



Año 2 - Nº 22- abril - mayo de 2020

¡UPAL: una comunidad!



Querida Comunidad Universitaria UPAL:

Con el ánimo alto y el agradecimiento a todas y cada una de las personas que conforman nuestra comunidad, les mando un gran saludo deseando que estén seguros en esta cuarentena que nos ha tocado vivir.

Cada día que pasamos es un proceso continuo de aprendizaje de nuestros estudiantes, docentes y administrativos; lo cual ha provocado que mejoramos en cada momento la forma en la que desarrollamos el proceso de enseñanza aprendizaje ahora virtual. Este tiempo que va avanzando vamos también preparándonos para lo que va a venir, desarrollando protocolos de bioseguridad y otros, en cada una de las etapas académicas y administrativas de nuestro Organismo UPAL.

Es importante el que estemos seguros y haciendo lo que las autoridades de salud indican para evitar cualquier contingencia en salud. De todas formas hemos habilitado líneas de apoyo para cada uno de ustedes.

Me despido deseando que estén muy bien en sus hogares y que podamos seguir avanzando juntos.

Dirección y Producción:
Grissel Bolívar
Directora de Interacción Social
y Difusión Cultural UPAL
gbolivar@upal.edu.bo

Colaboración:
Directores de Área
y de Carreras UPAL

Boris Morales Oña
RECTOR

DIA DEL TRABAJO

EN MAYO, MES DE CONSTANTES DESAFÍOS, UN MENSAJE DE COMPROMISO

Acompañando la celebración del “Día Internacional del Trabajador”, el Presidente de la Entidad Civil UPAL, Daniel Maldonado se dirigió a nuestra comunidad a través de las Redes Sociales. Compartimos un fragmento de su motivador mensaje.

“En este día del trabajador quiero saludar muy cariñosamente a todos los trabajadores de nuestra querida Universidad UPAL.

La Universidad es una realidad que se construye a partir del compromiso y entrega diaria de todos los hombres y mujeres de nuestro organismo. Todo esto en beneficio de nuestros futuros profesionales y en beneficio de nuestra sociedad boliviana y latinoamericana.

Quiero agradecer a cada uno de ustedes por todos los logros alcanzados, pero en especial por la respuesta y el esfuerzo titánico que realizaron para llevar adelante la transformación de la enseñanza a la modalidad virtual, reto que vamos superando con éxito pese a todas las dificultades y limitaciones afrontadas.

Aprovecho ahora para alentarles a seguir trabajando con el mismo tesón, para garantizar la calidad educativa que nos caracteriza y que pone en alto a nuestra Casa de Estudios Superiores”



Les invitamos a seguir el mensaje completo en nuestra página de Facebook: Universidad Privada Abierta Latinoamericana.



¡MÁS MOTIVOS PARA CELEBRAR!

El 2020 celebramos nuestros 30 años de vida institucional y lo hacemos asumiendo un gran desafío.

El regalo mayor: Superarlo

¡Felicidades a toda nuestra comunidad UPAL!



NUEVAS DINÁMICAS DE TRABAJO

Desde que inició esta etapa mundial de distanciamiento social por el coronavirus, algo que hemos hecho con pasos certeros ha sido avanzar. Con gran satisfacción podemos decir que los importantes esfuerzos realizados, hoy ofrecen sus frutos a nuestra comunidad.

La oportuna capacitación docente, el asesoramiento permanente a nuestros estudiantes, la predisposición de nuestro personal y la inversión en recursos tecnológicos para llegar de mejor manera a nuestra comunidad hoy nos permiten mirar este proceso con un espíritu positivo.



Nos hemos adentrado en terrenos que nos han permitido crecer y aunque no todo es perfecto, vamos por buen camino.



Hemos puesto a disposición de nuestra comunidad a nuestros mejores profesionales y sabemos que detrás de las estadísticas, que nos alientan, están valiosos seres humanos por los que estamos dispuestos a seguir poniendo lo mejor.

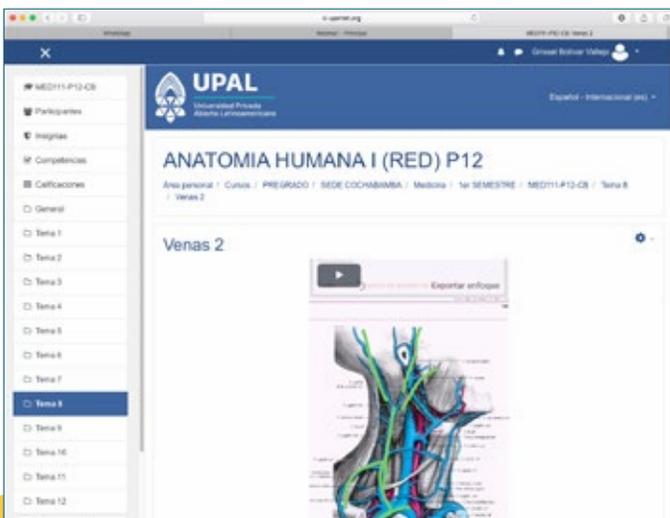
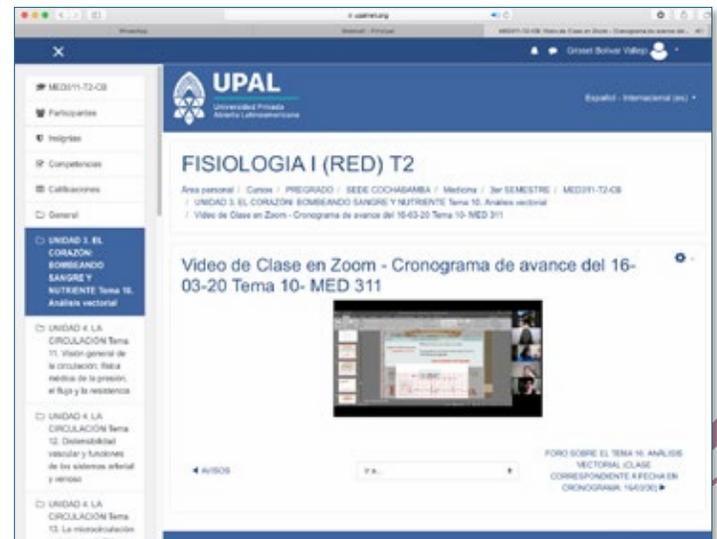
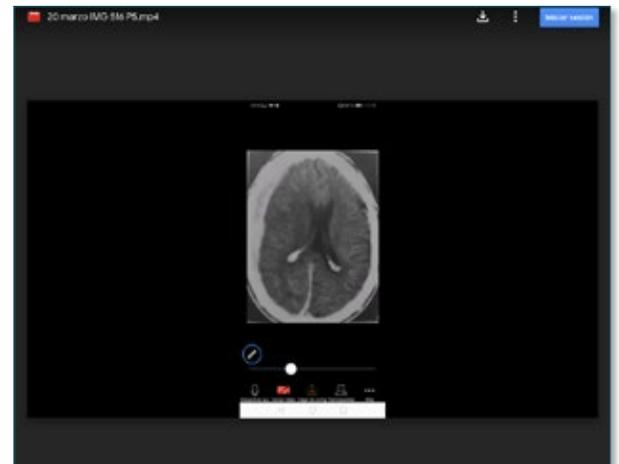
ENTORNOS VIRTUALES EN MARCHA

UNA MIRADA A LA CARRERA DE MEDICINA

Desde distintos puntos de la ciudad, el departamento, el país e incluso del exterior, nuestros estudiantes participan a diario de las clases en entornos virtuales, en las que nuestros docentes dan continuidad al proceso formativo utilizando una amplia variedad de recursos tecnológicos que se concentran en nuestra plataforma Moodle.

La dinámica es evidente y se ha consolidado la familiaridad con los distintos recursos, los cuales han facilitado la continuidad del proceso educativo, el mismo que es acompañado por un equipo de profesionales que tiene entre sus objetivos el velar por la calidad educativa.

En este espacio, damos una mirada a algunos recursos empleados en las clases virtuales de la Carrera de Medicina.

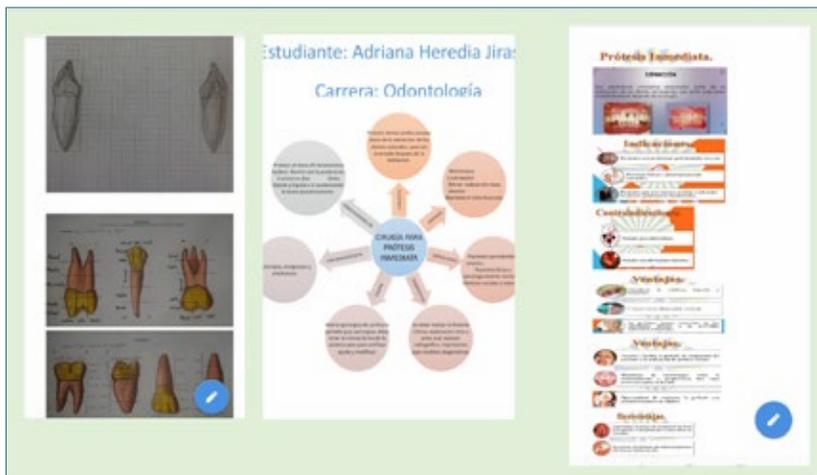
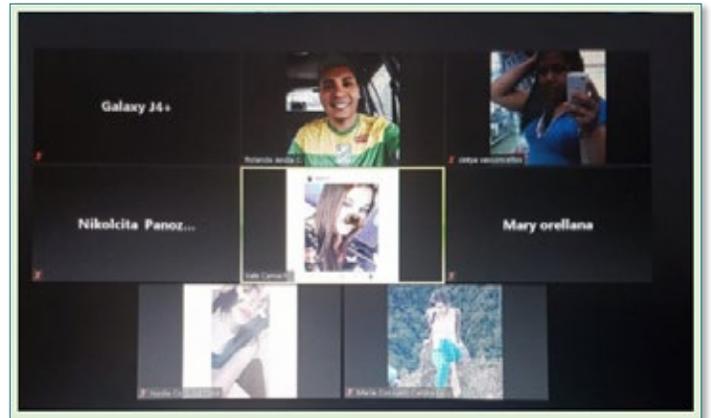


UNA MIRADA A LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA

En el periodo de cuarentena por la Pandemia COVID-19, las actividades académicas de la Carrera de Odontología, se han llevado a cabo mediante herramientas tecnológicas como la plataforma Moodle, videoconferencias a través de ZOOM y también compartiendo material audiovisual mediante un canal en YOUTUBE. Ha sido un desafío que al momento ha tenido muy buenos resultados.

Docentes y estudiantes han establecido mecanismos de interacción virtuales que les permiten generar espacios óptimos para la capacitación, así como para intercambiar información y trabajos prácticos.

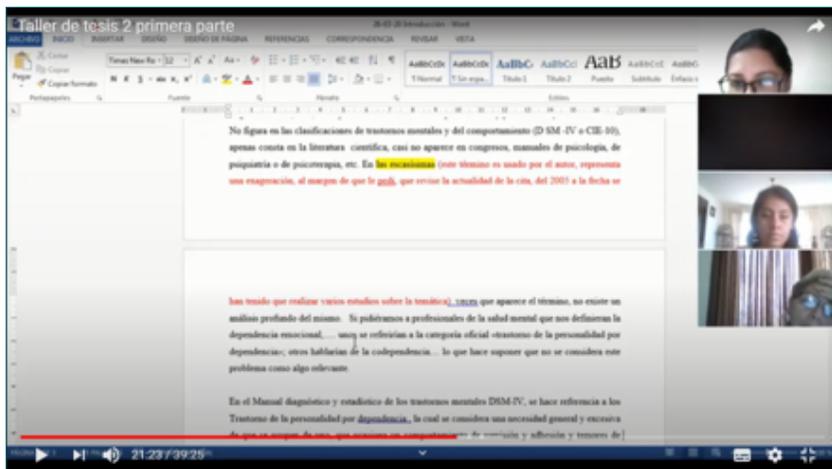
Compartimos algunos momentos y productos capturados en el marco de este proceso.



ASÍ SE VIVE LA VIRTUALIDAD EN LA UPAL

CARRERA DE PSICOLOGÍA UPAL

Nuestros Campus siguen en movimiento, nuestra Universidad continúa con una importante dinámica aunque en entornos virtuales. En este espacio compartimos miradas de distintos miembros de nuestra comunidad en el proceso actual de la formación on line, reto que hemos asumido de manera oportuna y responsable para facilitar las mejores condiciones de enseñanza aprendizaje en este nuevo contexto educativo.



Clase Taller de Grado 1 de la Carrera de Psicología a cargo de la Docente Mariela Camacho



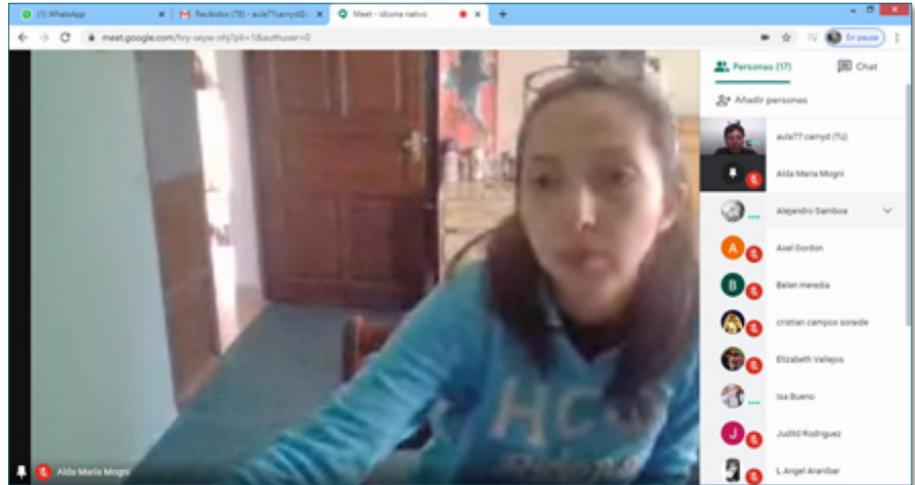
Patricia Angulo, Directora de la Carrera de Psicología de la UPAL

“Las circunstancias no deben alejarnos de realizar nuestros sueños. Cada momento en nuestra vida implica retos, hay situaciones muy difíciles que se nos presentaran, demostremos que podemos hacer frente a las mismas dando lo mejor de nosotros y esforzándonos al máximo, que las dificultades no nos desanimen y que cada día que vivamos valga la pena. ¡Animo muchachos!...Sigamos adelante”.



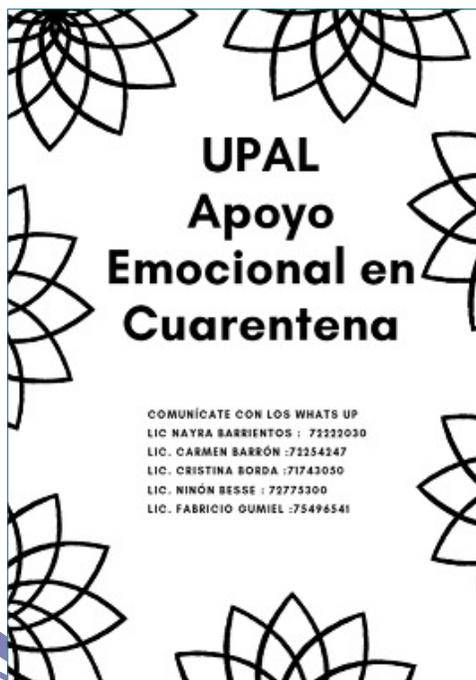
Una captura a una clase de la Asignatura “Entrevista Psicológica” a cargo de la Docente Nayra Barrientos

Clase de Idioma Nativo de la Carrera
 de Psicología a cargo del Docente
 Marco Cotari Pardo



Apoyo psicológico a nuestra comunidad

La Carrera de Psicología a través de sus docentes viene brindando apoyo psicológico a los estudiantes y a todas las personas que así lo requieran, ya que esta situación genera stress, ansiedad, etc. problemas que a veces por si solos no se pueden resolver. De esta manera se ha generado espacios virtuales de contención a la población estudiantil. Los docentes que están brindando ese servicio y a quienes reconocemos especialmente su dedicación son: Nayra Barrientos, Carmen Rosa Barrón, Cristina Borda, Ninón Besse, Fabricio Gumiel y Mariela Camacho.



Actividades Departamento de Psicoanálisis de la Carrera

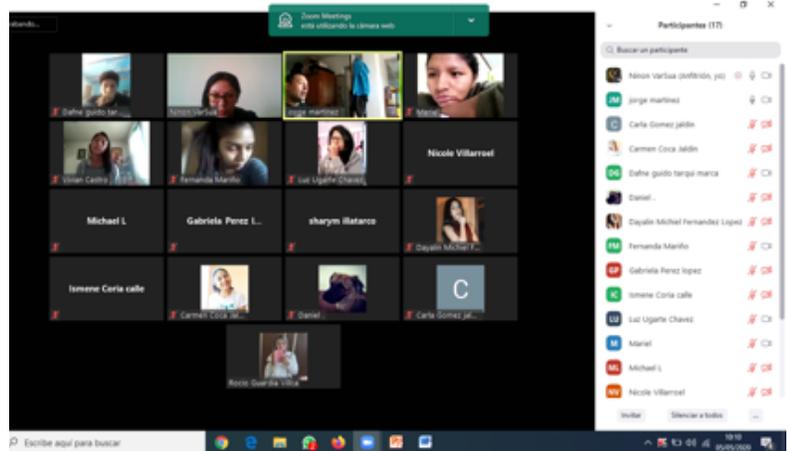
El Departamento de Psicoanálisis a través de su coordinador, Thamer Prieto, ha estado organizando cápsulas en Facebook con temas concernientes a la coyuntura actual y con invitados especiales, las cuales han tenido muy buena acogida en dicha plataforma, constituyéndose en otro aporte importante de la Universidad.



CARRERA DE DERECHO

“El mundo entero atraviesa un momento difícil y de mucha incertidumbre, en el que la educación corre el riesgo de quedar relegada por las condiciones sociales y económicas, sin embargo, los maestros sabemos que la mejor forma de apoyar a nuestros estudiantes es tomar todas las armas que la ciencia nos da y emprender una lucha contra la dejadez y la indiferencia, fortaleciendo a nuestros estudiantes más que nunca a aprender no solo el conocimiento y lo saberes formales, sino también, que siempre existen nuevas formas de enfrentar la vida y de descubrir que cada día es la oportunidad para redescubrirnos, reconstruimos y forjar un mejor futuro”
“Colegas profesores no olvidemos que en nuestras manos está despertar la curiosidad, la expresión creativa y el conocimiento tal como lo dijo Albert Einstein”

Ninón Vargas Suarez, Docente Carrera de Derecho



Caputa de una clase de la Docente Ninon Vargas Suarez, quién tiene a su cargo las asignaturas Criminología y Victimología, Argumentación Jurídica y Derecho Agroambiental.

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA DE EMPRESAS

La experiencia actual de enseñanza aprendizaje, crea un nuevo paradigma en la comunicación entre estudiantes y docentes, por la nueva forma de relacionamiento entre estudiantes ávidos de nuevas competencias y docentes creadores de alternativas.

Cada paradigma excluye o incluye, de acuerdo a cada participante, a los que son resilientes al cambio o a los que tienen la capacidad de incorporar en sus actividades normales nuevas alternativas al desarrollo de lo cotidiano en las instituciones educativas. En este caso es valorable la predisposición de los estudiantes a esta oportunidad de aprendizaje y de los docentes a capacitarse en nuevas competencias relacionadas al uso y aplicación de la tecnología de la información.

La respuesta es positiva en mayor porcentaje, por lo que la conclusión general es que sí estamos preparados para estos nuevos retos, siendo la adecuación una nueva competencia a desarrollar en estos espacios de comunicación entre docentes y estudiantes, podremos maximizar los resultados positivos en los estudiantes y por ende en los docentes.

José Mauricio Cabrera Mallea, Docente Administración Estratégica de Empresas.



Jose Cabrera Mallea, Docente de las asignaturas Comercio Internacional II, Finanzas Empresariales II y Métodos y Técnicas de Investigación en la Carrera de Administración Estratégica de Empresas.



CARRERA DE MARKETING

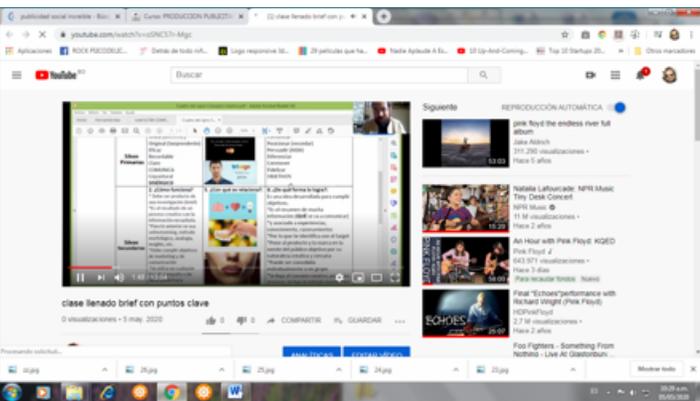


La formación en educación superior siempre es un reto, el poder dar clases presenciales es una gran ventaja porque la didáctica tiene un retorno inmediato, humano y que todo el tiempo se retroalimenta. Por lo que adaptarnos a las clases virtuales se convirtió en un cambio de paradigma.

Nos hemos familiarizado con herramientas tecnológicas como el Zoom muy útil para contextualizar, teorizar, ejemplificar y conversar con los estudiantes. La plataforma Moodle nos permite anclar el avance en Zoom y otros entornos a modo de respaldo y seguimiento.

Los problemas que tuvieron al inicio algunos estudiantes como la conexión y la distancia y falta de participación que se rompe más fácilmente con la comunicación personal se fueron superando. El seguimiento individualizado y la actitud empática con ellos, como docente facilitador y educador fue fundamental para avanzar y lograr la participación.

Luis Sanjinés Reque, Docente Carrera de Marketing



CARRERA DE INGENIERÍA FINANCIERA

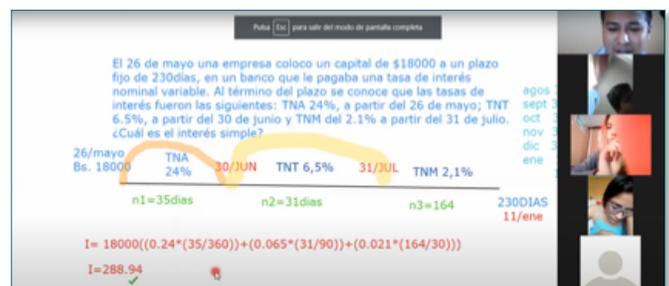
En el contexto de las clases virtuales, la interacción Docente-Estudiante ha sido realmente fructífera con la implementación de las video conferencias mediante plataformas digitales (Google Classroom, Zoom, Hangouts, etc), mostrando que la educación virtual no es como muchos piensan alcanzable a años luz, es una realidad y un desafío permanente en la actualidad.

Definitivamente esta crisis a hecho que tanto estudiantes y docentes desarrollemos nuevas facultades y aptitudes en la educación virtual.

Por un lado, los docentes o catedráticos hemos enfrentado esta dificultad con una adaptación rápida y tratando de generar entornos de aprendizaje que sean perceptibles, además de didácticos para la comodidad del estudiante, logrando generar condiciones para un aprendizaje efectivo y eficiente.

La actitud de los estudiantes para adaptarse a la educación virtual ha sido fluida y muy provechosa; esto realmente comprueba que la generación actual denominada "millennials" está muy familiarizado con la tecnología. En consecuencia, el aprendizaje resulta fluido permitiendo que el proceso formativo no se detenga.

Iván Rodrigo Colque Céspedes, Docente de Ingeniería Financiera.



CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

#AprendeDesdeCasa



El ingreso a las clases virtuales para mí fue un giro de 360 grados. Uno de los retos que tuve fue rediseñar todo el cronograma de actividades y enfocarlos para una educación virtual que en un inicio de gestión fue diseñado para clases presenciales.

Pienso que este contexto es un desafío tanto para el docente como para el estudiante. Uno de los obstáculos fue la conexión o acceso a internet, algunas veces sentía que mis clases tenían un inicio, pero no un final esto debido a que durante todo el día se aclaraban las dudas que tenían los estudiantes. La planificación de una clase me llevaba horas debido a que lo diseñaba de manera interactiva para su mejor recepción por parte de los estudiantes.

En algunos momentos sentía frustración porque creía que no lo estaba haciendo bien, pero esa frustración se transformaba en un punto a favor al momento de mejorar en lo que estaba fallando como educador. La compañía y agradecimiento constante por parte del Rector, Director de Carrera, colegas y estudiantes fue un impulso muy importante para seguir adelante con las capacitaciones y este desafío tan grande para la educación en nuestra universidad.

La universidad fue como un tren que me invitó a subirme y viajar con un equipo, en el viaje me capacitó con habilidades y herramientas para la educación virtual. También me enseñó que superarme todos los días nos hace mejor en lo que realizamos.

Guery Jhon Hilaya Guzman, Docente de la Carrera de Comunicación Social de la UPAL

El análisis del cine boliviano desde casa

Desde la asignatura de Taller de Cine de la Carrera de Comunicación Social y otras organizaciones educativas, se realizó el Conversatorio "Beatriz junto al Pueblo". La actividad se llevó a cabo el 2 de mayo por la plataforma Zoom.

En esta oportunidad, el docente de la materia Taller de Cine, Lic. Sergio Estrada (profesional destacado en el ámbito de la producción cinematográfica) coordinó el evento donde se tuvo la oportunidad de conversar con Beatriz Palacios, productora y compañera del director de cine boliviano, Jorge Sanjines.

Los estudiantes de la Carrera de Comunicación Social de la UPAL participaron en esta actividad con consultas y comentarios respecto al tema y al proceso de producción.

BEATRIZ JUNTO AL PUEBLO

**¿DONDÉ ESTÁ EL DRAMA?
¿PORQUE HACES ESTA PELÍCULA?**

El Grupo Ukamau y el director de cine Jorge Sanjines son el principal referente del cine Boliviano; y detrás de ellos está la figura de Beatriz Palacios -productora y compañera de Jorge Sanjines- quien entregó su alma y su vida para hacer que Bolivia tenga un cine posible en un momento imposible

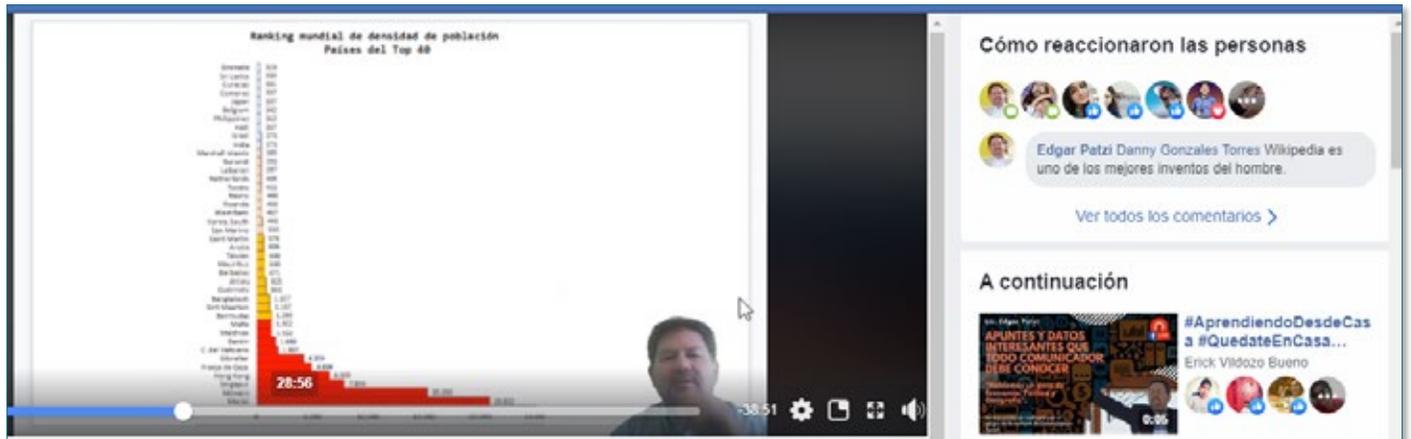
En este encuentro buscaremos develar cómo respondería Beatriz Palacios a esas dos preguntas esenciales para la creación cinematográfica en un encuentro con Raquel Romero y Alba Balderrama.

SÁBADO • 2 DE MAYO • 17:30 • POR ZOOM

Charla virtual en Comunicación Social

El 30 de abril se llevó a cabo la charla virtual “Apuntes y datos interesantes que todo comunicador debe saber”, a cargo de Edgar Patzi, Docente de la Carrera de Comunicación Social.

La charla permitió conocer aspectos de interés para estudiantes de la Carrera de Comunicación Social de orden global y local, bajo las formas de interacción que están hoy en día facilitando el proceso formativo de nuestros estudiantes.



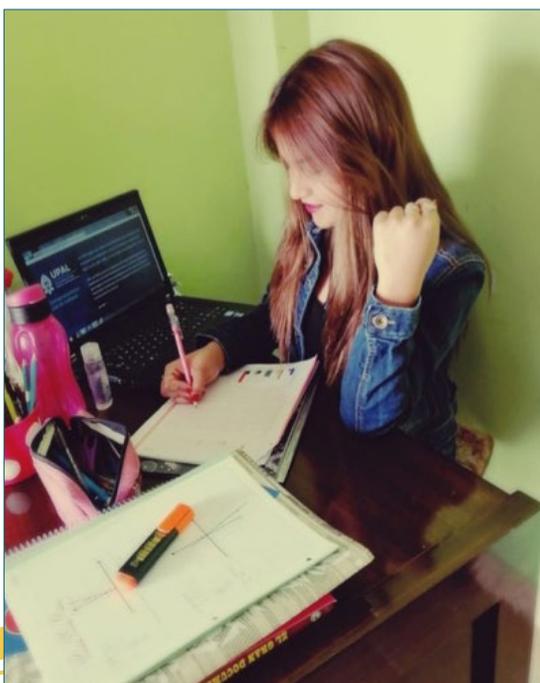
Charla coloquial con estudiantes

Con el objetivo de aportar y dar a conocer las diferentes experiencias laborales o sociales enriqueciendo el proceso formativo desde la experiencia de nuestro plantel docente, así como de los estudiantes y graduados, el pasado 24 de abril se llevó a cabo la charla coloquial virtual a través de la red social Facebook “La transparencia en actos de una persona”, la cual estuvo a cargo de Flavio Unzueta, docente de la Carrera de Comunicación Social.



LA VOZ DE NUESTROS ESTUDIANTES

Agradezco haber tenido la oportunidad de tomar los cursos virtuales desde nuestra plataforma Moodle que es parte de la Vida Universitaria. La Universidad Privada Abierta Latinoamericana tiene un alto compromiso con todos los estudiantes y refiriéndome a mi situación en particular, logró despertar en mí el ánimo de reflexionar ideas que volaban sueltas por mi mente por los problemas actuales de nuestro país, sobre el sentido de la educación, la Universidad y mi carrera y además poder plasmarlas en un papel y transmitir las a otros; mi experiencia con las clases virtuales fueron exitosas por que aprendí que nada puede frenar mi camino al deseo de ser una gran profesional, en mis clases virtuales escuche con mucha atención cada palabra mencionada por cada uno de l@s licenciad@s, los monitores y mis compañeros, que me permitieron realizar esta reflexión; por ello también les agradezco a esta “familia universitaria” porque también me enseñaron muchas cosas entre ellas a tener clases dinámicas, educativas a través de nuestra plataforma que es muy útil para continuar formándome en mi carrera, espero poco a poco aprender a ser una persona más valiente que pueda enfrentar cualquier problema sin dejar atrás la responsabilidad de continuar el camino para alcanzar mis metas propuestas en mi vida y dejar a un lado la inseguridad y los problemas presentados en la vida para ser capaz de ver como un reto más en mi vida para lograr llegar a mi meta que es ser una buena profesional.



Alen Antezana Ledezma
Estudiante de Tercer Semestre de la
Carrera Ingeniería Comercial



Luz Ugarte Chavez
Estudiante de Primer Semestre de la Carrera de Derecho

Al principio me pareció un poco complicado ya que no podía entender el Zoom y el Moodle pero a media que pasaron los días llegué a entender mucho mejor. Las clases me parecieron muy divertidas ya que era primera vez que pasaba clases virtuales, fueron igual que las clases que tenemos habitualmente antes de la cuarentena, como decir son participativas puedes llegar a comprender a la docente. Los docentes también fueron flexibles ya que nos ayudaron a entender cómo subir los trabajos y documentos en plataforma. La mayoría de los docentes hicieron sus clases entendibles. Algunos nos pedían que les informemos si no entendíamos algo para explicarlo nuevamente. Al inicio un nos dieron mucha tarea y fue un proceso de acomodación. Ahora las clases son súper livianas y más divertidas, son fáciles de comprender y hay flexibilidad y diferentes formas de presentar los trabajos.

Pero eso no quiere decir que no extrañamos a la Universidad y a nuestros compañeros y compañeras. Personalmente quisiera que todo esto pase y así para volver con nuestros días a día como antes.

APRENDIZAJE - SERVICIO

PARTNERS UPAL CAPÍTULO ESTUDIANTIL

De la mano de la formación académica, nuestra Universidad ha impulsado siempre el espíritu de solidaridad a través del Aprendizaje Servicio, tanto desde el Programa de Interacción Social como desde Partners UPAL Capítulo Estudiantil, que a lo largo de los años ha contribuido significativamente a la sociedad, poniendo en práctica sus aprendizajes bajo supervisión docente y su compromiso con sectores vulnerables.

Hoy estamos en pausa en esta interacción, pero con el espíritu firme y lleno de esperanza para pronto volver a aportar a la sociedad de manera efectiva y comprometida.



Victoria Ipanaque, Presidenta del grupo Partners UPAL.

“La experiencia que he tenido en esta hermosa labor del voluntariado ha sido desde muy pequeña y siempre impulsada por un sentimiento profundo de ayudar aquellos que lo necesitan, además de la entrega de tiempo, cariño y la reciprocidad que se genera de la gente hacia mí, hace que el querer ser solidaria no sea de forma ocasional. El compromiso con la sociedad más vulnerable acorta la brecha de la desigualdad y la exclusión, por lo cual realizar esta labor es tarea de todos.

Ser solidario y ser parte de Partners UPAL es una experiencia que cambia tu vida”



Jhoselin Lizarazu Condori, Vicepresidenta de Partners UPAL

“Partners te abre grandes experiencias, pues es muy gratificante el poder ayudar a los demás. La empatía generada, sobre todo de los niños hacia a mí, hace que tenga ese sentimiento de plenitud. Existen muchos aspectos a mejorar, es cierto, pero siempre fueron subsanados por la actitud y las ganas de colaborar, al menos surgen pensamientos de que se podría hacer mucho más, siempre se puede hacer más, pero me alegra saber que mucha gente se va sumando y colaborando con ideas, y sobre todo con su tiempo, eso es algo invaluable, que la gente, por decir un término “regale” el poco tiempo libre que tenga para ayudar, el Tiempo es el único recurso realmente no renovable, y estoy muy agradecida por lo que me ha tocado hacer en este tiempo, ayudando a los demás”



Nuestros estudiantes integrantes de Partners el pasado año, siempre dispuestos a colaborar y brindar alegría.

INVESTIGACIÓN

CONVOCATORIAS PARA ENSAYOS CIENTÍFICOS UPAL

La Dirección de Investigación de la UPAL lanzó la Convocatoria al 5to Concurso de Ensayo Científico Ciencia UPAL 2020, así como la Convocatoria al 6to Concurso de Ensayo Científico para Docentes Ciencia UPAL 2020, ambos relacionados a la formación a través de entornos virtuales.

De igual modo se ha previsto la publicación de la Revista Científica de la Institución "Orbis Tertius" números 8 y 9 cuya entrega está prevista para el mes de septiembre.

Las personas interesadas pueden remitirse a la página de Facebook de la UPAL para solicitar mayor información o descargar la información correspondiente de los enlaces presentados en las mismas.

UPAL **Orbis Tertius UPAL** **DNI** **DIO**

CONVOCATORIA

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL convoca a Graduados, Docentes de la UPAL y Profesionales externos, a presentar su producción intelectual para ser publicada en la

REVISTA ORBIS TERTIUS UPAL
N° 8 y 9

Entrega de Originales
Viernes 25 de septiembre
a horas 17:00.

Enviar los trabajos o consultas a:
Sede Cochabamba:
rlisarazu@upal.edu.bo
Subsede Oruro:
jhincjosa@upal.edu.bo

Favor indicar en asunto:
"Revista Orbis Tertius UPAL
N° 8 y 9."

Descargar convocatoria, requisitos, extracto de guía para elaborar trabajos académicos UPAL, formatos de bibliografía y consignación de fuentes en:

<http://bit.ly/2HqV06>

UPAL **DNI** **DIO**

CONVOCATORIA

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL convoca a los ESTUDIANTES que estén interesados de participar en el:

5to CONCURSO DE ENSAYO CIENTÍFICO CIENCIA UPAL 2020

TEMÁTICA:
"Dificultades y Posibilidades en el uso de Recursos Virtuales y Plataformas Educativas Digitales, para la Formación en Investigación y el Trabajo de Estudiantes Investigadores."

ENTREGA DE ORIGINALES:
Hasta el viernes 21 de agosto a horas 17:00. Según se detalla en la convocatoria.

COSTO:
Gratuito.

INFORMACIÓN:
Sede Cochabamba: bmartinez@upal.edu.bo
Subsede Oruro: jhincjosa@upal.edu.bo

Descargar convocatoria, bases, guías y formatos en:
<http://www.biblioteca.upal.edu.bo/descargas/>
o ingresar a <http://bit.ly/2ycbKKQ>
o escanear el código QR:

UPAL **DNI** **DIO**

CONVOCATORIA

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL convoca a los DOCENTES que estén interesados de participar en el:

6to CONCURSO DE ENSAYO CIENTÍFICO CIENCIA UPAL 2020

TEMÁTICA:
"Prácticas docentes – en entornos educativos virtuales y/o presenciales – para la enseñanza de la investigación y para el desarrollo de proyectos de investigación en su naturaleza."

ENTREGA DE ORIGINALES:
Hasta el viernes 14 de agosto a horas 17:00. Según se detalla en la convocatoria.

COSTO:
Gratuito.

INFORMACIÓN:
Sede Cochabamba: bmartinez@upal.edu.bo
Subsede Oruro: jhincjosa@upal.edu.bo

Descargar Convocatoria, bases, guías y formatos en:
<http://www.biblioteca.upal.edu.bo/descargas/>
o ingresar a <http://bit.ly/2VmhNPju>
o escanear el código QR:

ARTICULISTA INVITADO

BIBLIOTECA VIRTUAL, EL ANTÍDOTO CONTRA EL CORONAVIRUS EN TIEMPOS DE INFO-INTOXICACIÓN

Por: Rodrigo Lisarazu Borda, Director de Investigación UPAL

“Siempre imaginé que el Paraíso sería algún tipo de biblioteca”
(J.L. Borges)

Una biblioteca no es el espacio físico dónde se guardan libros y otros documentos y/o donde confluyen lectores; una biblioteca está, fundamentalmente constituida por la sistemática labor de catalogación, clasificación y tratamiento metódico de saberes y conocimientos que, cuanto antes, deberán ser dispuestos para la nutrición de mentes ávidas y saludables.

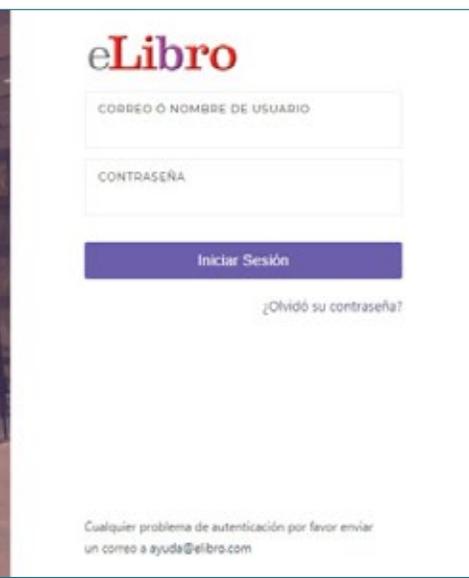
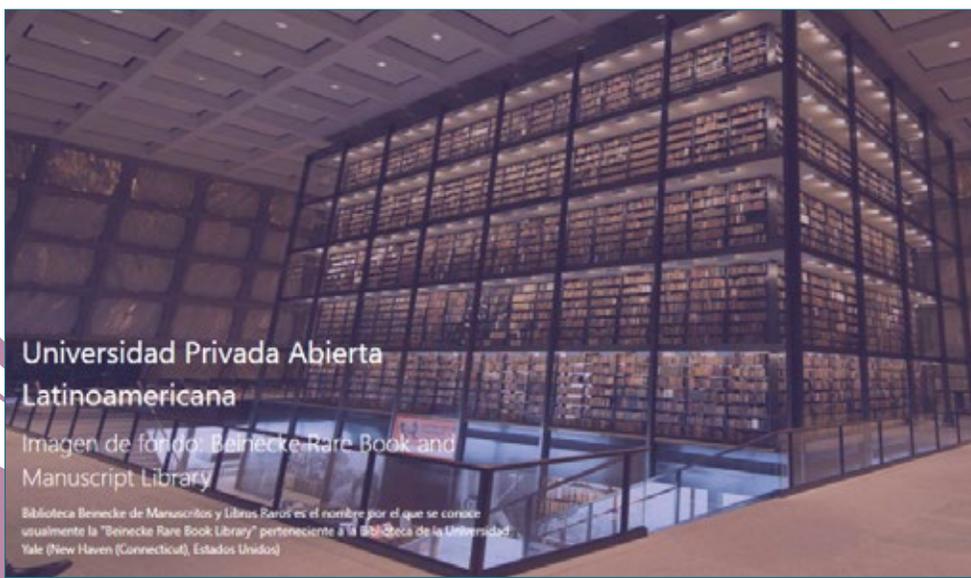
En este sentido, bien puede tratarse de una biblioteca física o virtual, lo importante no reside ni en el espacio ni en el soporte, sino en la calidad de la documentación y su disponibilidad para el público. En este particular, las bibliotecas virtuales tienen ventaja frente a las bibliotecas físicas, pues las virtuales están abiertas las 24 horas de cada uno de los 365 días del año, son de fácil acceso desde cualquier terminal con Internet, el sistema de búsqueda facilita resultados en tiempos mucho más ágiles que en las bibliotecas físicas, la mayoría de los materiales están disponibles sin importar la cantidad de usuarios que los estén consultando, etc.

Si bien debemos reconocer que nada puede compararse a la experiencia de visitar una biblioteca física y contagiarse de su atmósfera onnisapiente o de abrir un libro y sentir el olor

de páginas o de leer sobre papel ahuesado tan hábilmente pensado para no cansar la vista, es cierto, la biblioteca física y sus libros tienen su magnífica magia, sin embargo, en tiempos de cuarentena, de clases virtuales, de teletrabajo y de info-intoxicación (información falsa) a través de redes sociales, la biblioteca virtual es la reina de los procesos serios de aprendizaje y debemos aprender a disfrutarla, a aprovechar al máximo su riqueza para hacer posible que la educación verdadera sea posible.

La UPAL cuenta con los vínculos a 32 fuentes de información, bibliotecas virtuales de libre acceso y/o buscadores científicos especializados, también cuenta con el acceso a una biblioteca virtual de texto completo (eLibro), para hacer uso de este capital intelectual, solo debes visitar la página de la UPAL, ingresar a la sección Investigación y en ella dar clic en Bibliotecas Virtuales, te invitamos a desafiar tu intelecto navegando en estos ciberespacios de saberes y conocimientos.

Bienvenido al Paraíso de los saberes y conocimientos: la biblioteca.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ARTICULISTA INVITADA

FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Por: Mcs. Lic. Wendy S. Aguilar Sossi, Nutricionista - Dietista, Docente UPAL

Desde tiempos atrás a través de diversas investigaciones se demostró que existe una estrecha relación entre el binomio alimentación y salud humana, donde el alimento ha ido recuperando su papel en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

Hoy en día con el estrés que la mayoría de las personas viven día a día, más aún en este tiempo de pandemia por COVID-19, es importante crear hábitos alimentarios saludables e ingerir alimentos cuyos nutrientes regulen y estimulen el sistema inmunológico para contribuir en mantener la integridad del individuo, eliminando elementos extraños o agentes infecciosos.

Entre los mencionados, tenemos el grupo de las vitaminas hidrosolubles B6, ácido fólico, B12, quienes participan de la función inmune a través de la participación en ácidos nucleicos y el mantenimiento de la biosíntesis proteica, están involucradas en el proceso de respuesta inmune relacionada con la actividad de las células natural killer (NK) y linfocitos T. Como alimentos fuente tenemos las carnes, verduras y hortalizas como acelgas, espinacas, remolacha, coles, así también las leguminosas como los garbanzos.

La vitamina C juega un papel importante en la función redox para mantenimiento celular, estimula las funciones



leucocitarias (neutrófilos, movimiento de monocitos), tienen un papel en las actividades antimicrobianas y de células NK, proliferación de linfocitos, quimiotaxis y respuesta de hipersensibilidad de tipo retardado. Se encuentra en todas las frutas y verduras, en mayor cantidad en cítricos, Kiwi, fresas, perejil fresco.

Las vitaminas liposolubles vitamina A, importante en la respuesta de anticuerpos humorales como en la inmunidad mediada por células, su deficiencia deteriora la inmunidad innata, capacidad de defenderse contra los patógenos extracelulares. La suplementación es beneficiosa para reducir la morbilidad y la mortalidad de enfermedades infecciosas (especialmente en niños). Como alimentos fuente encontramos a frutas y verduras con pigmento naranja, rojo, amarillo así también en el hígado, leche, queso, aceites de pescado, alimentos fortificados como los aceites de girasol, etc.



Vitamina E, mejora la respuesta inmune por medio de las células linfocitos Th1, la suplementación en adultos sanos aumenta la proliferación de células T, y disminuye los índices de estrés oxidativo, la suplementación de personas de edad avanzada mejora la función inmunológica general. Se encuentra en nueces, almendras, palta, aceites, yema de huevo, entre otros.

Vitamina D, Participa en la proliferación celular y mejora la inmunidad innata al aumentar la diferenciación de monocitos a macrófagos. La suplementación junto con una dieta alta en calcio inhibe la progresión de los trastornos autoinmunes. Su déficit se correlaciona con una mayor susceptibilidad a padecer infecciones debido a una alteración de la inmunidad innata. Favorece la respuesta inmune de los linfocitos T helper 2 (Th2). Se encuentra en pescados grasos, como el salmón, el atún, en alimentos fortificados como los lácteos, también la obtenemos a través de la luz solar.

El hierro, cobre, selenio, zinc, glutamina, tienen un impacto directo en la proliferación de células tipo B, así también en diferentes tipos de anticuerpos. Se encuentran presentes en las leguminosas como lentejas, garbanzos, etc., en las carnes blancas y rojas, entre otros.

Son numerosos los nutrientes que potencian el sistema inmunológico, por lo que es primordial que dentro de los tiempos de comida (Desayuno, Almuerzo, Cena, meriendas) siempre se incluya la variedad de alimentos que son fuente de estos nutrientes, con el fin de potenciar un adecuado desarrollo y mantenimiento del sistema inmune.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

Eva S. Wintergerst, Silvia Maggini, Dietrich H. Hornig. Contribution of selected vitamins and trace elements to immune function. *Ann Nutr Metab* 2007; 51: 301-323.
 Gurrutxaga, H. S., Lagranja, G. C., & Peláez, R. B. (2016). Nutrientes e inmunidad. *Nutr Clin Med*, 10(1), 1-19.
 Asús, N., & Díaz, J. (2020). Posición de expertos sobre el manejo nutricional del Coronavirus COVID-19.



¡Sumémonos!

Invitamos a nuestra comunidad a cuidar su salud y asumir hábitos alimenticios saludables en búsqueda de una mejor calidad de vida.

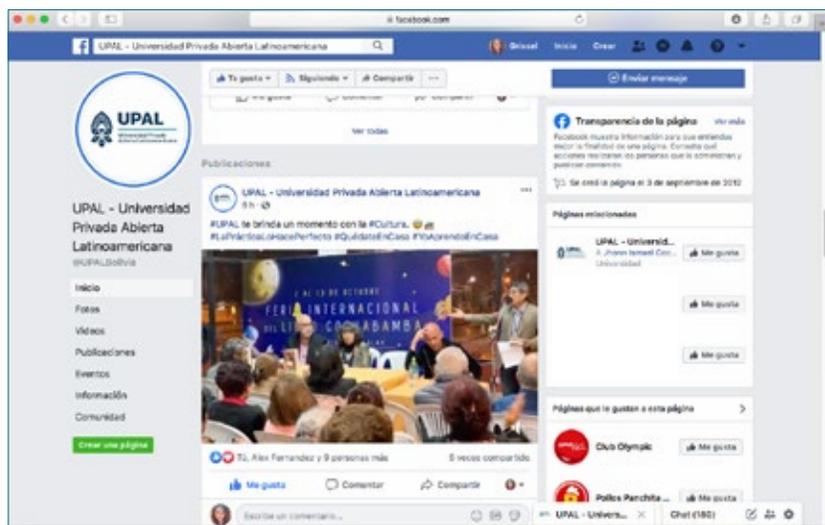
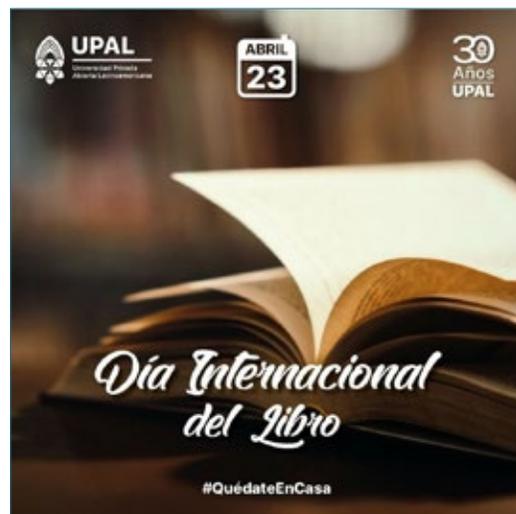
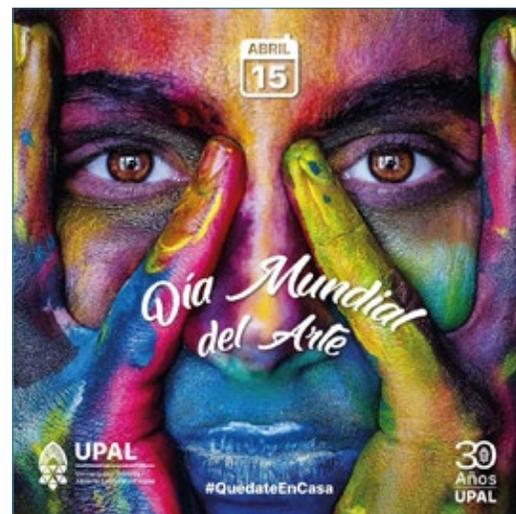


CULTURA

MOVIENDO EL ESPÍRITU A TRAVÉS DEL ARTE

Estas últimas semanas se han tenido celebraciones mundiales importantes en el ámbito de las artes, como el Día Internacional del Libro, Día Mundial del Arte y Día Internacional de la Danza, conmemoraciones a las que nos hemos sumado, refrescando nuestro compromiso con el desarrollo integral de nuestra comunidad.

Hemos iniciado también un ciclo de videos cortos sobre las artes, a través de testimonios de personalidades artísticas de nuestro medio, los cuales vienen siendo posteadas en nuestras redes sociales como parte de nuestro Programa de Cultura. Te invitamos a verlos.



En nuestro primer video "Momentos con la Cultura" encontramos un testimonio de la escritora Gaby Vallejo Canedo, en unos días continuamos con la bailarina y coreógrafa Liliana Navarro. ¡Acompáñanos!



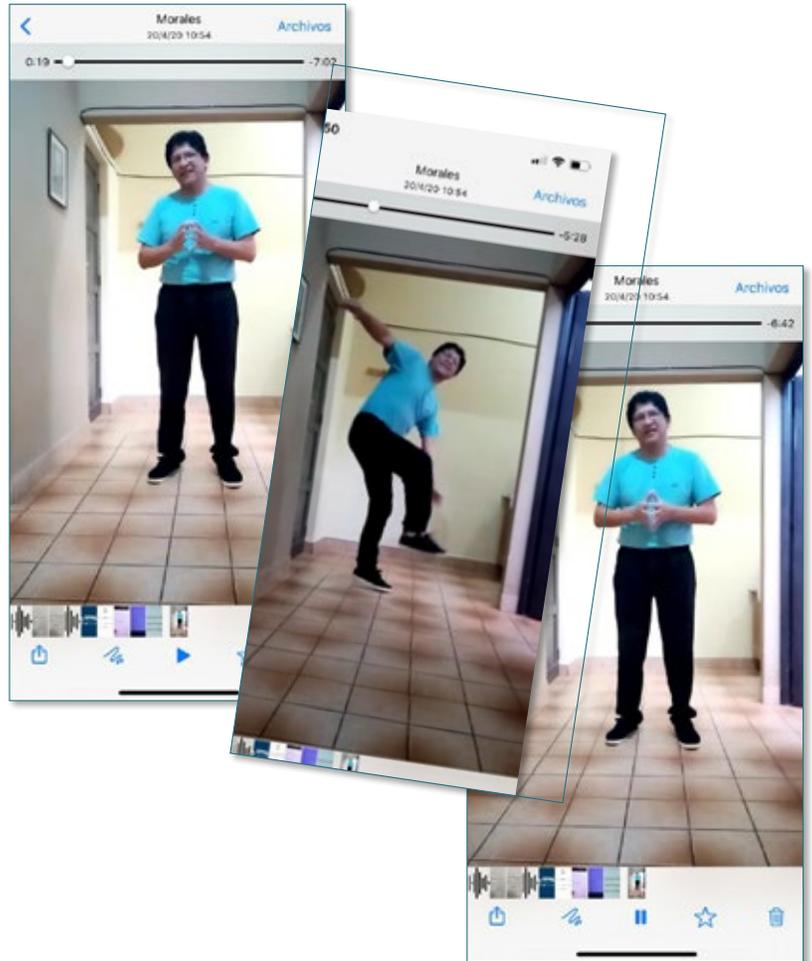
CULTURA

BALLET FOLKLÓRICO UPAL

A propósito del “Día Internacional de la Danza” que se celebra el 29 de abril, queremos destacar la importante labor que ha desempeñado nuestro Ballet Folklórico UPAL las últimas gestiones, puesto que la calidad y dedicación de sus integrantes, guiados por el Profesor Rafael Morales, ha permitido poner en alto el nombre de nuestra Universidad y ganar dos primeros premios a nivel nacional en el Festival Danzarte, con sede en la Ciudad de Santa Cruz, entre otros.

Continuando con la motivación a los estudiantes con talento para el área de la danza, el Profesor Morales ha preparado un primer tutorial sobre la danza del Tinku, que hemos compartido con el grupo de WhatsApp de estudiantes con interés en esta área.

Estamos seguros que al retomar las actividades el espíritu artístico de nuestra comunidad se verá fortalecido.



¡Más motivos para celebrar!

En abril acompañamos también la celebración del “Día Mundial del Diseño Gráfico”

En nuestra Universidad contamos con personal especializado en el área, que hace posible una comunicación más eficaz y personalizada. Asimismo, es un área que forma parte de la malla curricular en algunas de nuestras carreras.

FESTIVAL INTERNACIONAL

UPAL PARTICIPA EN FESTIVAL INTERNACIONAL PUBLICITARIO

La UPAL participará en el Festival publicitario CHAMBA, que se llevará a cabo de forma virtual en diferentes etapas, contemplando una conferencia de apertura, mesa de debate de jurados, ciclo de conferencias gratuitas, presentación de propuestas, y premiación. Participará en representación de nuestra institución el Director de Marketing, Carlos Ulloa.

El Festival CHAMBA fue creado por Kato Asato en tiempos de COVID-19, con la finalidad es dar trabajo, convirtiéndose en el primer festival publicitario que premia con trabajo.

El mismo está abierto a publicitarios de todos los países de Iberoamérica, permitiendo que publicistas y creativos se conecten con algunos de los Directores más importantes de Iberoamérica en este ámbito, que oficiarán de jurados y conferencistas, descubriendo y entrevistando a los máximos talentos de la región.

En esta primera edición y en solidaridad por la incertidumbre laboral, todo lo recaudado en inscripciones será destinado como honorarios al/los ganador/es del festival a cambio de algún trabajo que se le solicite según su especialidad.

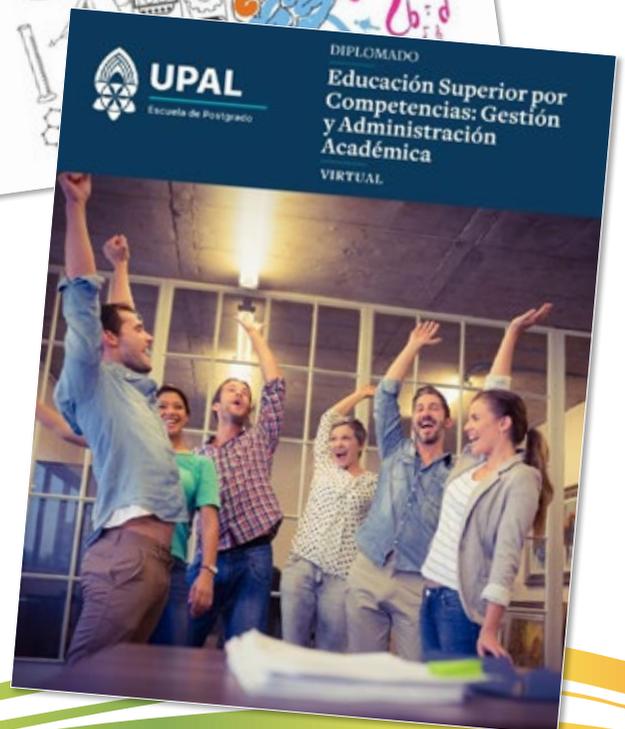
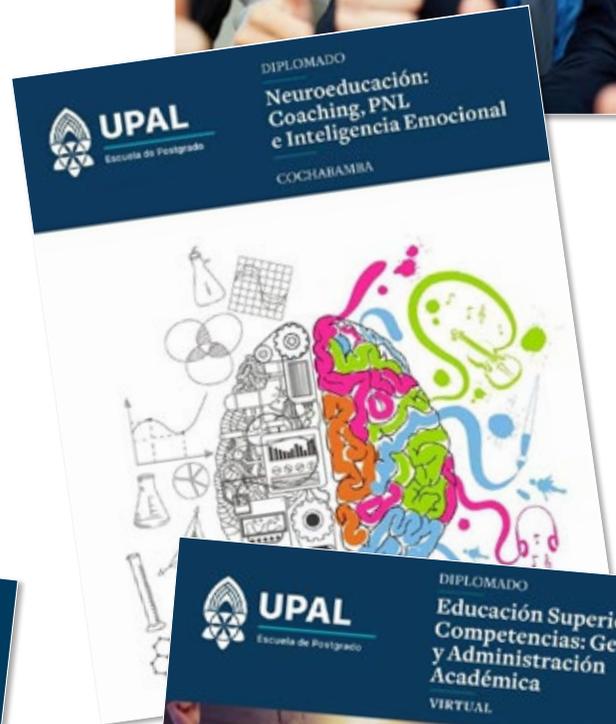
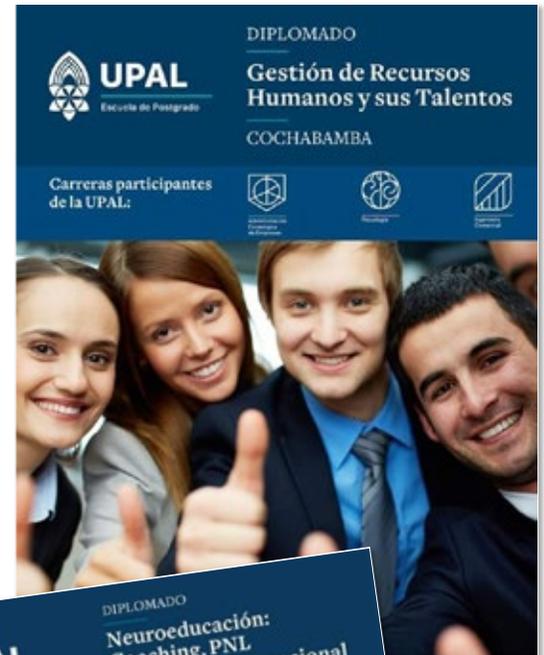
El festival contará con 2 etapas previstas para los meses de mayo a julio, la primera y en agosto la segunda.



DINÁMICA EN POSTGRADO

Nuestra oferta formativa desde el área de Postgrado, continúa con la dinámica que la ha caracterizado, ofreciendo Diplomados, seminarios y cursos web que adecuados a las necesidades formativas y a las expectativas actuales de profesionales de distintas ramas y disciplinas.

Solicita mayor información a través de la página de Facebook de Postgrado.



ORURO PRESENTE

MIRADAS DE NUESTROS DOCENTES

Involucrarse en la Educación Superior, en tiempos del COVID 19, es un reto indudablemente cautivante. Si bien se considera que nuestros estudiantes son “nativos digitales” por haber nacido en una época totalmente digitalizada a la par de grandes avances tecnológicos, es profundamente llamativo que, junto con los docentes, este virus haya desnudado algunas de nuestras limitaciones.

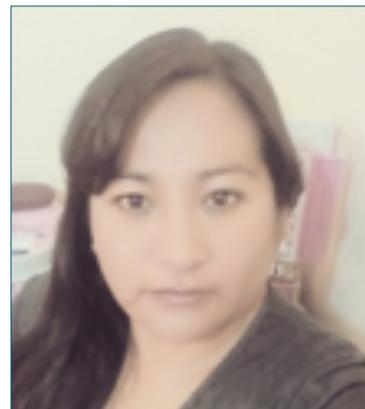
Empero, no todo es aciago, porque también debemos reconocer que la U.P.A.L. nos ha permitido a tod@s descubrir muchas herramientas tecnológicas como las plataformas: Moodle, Zoom, Webex u otras; lo cual se constituye en un conocimiento transversal a la formación académica.

La presencia del docente en aula es inspiradora, motivadora, generadora y hasta cautivadora en algunos casos. Ello jamás podrá ser reemplazado por una computadora, plataformas, paquetes computacionales o aplicaciones; pero, las actuales circunstancias, nos obligan a disponer de ellas para continuar construyendo nuestros propios conocimientos, recurriendo a la autoformación y autosuperación. Veamos entonces ésta circunstancia como una oportunidad de aprender en casa.

Es un momento histórico el que nos ha tocado vivir, y esta coyuntura nos pide sacar lo mejor de cada uno para vencer los obstáculos aparentes que nos presenta el ya famoso “alejamiento social”, y fortalecer los lazos familiares que hasta antes de la cuarentena habíamos dejado de cultivar.

Jorge Álvarez Chuquimia, Docente de las Carreras de: Ciencias Empresariales, Bioquímica y Farmacia, Enfermería y Psicología Sub Sede Oruro

Silvia Zorka Ibañez Balderrama, Docente de la Carrera de Derecho UPAL Sub Sede Oruro



En algún momento escuché comentarios poco positivos de la educación virtual. Bueno, hoy todos tenemos que llevar adelante las clases así.

Veo que con los medios virtuales todos los estudiantes pueden interactuar. La presión de grupo da lugar a trabajos más innovadores, creativos y mejor presentados. Ellos pueden comentar mediante chat, audio y video, y muchas veces hay más interacción que en una clase tradicional.

La mayoría de los docentes nos quejamos del tiempo que los estudiantes invierten en redes sociales y en sus teléfonos celulares, bueno para un curso virtual esto es más una oportunidad que un problema.

Mucho de la metodología ha cambiado por ejemplo cómo evaluamos a los estudiantes. Aquí también hay otro avance Las evaluaciones deben hacerse sobre los temas, en lo posible fruto de investigación, solución de problemas, lectura crítica, o talleres. Este sistema virtual nos obliga a innovar formas para que el estudiante aprenda haciendo, no repitiendo, siendo más creativo y ante todo crítico.

Finalmente, la virtualidad es una modalidad de aprendizaje en la que el estudiante tiene que ser más activo y cooperativo en el proceso. Esta pandemia del COVID-19 nos obliga a quedarnos en casa, es una oportunidad única para, no solamente volvernos docentes innovadores, sino para que los estudiantes sean más conscientes y responsables de su aprendizaje. Es un trabajo que debemos hacer en equipo, que ante todo nos está preparando para un mundo que cambiará para siempre.



Estudiantes en una actividad realizada la pasada gestión



Milton Xavier Ledezma Almendras, Docente de la Carrera de Derecho UPAL Sub Sede Oruro

Hace una década y más, ya se hablaba de la educación a Distancia, pero ésta se había quedado en los círculos de la formación académica posgradual. Muchos pensaban que aplicarla en grados inferiores no era necesario y a veces hasta pensaban que no era conveniente. Sin embargo, a todos los docentes nos ha tocado enfrentar una nueva realidad y con ella un cambio de paradigma.

Quienes somos de la antigua guardia educativa, incluso observábamos con recelo y hasta temor a las nuevas tecnologías y quienes nos consideramos de la vanguardia tecnológica la observábamos como una herramienta útil y hasta necesaria, pero para ambos grupos surgió el reto y la problemática de llevarla a la ejecución plena.

Los primeros tuvieron que iniciar una lucha contra el tiempo para capacitarse y lograr emplear sus nuevas herramientas, mientras que los segundos tuvieron que adecuarse a un trabajo formal a través de las mismas, para que finalmente, todos juntos emprendieran el reto de una educación propia del siglo XXI, que nos invita a romper las murallas de las aulas presenciales y llevarnos a espacios virtuales donde también es posible educar y transformar.

Sin embargo, éste nuevo espacio, también debe llamarnos a reflexionar sobre las brechas que aún existen en el mismo, especialmente respecto a la economía y el conocimiento general sobre equipos, aplicaciones y espacios virtuales en los que docentes y estudiantes nos vemos inmersos bajo estas nuevas circunstancias.



Isabel Patricia Dorado Alanes, Docente de las Carreras de Ciencias Empresariales y Fisioterapia y Kinesiolgía

En estos momentos tan difíciles para el país, donde tenemos sentimientos encontrados como seres humanos que buscan defender la vida por sobre todas las cosas, a los docentes nos toca aplicar los conocimientos en el manejo del aula virtual, donde así como en clases presenciales nos tocó tener un sinfín de nuevas experiencias junto a nuestros alumnos en el proceso enseñanza aprendizaje ahora virtual.

El oportuno e importante apoyo de las autoridades y personal administrativo de nuestra Universidad nos muestra que el trabajo en equipo siempre nos dará buenos frutos en el desarrollo de este proceso como es la EDUCACION, pilar fundamental para el progreso de una sociedad.

Un momento en un aula virtual de UPAL Oruro



Las clases virtuales en la Subsede Oruro en la carrera de Odontología, tuvieron gran aceptación, trabajando en equipo como es la filosofía de la familia UPAL, con el compromiso, dedicación y responsabilidad, caracteriza a docentes y estudiantes, se logra día a día la calidad de enseñanza esperada.

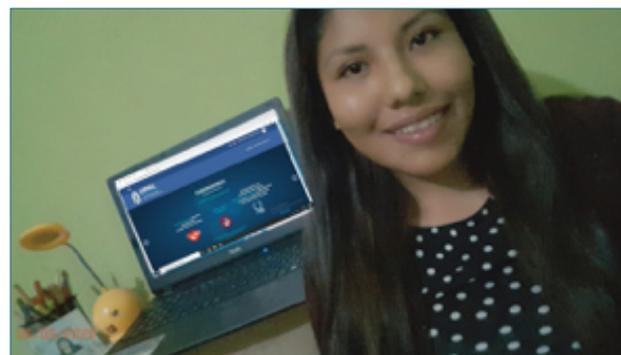
En la imagen Dr. Marcelo Hinojosa, en clase de Fisiología de la ATM y Oclusión de 5° semestre.

Marcelo Hinojosa, Docente de la Asignatura de Fisiología, compartiendo una clase con estudiantes de 5to Semestre.



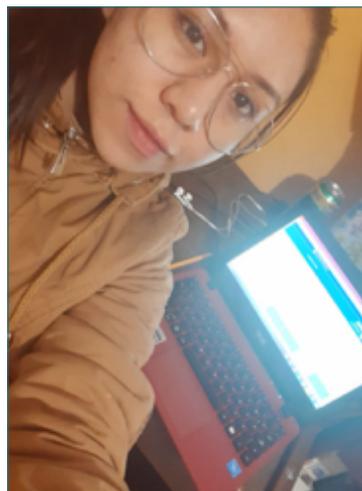
*Ana María Lafuente Encinas,
Directora de la Carrera de Ciencias
Empresariales - Sub Sede Oruro*

Aula virtual, una experiencia que comenzó como un reto académico, que a través de la perseverancia, apoyo de un equipo profesional académico-administrativo permitió integrar alumnos, docentes y medios virtuales, en un momento de crisis de la salud pública en el mundo; encontrando una oportunidad en la Tecnología Educativa que a partir de la pertinencia, capacidad de conducción, fortaleza e idoneidad definieron la base de una gestión académica. Ahora tenemos el compromiso de seguir mejorando para asumir nuevos roles y desafíos en el ámbito Educativo, por ser esta una inversión que demandara nuevas habilidades en el mercado laboral.



Mi experiencia sobre la plataforma virtual de la UPAL ha sido buena ya que me ayudó a desarrollar el manejo de la computadora, me amplió conocimientos y en esta situación de la pandemia me parece que fue muy estratégico optar por las clases virtuales rápidamente, así estamos al corriente.

Edith Liliam Chambi Ramírez, estudiante.



Es una nueva experiencia pasar clases virtuales en este tiempo tan crítico que todo el mundo está atravesando, sin embargo gracias a la iniciativa de la UPAL podemos continuar con nuestra formación académica desde casa.

*Michelle Betty Bellot Muriel,
estudiante*

Con la Plataforma virtual me siento muy satisfecha ya que nos ayuda con el aprendizaje y hace que cada día nos superemos más.

Dayana Anahí Choque Torrico, estudiante.



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

Continuamos con la campaña informativa de medidas de prevención del Coronavirus a través de distintos medios, puesto que queremos aportar al cuidado de la salud de toda nuestra comunidad.



PROTOCOLO DE SALIDA DE LA CASA

Acciones frente al COVID-19

- Al salir, ponte una camisa o polera de manga larga.
- Procura no tocarte la cara, te será de ayuda recogerte el cabello, no usar aretes ni reloj ni anillos.
- Usa barbijo.
- Intenta no usar el transporte público.
- Si sales con tu mascota, desinfecta sus patas antes de entrar a casa.
- Usa guantes de latex desechables o usa pañuelos desechables para tocar superficies.
- No tires la basura a la calle, usa basureros.
- Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o el aire.
- Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
- Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
- No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- Mantente a distancia de la gente.



PROTOCOLO DE ENTRADA A LA CASA

Acciones frente al COVID-19

- Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- Quítate los zapatos y desinfectalos con lavandina, agua y jabón o alcohol.
- Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
- Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
- Dúchate o si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
- Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- Desinfecta con lavandina, agua y jabón o alcohol las superficies de las cosas que trajiste a casa.
- Quítale los guantes con cuidado y desinfectalos con lavandina, agua y jabón o alcohol, luego depositalos en el basurero.
- Lávate las manos a profundidad.



UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana



¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

Lávese las manos frecuentemente
con agua y jabón o use un desinfectante
a base de alcohol

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



1
Mójese las manos
con agua.



2
Deposite en la palma de la
mano una cantidad de jabón
suficiente para cubrir todas
las superficies de las manos.



3
Frótese las palmas
de las manos
entre sí.



4
Frótese la palma de la mano
derecha contra el dorso de la
mano izquierda entrelazando
los dedos y viceversa.



5
Frótese las palmas
de las manos entre sí,
con los dedos
entrelazados.



6
Frótese el dorso de los
dedos de una mano con la
palma de la mano opuesta,
agarrándose los dedos.



7
Frótese con un movimiento
de rotación el pulgar
izquierdo, atrapándolo con
la palma de la mano
derecha y viceversa.



8
Frótese la punta de los
dedos de la mano
derecha contra la palma
de la mano izquierda,
haciendo un movimiento
de rotación y viceversa.



9
Enjuáguese las
manos con agua.



10
Séquese con una
toalla desechable.



11
Sírvese de la toalla
para cerrar el grifo.



12
Sus manos son
seguras.

NOS MANTENEMOS COMUNICADOS

**REQUIERES ALGUNA INFORMACIÓN,
TIENES DUDAS O TIENES ALGÚN RECLAMO.**

**COMUNÍCATE CON NOSOTROS,
TE AYUDAREMOS DE LA
MEJOR FORMA POSIBLE.**

Llámanos o escríbenos a los siguientes
números, estamos para ayudarte.



| INICIAL APELLIDO PATERNO | AGENTE ASIGNADO |
|-----------------------------|-----------------|
| A-B-C | 70772844 |
| D-E-F | 79729147 |
| G-H-I | 61681107 |
| J-K-L | 61791499 |
| M-N-Ñ | 65722766 |
| O-P-Q | 60750432 |
| R-S-T | 60438722 |
| U-V-W | 70788173 |
| X-Y-Z | 61830614 |

Nuestros horarios de atención:
Lunes a viernes / 8:00 - 12:00 y 14:00 - 19:00

| | | |
|--|----------------------------------|---------------|
| Lunes a viernes (personal de turno) | 60438722 70788173 61830614 | 19:00 - 22:00 |
| Sábado (personal de turno) | 60438722 70788173 61830614 | 08:00 - 12:00 |

Nota: Considera que los números de turno corresponden a la semana del 27 de abril al 02 de mayo



30 Años UPAL

**REQUIERES ALGUNA INFORMACIÓN,
TIENES DUDAS O TIENES ALGÚN RECLAMO.**

**COMUNÍCATE CON NOSOTROS,
TE AYUDAREMOS DE LA
MEJOR FORMA POSIBLE.**

Llámanos o escríbenos a los siguientes
números, estamos para ayudarte.



| INICIAL APELLIDO PATERNO | AGENTE ASIGNADO |
|-----------------------------|-----------------|
| A-B-C | 70772844 |
| D-E-F | 79729147 |
| G-H-I | 61681107 |
| J-K-L | 61791499 |
| M-N-Ñ | 65722766 |
| O-P-Q | 60750432 |
| R-S-T | 60438722 |
| U-V-W | 70788173 |
| X-Y-Z | 61830614 |

Nuestros horarios de atención:
Lunes a viernes / 8:00 - 12:00 y 14:00 - 19:00

| | | |
|--|----------------------|---------------|
| Lunes a viernes (personal de turno) | 70772844 79729147 | 19:00 - 22:00 |
| Sábado (personal de turno) | 70772844 79729147 | 08:00 - 12:00 |

Nota: Considera que los números de turno corresponden a la semana del 04 al 09 de mayo



TE INVITAMOS A ESTAR CONECTADO!

