme a tu caballo perezoso. ¡Qué diablo!

Yona agita su látigo, agita las manos, agita todo el cuerpo. A pesar de todo, está contento; no está solo. Le riñen, lo insultan; pero, al menos, oye voces humanas. Los jóvenes gritan, juran, hablan de mujeres. En un momento que se le antoja oportuno, Yona se vuelve de nuevo hacia los clientes y dice:

-Y yo, señores, acabo de perder a mi hijo. Murió la semana pasada...

-¡Todos nos hemos de morir! -contesta el chepudo-. ¿Pero quieres ir más aprisa? ¡Esto es insoportable! Prefiero ir a pie.

-Si quieres que vaya más aprisa dale un sopapo -le aconseja uno de sus camaradas.

-¿Oye, viejo, estás enfermo? -grita el chepudo-. Te la vas a ganar si esto continúa.

Y, hablando así, le da un puñetazo en la espalda.

-¡Ji, ji, ji! -ríe, sin ganas, Yona-. ¡Dios les conserve el buen humor, señores!

-Cochero, ¿eres casado? -pregunta uno de los clientes.

-¿Yo? ¡Ji, ji, ji! ¡Qué señores más alegres! No, no tengo a nadie... Solo me espera la sepultura... Mi hijo ha muerto; pero a mí la muerte no me quiere. Se ha equivocado, y en lugar de cargar conmigo ha cargado con mi hijo.

Y vuelve de nuevo la cabeza para contar cómo ha muerto su hijo; pero en este momento el jorobado, lanzando un suspiro de satisfacción, exclama:

-¡Por fin, hemos llegado!

Yona recibe los veinte copecs convenidos y los clientes se apean. Los sigue con los ojos hasta que desaparecen en un portal.

Torna a quedarse solo con su caballo. La tristeza invade de nuevo, más dura, más cruel, su fatigado corazón. Observa a la multitud que pasa por

la calle, como buscando entre los miles de transeúntes alguien que quiera escucharle. Pero la gente parece tener prisa y pasa sin fijarse en él.

Su tristeza a cada momento es más intensa. Enorme, infinita, si pudiera salir de su pecho inundaría al mundo entero.

Yona ve a un portero que se asoma a la puerta con un paquete y trata de entablar con él conversación.

-¿Qué hora es? -le pregunta, meliflúo.

-Van a dar las diez -contesta el otro-. Aléjese un poco: no debe usted permanecer delante de la puerta.

Yona avanza un poco, se encorva de nuevo y se sume en sus tristes pensamientos. Se ha convencido de que es inútil dirigirse a la gente.

Pasa otra hora. Se siente muy mal y decide retirarse. Se yergue, agita el látigo.

-No puedo más -murmura-. Hay que irse a acostar.

El caballo, como si hubiera entendido las palabras de su viejo amo, emprende un presuroso trote.

Una hora después Yona está en su casa, es decir, en una vasta y sucia habitación, donde, acostados en el suelo o en bancos, duermen docenas de cocheros. La atmósfera es pesada, irrespirable. Suenan ronquidos.

Yona se arrepiente de haber vuelto tan pronto. Además, no ha ganado casi nada. Quizá por eso-piensa- se siente tan desgraciado.

En un rincón, un joven cochero se incorpora. Se rasca el seno y la cabeza y busca algo con la mirada.

-¿Quieres beber? -le pregunta Yona.

-Sí.

-Aquí tienes agua... He perdido a mi hijo... ¿Lo sabías?... La semana pasada, en el hospital... ¡Qué desgracia!

Pero sus palabras no han producido efecto alguno. El cochero no le ha

hecho caso, se ha vuelto a acostar, se ha tapado la cabeza con la colcha y momentos después se le oye roncar.

Yona exhala un suspiro. Experimenta una necesidad imperiosa, irresistible, de hablar de su desgracia. Casi ha transcurrido una semana desde la muerte de su hijo; pero no ha tenido aún ocasión de hablar de ella con una persona de corazón. Quisiera hablar de ella largamente, contarla con todos sus detalles. Necesita referir cómo enfermó su hijo, lo que ha sufrido, las palabras que ha pronunciado al morir. Quisiera también referir cómo ha sido el entierro... Su difunto hijo ha dejado en la aldea una niña de la que también quisiera hablar. ¡Tiene tantas cosas que contar! ¡Qué no daría él por encontrar alguien que se prestase a escucharlo, sacudiendo compasivamente la cabeza, suspirando, compadeciéndolo! Lo mejor sería contárselo todo a cualquier mujer de su aldea; a las mujeres, aunque sean tontas, les gusta eso, y basta decirles dos palabras para que viertan torrentes de lágrimas.

Yona decide ir a ver a su caballo.

Se viste y sale a la cuadra.

El caballo, inmóvil, come heno.

-¿Comes? -le dice Yona, dándole palmaditas en el lomo-. ¿Qué se le va a hacer, muchacho? Como no hemos ganado para comprar avena hay que contentarse con heno... Soy ya demasiado viejo para ganar mucho... A decir verdad, yo no debía ya trabajar; mi hijo me hubiera reemplazado. Era un verdadero, un soberbio cochero; conocía su oficio como pocos. Desgraciadamente, ha muerto...

Tras una corta pausa, Yona continúa:

-Sí, amigo... ha muerto... ¿Comprendes? Es como si tú tuvieras un hijo y se muriera... Naturalmente, sufrirías, ¿verdad?...

El caballo sigue comiendo heno, escucha a su viejo amo y exhala un aliento



húmedo y cálido.

Yona, escuchado al cabo por un ser viviente, desahoga su corazón contándose todo.

El cuento se encuentra en la siguiente página web: [HTTPS://CIUDADSEVA.COM/TEXTO/LA-TRISTEZA/](https://ciudadseva.com/texto/la-tristeza/)

## ◀ACTIVIDADES▶

### PARA PENSAR Y TRABAJAR (A MODO DE SUGERENCIA SOLAMENTE)

1. Busca información sobre el autor.
2. Consulta en internet algunos datos geográficos sobre Rusia.
3. ¿Cambiarías el título por otro? ¿Cuál?
4. ¿Qué sentimientos te despierta el cochero? ¿Y el caballo?
5. ¿Por qué no puede contar su desgracia?
6. ¿Añade el clima frío algún elemento de tensión al drama del relato?
7. ¿Qué costumbres o características típicas de Rusia nos muestra el autor?
8. Elige algunas frases que te gustaron especialmente y reflexiona más profundamente sobre su sentido.
9. ¿Qué lección nos enseña este cuento?
10. Te invito a que compartas tus impresiones a través de las vías de comunicación estipuladas por el PEPSAM

**SALUD**

# Estimulación de la memoria

Prof. Lic. Ana Repetti

## ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

Para comenzar vamos a realizar una breve conceptualización del tema que nos convoca: la memoria humana es una “Red de sistemas interactivos” que permiten registrar, elaborar, almacenar, recuperar y utilizar cierta información.

### Proceso o etapas de la memoria

#### Codificación:

- Introducción y organización de la información
- Formación de la huella mnésica. (Primer estímulo que luego permitirá constituir el recuerdo).

#### Almacenamiento:

- Retención de la información durante un intervalo
- Disminución progresiva de huellas mnésicas (olvido)

#### Recuperación:

- Uso de información retenida y acceso a huellas mnésicas:
  - por evocación (explícita/voluntaria) Por ejemplo: cuando recito una poesía.
  - por reconocimiento (implícita /automática) cuando manejo o ando en bicicleta.

#### Memoria sensorial:

Se relaciona con los sentidos (visual, auditivo, táctil, gustativo y olfativo). Es el primer estímulo que ingresa a nuestro sistema nervioso central.

Su duración es muy breve (milisegundos) y sirve para asegurar la continuidad de la percepción.

La duración depende del tipo de estímulo: verbales, más de 2 segundos y no verbales, menos de 1 segundo.

**Memoria a corto plazo:**

Sistema que permite almacenar información durante períodos de corta duración.

De capacidad limitada.

Su amplitud es de  $7 \pm 2$  ítems o  $4 \pm 1$  ítems. Por ejemplo: recordar secuencias numéricas o un listado de palabras.

**Memoria de trabajo:**

Parte activa de la memoria a corto plazo.

Constituye un espacio mental de trabajo presente en el razonamiento, comprensión y aprendizaje. Permite procesar la información para lograr almacenarla para poder reproducirla a largo plazo.

**Memoria a largo plazo:**

La memoria a largo plazo es la que nos permite almacenar los conocimientos aprendidos y se puede clasificar en:

**Episódica:** es la memoria de las experiencias vitales relativas a la propia persona. Se denomina también autobiográfica.

**Procedimental:** Sistema de memoria que interviene en los procedimientos cognitivos necesarios para la realización de actividades sensorio-motoras.

Sistema de acción tanto cognitiva como de conducta puesto de manifiesto en la realización de habilidades cognitivas y motoras, el condicionamiento simple o el aprendizaje simple asociativo.

**Semántica:** Almacén de significados, conocimientos, y relación de significados.

- Organización según un registro de pautas conceptuales.
- Posibilita la inferencia.
- Permite expresar la visión fáctica del mundo.

## <ACTIVIDADES>

### Nº1:

- Vas a realizar un relato describiendo cómo era tu escuela primaria, tratando de recordar detalles del patio, la construcción, maestras, amigos, etc. Lo que te vaya surgiendo.
- Cuál era el recorrido que hacías para llegar a la escuela.
- Quién te acompañaba o con quienes te encontrabas en el camino.
- El mejor recuerdo de la escuela primaria fue cuando... (algo divertido o que te haya impactado)

Estas actividades son reconfortantes, es muy divertido compartirlas ya que nos sentimos identificados con lo que los demás cuentan, y van apareciendo recuerdos que se van activando a partir de los estímulos recibidos.

### Nº2:

Este ejercicio lo podés realizar cotidianamente con noticias de los periódicos o textos informativos que sean de tu interés.

- Lee el texto que se adjunta a continuación (Varias veces si es necesario).
- Elegí una o varias características del otoño que te hayan interesado y realizá un resumen de ellas.
- Leer varias veces una vez finalizada.
- Al día siguiente, tratá de escribir un texto con las características elegidas. (¡¡Ojo!! Sin hacer trampa)
- A continuación, compará los dos textos.

Es un ejercicio de autoevaluación. A medida que lo vayas repitiendo con distintos textos, vas a notar como irás mejorando tu rendimiento.

## Características del Otoño

Algunas de las características del otoño son el corto período de duración de los días, la caída de hojas en los árboles caducos, el cambio de clima y de temperaturas, los cultivos o la migración de aves.

El otoño es una de las cuatro estaciones del año y ocurre como una transición entre el verano y el invierno. En el hemisferio sur, el otoño ocurre entre la última semana de marzo y la última de junio, como en Australia, Argentina y Nueva Zelanda.

Se trata de una estación de bajas temperaturas y de corta duración, en comparación a la duración de las demás estaciones.

### Características principales del otoño

#### 1. Horas de luz natural y temperatura

El primer día de esta época del año se conoce con el nombre de equinoccio de otoño y se caracteriza porque tiene la misma cantidad de horas de luz del día y de oscuridad porque el sol está alineado con el centro de la Tierra.

De ahí en adelante, se trata de un período durante el cual los días son más cortos que las noches. Es decir, hay más horas de oscuridad que de luz natural.

En esa época del año las temperaturas descienden considerablemente. Las tardes suelen llegar acompañadas de heladas brisas.

#### 2. Caída de hojas

Durante el otoño las hojas de los árboles se debilitan por la disminución de la clorofila hasta que, ya amarillas o marrones, se caen y cubren el pie de los árboles para convertirse en la energía que consumirán las raíces para mantenerse durante los meses de invierno.

#### 3. Colores

El otoño posee una paleta de colores muy particular y distintiva: ocres, amarillos, rojos, marrones y violetas, se mezclan en los paisajes de la mayor

parte del mundo.

Las hojas de los árboles tienen tonos amarillos y naranjas (con sus variaciones), en su pigmentación, que se revelan durante esta época. Mientras que las hojas rojas y púrpuras se deben a la presencia de azúcares provenientes de la savia.

#### *4. Cultivos*

El otoño es la temporada de la granada y de la uva, pero también de las naranjas, peras, mandarinas, manzanas, aguacates, pomelos, los frutos secos, etc.

En cuanto a las verduras, son hongos, repollos, alcachofa, coliflor, calabaza, calabacín y berenjenas, las verduras de esta estación. Mientras que la cebolla, la lechuga, las zanahorias y el puerro, son las hortalizas que se encuentran más fácilmente en esta época del año.

Son varios los cultivos propicios para esta temporada del año, pero hay un par que es común en el hemisferio norte y en el sur: maíz y girasol.

#### *5. Problemas asociados con el otoño*

Dados los cambios de temperatura y las pocas horas de luz solar que acompañan a esta época del año, el organismo humano debe experimentar algunos cambios para adaptarse. Uno de ellos es un mayor consumo de energía para lograr mantener la regulación térmica.

Ese gasto energético deriva en una disminución de las defensas frente a los gérmenes, virus y bacterias, que aumentan el riesgo de infecciones, especialmente, respiratorias.

También las hormonas se descontrolan por lo que es normal que se experimenten episodios de depresión o algunas manifestaciones psicósomáticas como gastritis y/o úlceras estomacales.

#### *6. Migración de las aves*

Existen algunas especies de aves que emprenden viaje lejos de su nido

durante la temporada otoñal.

Entre las causas de estas migraciones, se han planteado varias alternativas: una huida de las exigentes condiciones del invierno, un tema hormonal, un asunto evolutivo o algo más relacionado con el reloj biológico de las aves.

Justamente la teoría de que las hormonas están involucradas, parece validarse en el caso de algunos mamíferos como los perros, cuyas hembras entran en celo dos veces al año y una de esas veces es en otoño.

#### **REFERENCIAS:**

• Raffino, María Estela, Concepto. de Memoria. Disponible en: <HTTPS://CONCEPTO.DE/MEMORIA/>. Última edición: 26 de mayo de 2020

Página web: <HTTPS://CONCEPTO.DE/MEMORIA/#IXZZ6WIUEWCTU>





# ARTÍSTICA

Bordados  
del mundo

Prof. Florencia Bertuzzi

### ¿QUÉ MATERIALES NECESITÁS?

- Aguja de ojo largo con punta (puede ser número 16 o 18)
- Lienzo de algodón o cualquier textil que no tenga elasticidad (pueden bordar sobre cortinas, caminos de mesa, manteles, almohadones, etc.)
- Lanas de colores (puede ser cashmilon grueso o fino) o hilos de bordar (mouliné o perlé)
- Bastidor (si no tenés podes bordar sin bastidor, aunque siempre recomiendo utilizarlo para que el textil mantenga la tensión)
- Lápiz
- Tijera
- Carbónico para tela (rojo, verde o azul para telas claras, amarillo para telas oscuras)

Para aprender a pasar el diseño a la tela, a enhebrar la aguja y a tensar correctamente el bastidor te sugiero que veas este video que te va a ser de mucha ayuda:





### Patrón de bordado con el que vamos a trabajar:

El diseño que te propongo en esta oportunidad está pensado para practicar varias puntadas a la vez. Vas a encontrarlo en 2 tamaños diferentes, para que puedas usarlo en distintos soportes. El más pequeño, por ejemplo, puede bordarse en una bolsa de tela y rellenar con lavanda para perfumar el placard, y el más grande puede aplicarse a almohadones, individuales, encuadrarlo, etc.

Tip: Para bordar el diseño en su versión más pequeña, te recomiendo que utilices hilos de bordar o lanas finas, ya que las lanas semi gordas que se utilizan principalmente para lo que conocemos como bordado mexicano van a quedar demasiado toscas y el patrón va a perder ciertos detalles.

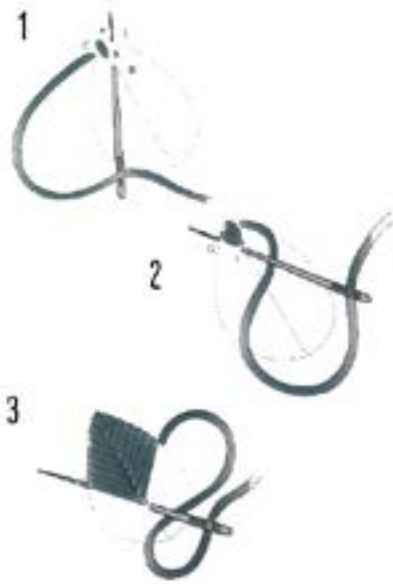
### Puntos a utilizar:

El **punto tallo** lo podés encontrar detallado en la actividad del Cuadernillo 1.

### Punto Espiga:

Se utiliza principalmente para bordar hojas y es la manera más sencilla de que la nervadura quede bien marcada. El procedimiento es el siguiente

1. Sacar la aguja en A y sacar en B (de arriba hacia abajo, realizando una línea vertical por la nervadura de la hoja). Sacar en C (en un costado), entrar en D (vuelvo al centro) y salir en E (en el otro costado).



2. Volver siempre al centro de la figura. Entrar en F y salir en G.
3. Realizar el mismo procedimiento hasta completar toda la figura.
4. Para cerrar el punto, por el lado de atrás del bordado, se puede realizar un nudito de costura.

### Punto Relleno:

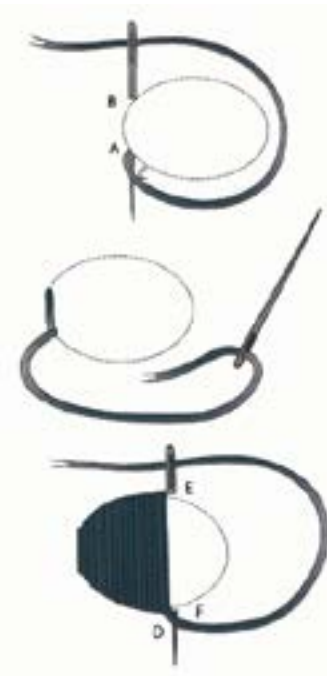
Este punto es muy versátil, se utiliza mucho en lo que se conoce como bordado mexicano. En este diseño en particular, lo podés usar para bordar los pétalos de las hojas y los centros de las flores. El procedimiento es el siguiente:

Sacar la aguja hacia el frente en el punto A, entrar en B y sacar en C.

Hacer puntadas verticales y paralelas, respetando la línea del dibujo.

Repetir el procedimiento hasta completar la figura.

Para cerrar el punto podés hacer un nudito de costura en el revés del bordado



### Punto Margarita:



Este punto no es de los más utilizados, pero queda muy bien en diseños pequeños. Es sencillo de realizar y permite realizar bordados visualmente livianos. En este caso particular, podés utilizarlo en los pétalos de las flores y en las hojitas más pequeñas, ya que es complicado bordar punto espiga en esas hojas. El procedimiento para realizarlo es el siguiente:

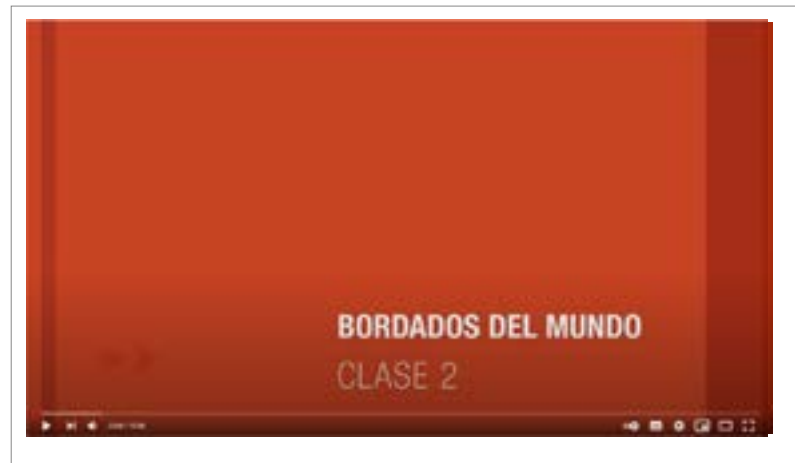
Para comenzar, salir con la aguja en el punto 1 e insertar nuevamente en el mismo punto o bien pegadito. Sacar la aguja en el punto 2 (que marca el largo del pétalo de la margarita) engancho la lana o el hilo por detrás de la aguja.

Luego trabar la hebra introduciendo la aguja en el punto 3, salir en el punto 1 nuevamente y repetir el procedimiento las veces que sea necesario.

Para cerrar el punto, del lado de atrás realizaremos un nudito de costura.

## ACTIVIDAD:

En el siguiente video podrás ver la actividad que les propongo realizar.



Espero que te haya gustado la propuesta y que puedas realizarla. Si te quedó alguna duda o querés mandarme fotos de tus proyectos de bordado, podés contactarme.

### Referencias bibliográficas:

Extensión UNNOBA (19 de mayo de 2020) PEPSAM – Clase 2 Bordados del mundo. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=UUC-vPXO-1Do&t=77s>

# TECNOLÓGICA

Cajero automático  
y Home banking:  
primeros pasos

Prof. Gustavo Gnazzo

## Cajero automático y Home banking: primeros pasos

### Home banking – Banco Nación: crear Usuario y Clave

#### Introducción

Si sos jubilado o pensionado y percibís tus haberes a través del Banco Nación, podés tener acceso a los diferentes servicios que ofrece su plataforma de “Home Banking”. En este breve tutorial te voy a guiar paso a paso para crear tu **Usuario** y **Clave** de “Home Banking”. Pero antes, veamos de qué se trata este concepto.

#### ¿Qué es “Home Banking”?

Se denomina “Home Banking” a los servicios bancarios a los que se puede acceder a través de Internet por medio de computadoras, tablets o teléfonos celulares. Cada entidad bancaria ofrece a los clientes, la posibilidad de acceder a sus plataformas “Home Banking” y realizar casi todas las mismas operaciones que en forma presencial, en la sucursal del Banco. Entre las operaciones más destacadas, puedo mencionar: transferencias de dinero a cuentas de terceros o cuentas propias ya sean del mismo u otros Bancos, pagar impuestos y servicios, abonar el saldo de la tarjeta de crédito, constituir un plazo fijo, invertir en moneda extranjera, etc. Y lo mejor: ¡Todo sin moverte de la comodidad y seguridad de tu hogar! Beneficio muy importante en estos tiempos difíciles que estamos atravesando. Pero para tener acceso a “Home Banking”, primero hay que crear un **Usuario** y una **Clave**. Más adelante, en este mismo artículo, voy a explicar los pasos para la creación de ambos. El tutorial va a estar centrado en la plataforma “Home Banking” del Banco Nación.

#### ¿Qué se necesita para poder operar con “Home Banking”?

- Ser titular de una cuenta bancaria.



- Tarjeta de Débito asociada a la cuenta.
- Computadora con conexión a Internet.
- **Usuario** y **Clave** de acceso.

### ¿Cómo se obtiene el Usuario y la Clave de “Home Banking”?

Los pasos son muy sencillos, pero hay que prestar atención.

- Paso 1: acercarte por única vez a un cajero automático “Red-Link”. Tendrás que llevar la Tarjeta de Débito. Los cajeros automáticos de la “RedLink” están identificados con este símbolo:



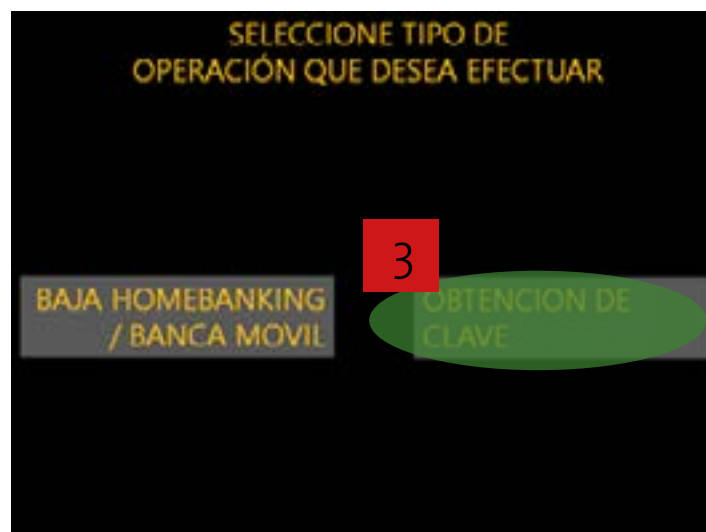
- **Paso 2:** ingresá la Tarjeta de Débito en el cajero automático y posteriormente, la Clave PIN.
  - **Paso 3:** aparecerá un menú en pantalla. Seleccioná cada opción, tal como, se indica a continuación:
1. “**CLAVES**” (en algunos cajeros, esta opción puede llamarse “Gestión de Claves”).



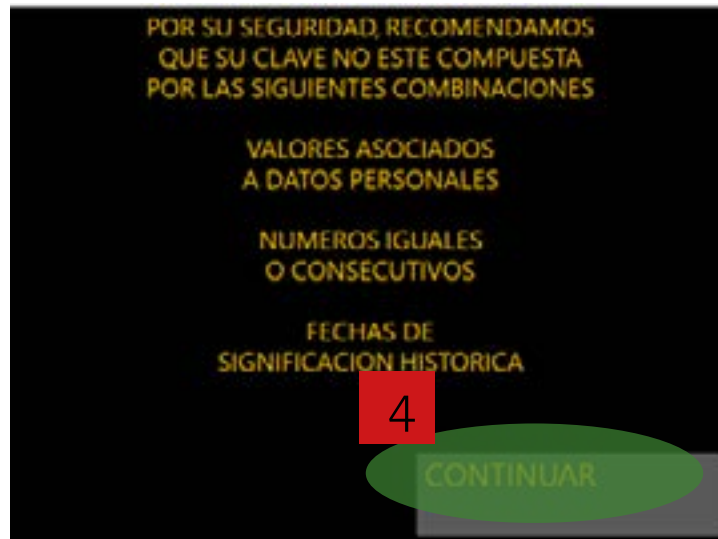
## 2. "HOME BANKING / BANCA MÓVIL".



## 3. "OBTENCIÓN DE CLAVE".



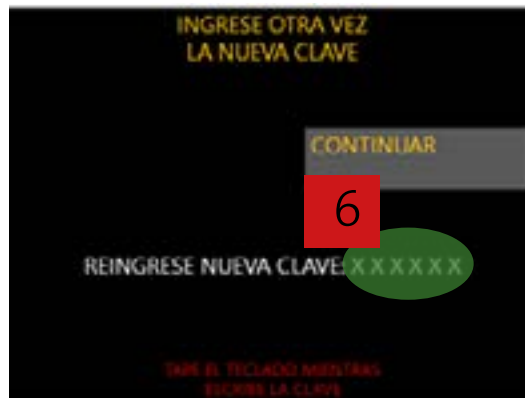
- **Paso 4:** leer detenidamente la información que se muestra y presionar **“CONTINUAR”**.



- **Paso 5:** en la pantalla siguiente, ingresar una clave de 6 dígitos. Luego, seleccionar la opción **“CONTINUAR”**.



- **Paso 6:** ahora, hay que volver a ingresar la misma clave de 6 dígitos que en el paso anterior, para confirmar que ambas son idénticas. **Esta clave hay que memorizarla para ingresar por primera vez a “Home Banking”.** ¡No la olvides!



- **Paso 7:** al final de la operación, el cajero automático emitirá un ticket con un nombre de usuario temporal. Por lo tanto, **usuario** y **clave** temporales **ya están generados**. Es fundamental que conserves el ticket y memorices la clave para completar el proceso exitosamente. Retirá la Tarjeta de Débito y guardá el ticket para el próximo paso.



## Tengo Usuario y Clave temporales, ¿Qué sigue?

Ahora, es momento de usar la computadora e ingresar a la página de “Home Banking” del Banco Nación. Antes, asegúrate de tener a mano el ticket generado en el cajero automático y de recordar la clave creada.

- **Paso 1:** desde tu computadora con conexión a Internet, ingresá a la página de “Home Banking” del Banco Nación, haciendo clic en el siguiente enlace <https://hb.redlink.com.ar/bna/login.htm>
- **Paso 2:** en el casillero “**Usuario**”, escribir el nombre de usuario, tal como figura en el ticket que imprimió el cajero automático. Luego, clic en “**Ingresar**”.



- ahora, en el casillero “**Clave**”, escribí la contraseña de 6 dígitos que generaste en el cajero automático. Al finalizar, nuevamente clic en “**Ingresar**”.



en esta nueva pantalla, hay que completar todos los datos solicitados en cada una de las solapas (“DATOS PERSONALES”, “DATOS LABORALES” y “DATOS DE CONTACTO”):

- **Solapa “DATOS PERSONALES”.** Completar todos los datos obligatorios. Están marcados con “(\*)”. En el campo “Usuario”, ingresar un nuevo nombre de usuario, el cual, reemplazará al que figura en el ticket del cajero automático. Una vez completado todo lo requerido, clic en “**Siguiente >>**”

ESTIMADO CLIENTE POR FAVOR INGRESE LOS SIGUIENTES DATOS

**DATOS PERSONALES** | DATOS LABORALES | DATOS DE CONTACTO

Usuario(\*)

Nombre(\*)  Apellido(\*)

Tipo y No. Documento(\*)   Fecha Nac (\*)

Email(\*)  Email Alternativo

Estudios

Una vez completados todos los datos obligatorios (\*), hacer clic en "Siguiente >>"

- **Solapa “DATOS LABORALES”.** Estos datos son opcionales. Por lo tanto, se pueden dejar en blanco (sin completar). Clic en “**Siguiente >>**”.

ESTIMADO CLIENTE POR FAVOR INGRESE LOS SIGUIENTES DATOS

**DATOS PERSONALES** | **DATOS LABORALES** | DATOS DE CONTACTO

Relación de Dependencia

Nombre de la Empresa  Teléfono

Dirección  Cargo

Calle  No.  Dpto.

Localidad  País  C.P.

Pos.

Los "DATOS LABORALES" no son obligatorios. Por lo tanto, podemos dejar todo en blanco (sin completar) y hacer clic en "Siguiente >>"

DE CONTACTO”. Completar todos los campos obligatorios. Recordá que están marcados con “(\*)”. Al finalizar, clic en “Guardar >>”.

- **Solapa “DATOS DE CONTACTO”.** Completar todos los campos obligatorios. Recordá que están marcados con “(\*)”. Al finalizar, clic en “Guardar >>”.

ESTIMADO CLIENTE POR FAVOR INGRESE LOS SIGUIENTES DATOS

**DATOS PERSONALES** | **DATOS LABORALES** | **DATOS DE CONTACTO**

Teléfono particular: 220 4999999

Teléfono celular: 220 4888888

Calle(\*) Sarmiento Inici(\*) 99999 Fin(\*)

Localidad(\*) Junín Provi. (\*) 6000

Provincia(\*) Buenos Aires

Al completar los DATOS DE CONTACTO, clic en "Guardar >>"

- **Paso 5:** introducir la clave de 6 dígitos creada en el cajero automático para confirmar y guardar todos los datos. Luego, clic en “Aceptar”. Opcional: si

ESTIMADO CLIENTE POR FAVOR INGRESE LOS SIGUIENTES DATOS

**Datos Personales**

¿Confirma guardar los datos?

Por favor ingrese su clave.

Clave de Home Banking: \*\*\*\*\* Aceptar Cancelar

Introducir la clave de 6 dígitos creada en el cajero automático para confirmar y guardar los datos.

APARECE UN MENSAJE QUE MUESTRA LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SERVICIO, HAY QUE HACER CLIC EN EL BOTÓN “SI ACEPTO”.



- **Paso 6:** ahora, el sistema informará que la clave está vencida. Por lo tanto, hay que cambiarla. Para proceder, clic en **“Aceptar”**.



- **Paso 7:** en esta última pantalla, el sistema solicitará completar la siguiente información relacionada a las claves:
  - **“Clave Actual”:** escribir la clave de 6 dígitos generada en el cajero automático.
  - **“Clave Nueva”:** escribir una nueva clave alfanumérica de 8 caracteres para reemplazar a la generada en el cajero automático.
  - **“Reingresar Clave Nueva”:** repetir la clave nueva para confirmarla.
- Al terminar, clic en **“Aceptar”**.



¡Listo! Tu cuenta de **“Home Banking”** fue creada con éxito. A partir de ahora, cada vez que accedas al **“Home Banking”** del Banco Nación, tendrás que escribir tu Usuario y Clave. ¡Felicitaciones!



# ACTIVIDAD

Si leíste este tutorial hasta el final, te invito a que me escribas un correo electrónico a [gustavo.ganzzo@gmail.com](mailto:gustavo.ganzzo@gmail.com) y compartas tu experiencia con la creación de usuario y clave para el “Home Banking” del Banco Nación. Te dejo algunas preguntas a modo de guía, para que reflexiones sus respuestas y me escribas: ¿Pudiste crear usuario y clave? ¿No pudiste? ¿Por qué crees que no lo lograste? ¿Te resultó de ayuda este tutorial? ¿Qué le agregarías? ¿Qué le quitarías? ¿Qué otros temas te interesarían aprender a través de tutoriales como éste? Espero tu mensaje.

## Recursos Web Consultados

[HTTPS://WWW.BNA.COM.AR/DOWNLOADS/FOLLETO\\_USUARIO\\_HB\\_PDF\\_A42.PDF](https://www.bna.com.ar/downloads/folleto_usuario_hb_pdfa42.pdf)

[HTTPS://WWW.BTF.COM.AR/DOCS/ACCESO\\_A\\_HB.PDF](https://www.btf.com.ar/docs/acceso_a_hb.pdf)

[HTTPS://HB.REDLINK.COM.AR/BNA/LOGIN.HTM](https://hb.redlink.com.ar/bna/login.htm)

[HTTPS://ES.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/RED\\_LINK](https://es.wikipedia.org/wiki/Red_Link)

## RECOMENDACIONES

# “El impacto de la pandemia en nuestras vidas: ¿Qué pasó?”

Por Lic. Claudia Dell’Oglio- Psicóloga- Psicoanalista

Este artículo corresponde a la reseña de la Charla que se llevó a cabo desde PEPSAM el día 15 de julio de 2021 por videoconferencia.

Si tomamos el título “impacto” palabra que se convierte en un significante con fuerza, un impacto es algo no esperable, es algo al que uno choca, choque, fuerza contraria que produce una “inercia” y deja al sujeto en la pregunta ¿qué pasó?, habrá que reconstruir el hecho, algunos piensan qué se podría haber hecho para que eso no suceda, para evitarlo.



¿Se podría evitar? No se sabe, lo único cierto es que fue “contingente” (Aristóteles), y lo contingente podría haber sucedido como no sucedido. Ubicando el impacto se origina la siguiente pregunta: ¿en qué estaba la sociedad y qué cuestiones nos atravesaban en nuestras vidas?

Siglo XXI la Globalización, fenómeno social que nos ofrece la ilusión de ser parte de un todo, pero que no llegamos nunca a hacerlo, mucho más desde esta Latinoamérica castigada. Dicho fenómeno impone relaciones asimétricas entre poderes que también se expresan entre los vínculos de los sujetos generando desconocimiento de sí mismo, alienación a los ideales mercantilizados.

Ubicamos una sociedad globalizada y deshumanizada y una conciencia de sí mismo que se apoya en el “goce individual” producto de la polaridad en-

tre el liberalismo económico y el nacionalismo cultural, en donde queda un sujeto sumido a los tiempos del consumo, empuje de goce (Eric Laurent), cuerpo puesto a favor del mercado.

La sociedad globalizada tiende a organizarse a partir del consumo, favorece la negación de la frustración, incrementa la demanda del sujeto en detrimento de su propio deseo, búsqueda de la satisfacción inmediata, estas variables dificultan en muchos el acceso a la identidad en cuanto reconocimiento de sí y también de la otredad.

En este contexto, en el tren de la globalización con nuestras particularidades sociales, políticas, económicas e individuales nos encuentra la contingencia del COVID-19.

La peste ya está entre nosotros, forma parte de nuestros días y de nuestra cotidianidad, su situación potencial de contagio genera angustia, ansiedades, temores y pánico enlazados en posiciones inconscientes en cada uno, cada uno responde desde su propia subjetividad.

La subjetividad es un constructo social en donde las identificaciones del sujeto se renuevan toda la vida. El sujeto construye su mundo simbólico a través de cómo es hablado, qué le dicen y qué cree o descrea de él. El sujeto construirá su propia subjetividad atravesado por su época, sea niño, adolescente, joven, adulto o adulto mayor.

La pandemia ha provocado una “discontinuidad” en nuestras subjetividades, ha producido una interrupción en lo cotidiano, en lo habitual de nuestras vidas. Es una enfermedad que se expande de manera global para todos, pero es para cada uno diferente. El virus se expande uno por uno, cuerpo por cuerpo.

El virus reduce a cada cual ser un “uno” infectado, es un número como luego lo será su vecino, es cuantificable en cuanto cantidad de infectados, recuperados, muertos.

La propagación pandémica da a conocer la pérdida de la garantía de la Ciencia, incertidumbre, por lo tanto, los líderes políticos mundiales pierden sus

semblantes, sus máscaras, quedando responsables de sus actos y consecuencias.

El virus provocando su discontinuidad somete a cada cual, a cada uno remitido a su responsabilidad frente a un real que no es representable, pero sí “se presenta”. Real que no tiene valor de cambio, es no-representable, determina y condiciona; es un real sin ley, que nos atraviesa a todos, aunque las respuestas de cada uno sean singulares.

La pandemia como enfermedad obliga a tomar medidas sanitarias: la cuarentena, el uso de tapa boca-nariz, el lavado reiterado de manos, el aislamiento preventivo social y el distanciamiento social. Toda esta batería de medidas sanitarias biológicas son las que ocasionan un desorden en nuestras subjetividades, puesto que subvierten el orden instituido en nuestras vidas. El desorden se da en cuanto al tiempo, al espacio y dentro de éste, la cuestión del cuerpo.

Un tiempo atemporal, virtual, tiempo con incertidumbre, es un tiempo diferente que condiciona a las niñas y adolescentes, como también al joven y al adulto. Un tiempo sin límite en el tele-trabajo, un tiempo que pareciera no tener un por-venir, un futuro del que no podemos adueñarnos, hay una interrupción en los tiempos de concreción de proyectos de los cuales los sujetos sienten que no pueden manejar. El tiempo ya no estructura la cotidianidad conocida en cada una de nuestras vidas.

Un espacio que se atomiza, se vuelve peligroso estar con otros, un espacio atravesado por la virtualidad, ya no nos queda claro que es el adentro y el afuera. ¿Estamos cada uno en nuestras casas, entrando a qué lugar? para trabajar con otros.

En esta discontinuidad se encuentra el cuerpo; desde la teoría de J. Lacan, el cuerpo refiere al significante, está atravesado por diferentes significantes que producen significaciones. Freud con su teoría de la pulsión concibe al cuerpo atravesado por la sexualidad, la pulsión freudiana aparece como nexo entre lo orgánico y lo psíquico. Desde estos abordajes teóricos, el cuerpo se constitu-

ye y el organismo queda del lado de la pura biología. Por lo tanto, en esta época de pandemia frente a las medidas sanitarias tomadas que obligan mantener el cuerpo aislado, el cuerpo de la pandemia se vuelve “orgánico” y se separa de la “erotización” necesaria para la subjetivación, la caricia, el abrazo y el contacto pasa a ser amenaza de contagio.

El cuerpo de la pandemia se significa como un objeto de lo sanitario, mensurable y cuantificable para todos iguales; es un cuerpo des-erotizado volviéndose orgánico se presenta en el malestar de la cultura actual desde inhibiciones, síntomas y angustias.

En nuestra sociedad hubo dos tiempos en la toma de medidas sanitarias, en ambas se produjo la discontinuidad en cuanto al orden del tiempo-espacio y cuerpo.

La primer cuarentena fue novedosa, el sujeto se encontraba con tiempos y espacios que antes por ser parte del trabajo y consumo mercantilista no podía utilizar, se dio a conocer lo que el “yo” podía y descubría, pero luego en la segunda etapa, la actual, se prolonga el aislamiento social y la interrupción de los proyectos; por lo tanto el sujeto comienza en una etapa de extrañamiento, se escucha en la clínica psicoanalítica: “quiero mi vida, mi cotidianidad, no reconozco mi cuerpo engordé demasiado, no puedo dormir, siento ansiedad por no volver a mi lugar de trabajo”.

El efecto pandemia en su prolongación de tiempo provoca en el sujeto una des-identificación volviéndose un desconocido en su cotidianidad, obligándolo a responder con su singularidad. Aquí se origina una segregación de sí mismo, por lo tanto el “yo concómete a ti mismo” haciendo la masa madre del pan, por ej. no alcanza... aparece aquí la extimidad, el sujeto desconoce lo propio, se desconoce a sí mismo. La vida impuesta por la necesidad sanitaria, su prolongación; vuelve al sujeto un exiliado de sí mismo, ese malestar (goce) adopta las formas más variables de su síntoma, haciéndose dificultoso cómo tramitar el encuentro con lo no habitual.

Pregunta, ¿cómo tramitar estos aconteceres? Sólo en la escucha y en la palabra se puede tramitar la “agresividad” que nos genera este estado de desconocimiento de sí, debemos trabajar para subjetivar cada día a la “peste” del 2020, tomar partido y acompañarnos en nuestras vidas con semejante acontecimiento.

La vuelta a nuestras vidas, ¿la vuelta a dónde?, ya no somos los mismos, pasó Pandemia, que no nos ganen los prejuicios (no- patologizar) y la prisa, propiciemos trabajo en equipo en los diferentes ámbitos de la sociedad (familia, escuela, lugares de trabajo) para poder abordar lo que acontecerá en cada uno de nosotros y en la sociedad toda.

### Referencias:

- Escuela de la Orientación Lacaniana [http://www.eol.org.ar/template.asp?Sec=publicaciones&SubSec=on\\_line&File=on\\_line/discontinuidad.html](http://www.eol.org.ar/template.asp?Sec=publicaciones&SubSec=on_line&File=on_line/discontinuidad.html)
  - . Boletín N 0- Mayo 2020
  - . Boletín N 5-mayo 2020- Juan Carlos Indart
  - . Boletín N 6 –Mayo 2020- Osvaldo L. Delgado
  - . Boletín N 9 – Mayo 2020- Silvia Ons
  - . Boletín Discontinuidad- Nueva Serie N XV- Carmen González Táboas
  - Freud, S, (1919), “Lo Siniestro” en O.C Tomo III. Trad. Ballesteros-de Torres
  - Freud, S, (1929), “El Malestar en la Cultura” en O.C Tomo III Trad. Ballesteros-de Torres.
  - Gripo, Jorge (2012), Artículo “Extimidad”
  - Lacan, J (1957), “Instancia de la Letra”
  - Lacan, J (1958), “La ética del Psicoanálisis”
  - Miller, Alain (1985-1986), “Extimidad” Seminario
- más rápido que el Covid-19 y finalmente cuáles son las prácticas correctas para enfrentar la situación.

## RECOMENDACIONES

Mantenerse activos y realizar tareas y actividades que despierten interés



Realizar actividades manuales



Leer libros, mirar películas y escuchar música



Mantener contacto con familiares o personas de confianza



Establecer una rutina de ejercicios físicos

## AUTORIDADES

- **Rector:** Dr. Guillermo R. Tamarit
- **Vicerrectora:** Mg. Danya V. Tavela
  
- **Guardasellos:** Ing. Luis J. Lima
  
- **Secretaria General:** Cdora. Mariana Passarello
- **Secretaria Académica:** TP. Pilar Traverso
- **Secretaria de Investigación, Desarrollo y Transferencia:** Dra. Carolina Cristina
- **Secretario de Extensión:** Lic. Juan Pablo Itoiz
- **Secretaria de Cultura:** Lic. Laura Durán
- **Secretario Legal y Técnico:** Abog. Carlos D. Pérez
- **Secretario de Relaciones Institucionales:** Cdor. Martín Palma
- **Secretaria Económico Financiera:** Cdora. Mariela García
- **Directora Centro de Edición y Diseño:** Mg. María de las Mercedes Filpe



CONECTADOS DESDE CASA  
**#SIGAMOS CUIDÁNDONOS**

• **Informes:**

236-4407750 Int 11310

• **Correo electrónico:**

pepsam@unnoba.edu.ar

• **WhatsApp:**

236-4623006

• **Facebook:**

Pepsam Unnoba Junín

**pepsam**  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD  
DE ADULTOS MAYORES

 **UNNOBA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
NOROESTE • BUENOS AIRES