



Año 2 - Nº 23 mayo - junio de 2020

¡UPAL: una comunidad!



Querida Comunidad Universitaria UPAL:

A la conclusión de un nuevo mes y logrando cada día mas avances en el perfeccionamiento de nuestra enseñanza en medios virtuales debido a la coyuntura actual, es que deseo enviarles un saludo cordial esperando puedan estar acatando la cuarentena que nos ha tocado vivir.

Es importante hacer notar que la presente gestión ha representado un reto para nuestro organismo UPAL; el cual cada día logramos vencer y modernizar en la técnica que utilizamos. En ese contexto es que hago votos porque nuestros estudiantes puedan estar desarrollando las clases, evaluaciones y otras actividades como parte de este proceso académico que se ha tenido que adecuar acorde a las circunstancias. De todas formas estamos prestos para seguir colaborando en todas las dudas que se tenga y apoyar a todas las personas integrantes de nuestra comunidad en las diferentes actividades que deban realizar.

Con estas palabras me despido y les solicito puedan acatar las instrucciones que se están dictando para proteger nuestra integridad y salud y podamos en un corto plazo volver a estar de forma presencial. Muchas gracias.

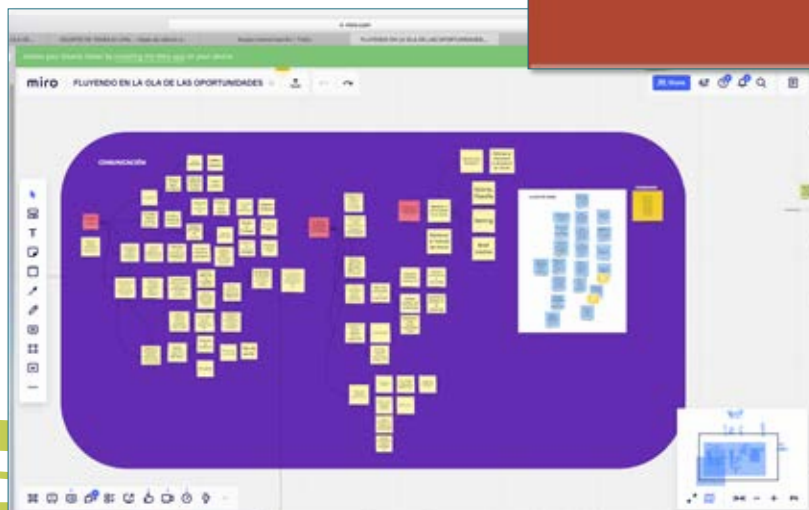
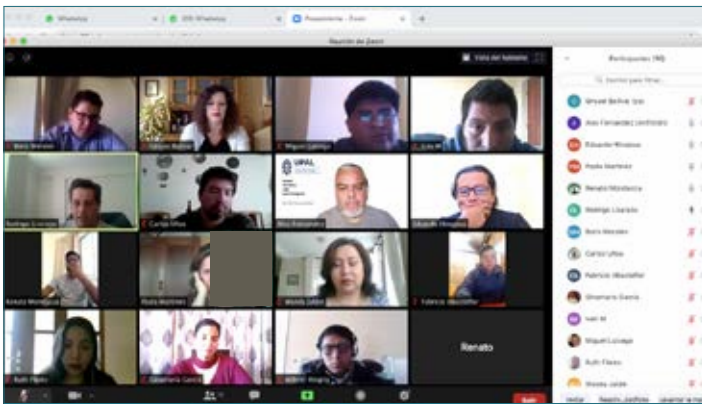
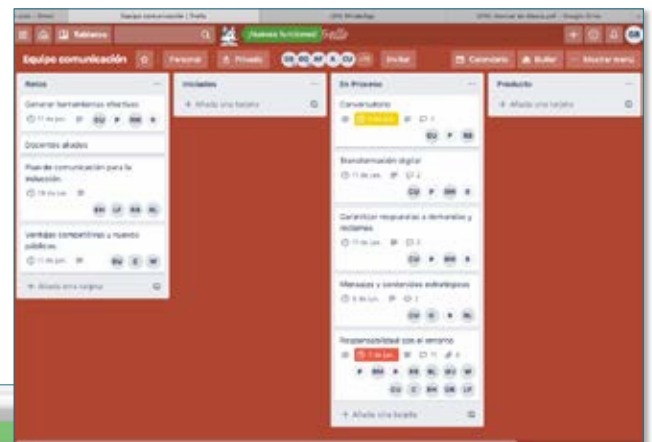
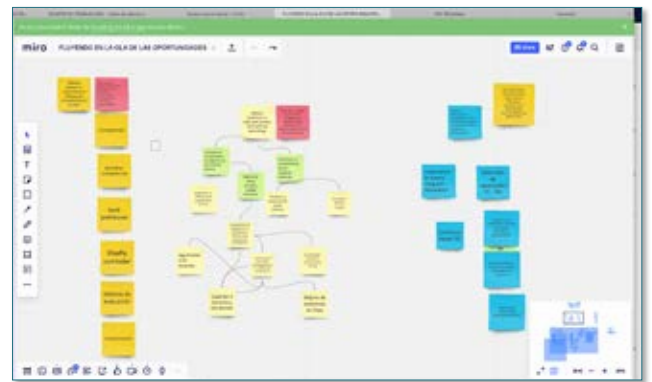
Boris Morales Oña
RECTOR

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

NUEVOS ENTORNOS DE PLANIFICACIÓN Y ACCIÓN

En un proceso de rápida respuesta a la virtualidad, nuestra Universidad ha adoptado de manera eficaz nuevas formas de planificación, coordinación y acción que nos permiten avanzar en los distintos ámbitos que hacen a nuestro accionar, desde lo académico, la investigación, interacción, la gestión y el pilar del ser, dando continuidad a nuestra gran tarea institucional.

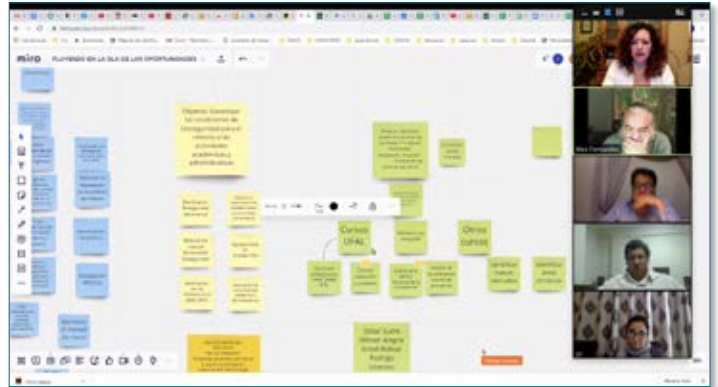


EQUIPOS CONSOLIDADOS

A la par de la constante dinámica propia del área académica como tal, personal de la UPAL de distintas áreas y sedes ha estado trabajando intensamente en comisiones de ajuste a la planificación orientadas a mejorar nuestros servicios en las distintas dimensiones que hacen al ámbito universitario y a profundizar los enfoques orientados hacia la calidad.

En una etapa inicial se llevaron adelante reuniones de planificación, coordinación y conversatorios contando con la participación de miembros de UPAL Cochabamba, Oruro y Samaipata, lo cual actualmente nos permiten avanzar en el ámbito operativo de manera coherente, práctica, eficaz y en consecuencia con nuestra filosofía institucional, en la línea de la mejora continua.

Compartimos algunos momentos de este proceso.



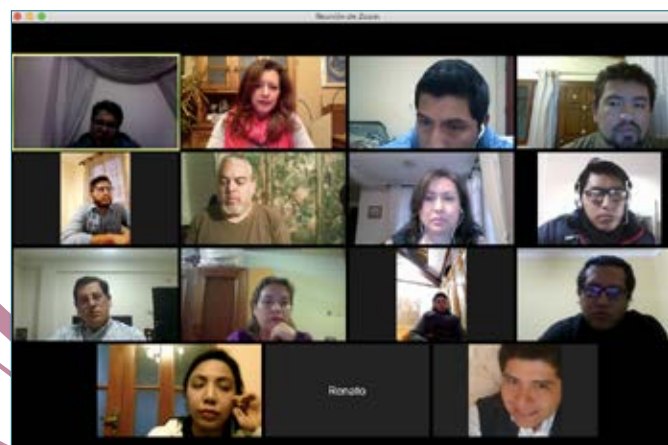
Planificando y estableciendo las bases para la acción



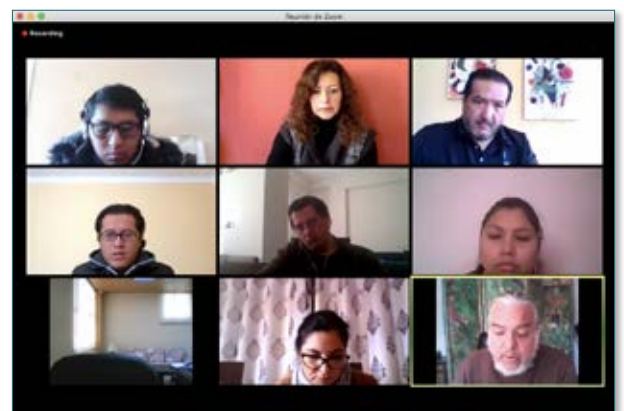
Equipo de Educación por Competencias con parte del personal durante un Conversatorio



Responsables de equipos



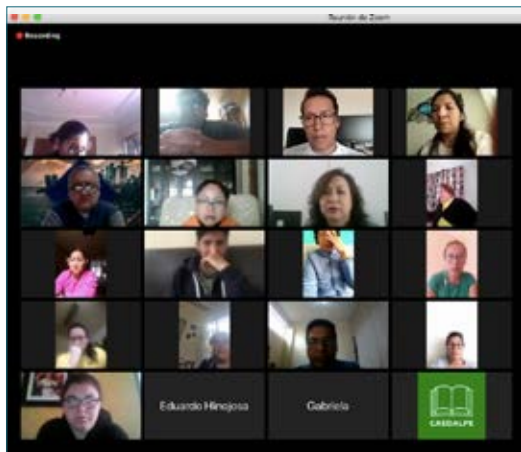
Equipo de comunicación durante una de las reuniones de coordinación.



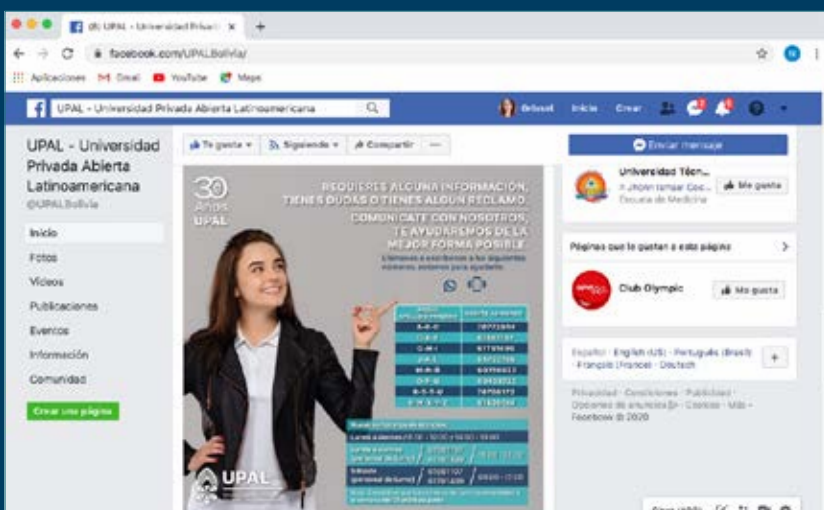
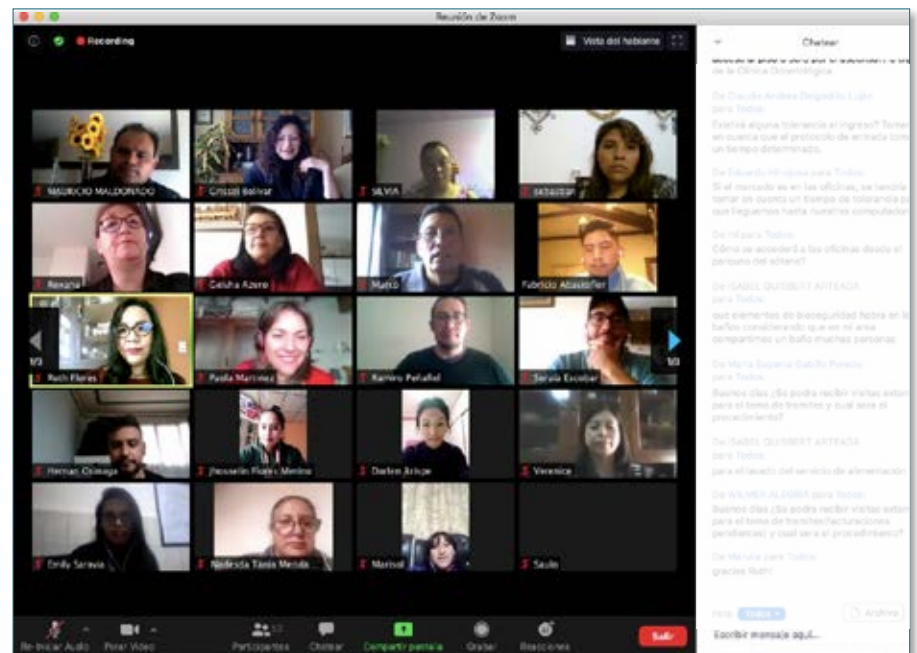
Equipo de Postgrado y Formación Continua



Equipo de Investigación durante una de sus reuniones de coordinación con representantes de Cochabamba y Oruro.



Equipo de bioseguridad durante una capacitación al personal administrativo.



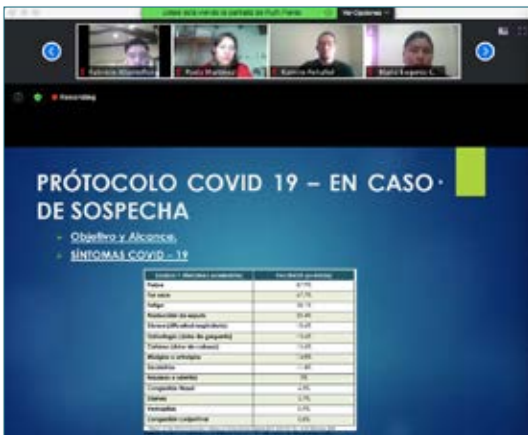
MANTENTE INFORMADO A TRAVÉS DE NUESTRAS REDES SOCIALES

ESTRICTAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Con la finalidad de cumplir con todas las medidas de bioseguridad exigidas para la prevención del Coronavirus, la UPAL implementó un plan con estrictos protocolos orientados a brindar las condiciones adecuadas para el retorno paulatino a las actividades administrativas presenciales en todos los campus tanto de Cochabamba como de Oruro.

Las medidas contemplan protocolos de información y capacitación al personal, de ingreso y salida de instalaciones, de trabajo en oficinas, protocolos en caso de sospecha, de uso de transporte y de recomendaciones generales. De igual modo se han establecido turnos presenciales para evitar la proximidad a momento de dar continuidad a las actividades que se desarrollan paralelamente de manera virtual, además de dotar de insumos básicos de bioseguridad al personal.

Estas medidas se implementan en la línea del enfoque de Responsabilidad Social Universitaria y refleja el firme compromiso de la institución de velar por la salud y seguridad del personal, brindándoles las condiciones apropiadas en el entorno laboral en el contexto de la pandemia. En función a la evolución de esta situación de salud, se evaluará la apertura de servicios de manera presencial, mientras se vienen dando continuidad a la atención de solicitudes de diversa naturaleza de manera virtual.





UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Procedimiento de desinfección

Paso 1



Toma de temperatura con el equipo apuntando a la frente del visitante cuyo resultado debe ser menor de 37,5° C.

Paso 2



Desinfección de calzados en pediluvio.

Paso 3



Rociado con desinfectante separando las piernas y brazos a 45°.

Paso 4



Desinfección de manos con alcohol.

Advertencia:
En caso de incumplir con uno de los pasos en el procedimiento se prohibirá el ingreso a las instalaciones.



UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Para el ingreso a la universidad

En el caso de las mujeres, el cabello debe estar debidamente recogido.

Vestir polera o chaqueta de manga larga.

No está permitido el uso de aretes, pulseras, relojes o anillos.

El uso barbijo es obligatorio.

Vestir pantalones largos.

Vestir zapatos cerrados.

APOYO PSICOLÓGICO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Con la finalidad de brindar apoyo psicológico a nuestros estudiantes, docentes y administrativos en este periodo particular, hemos puesto a disposición de nuestra comunidad el servicio de apoyo psicológico de la mano de destacados profesionales del área de la psicología que forman parte de nuestro cuerpo docente.

Este servicio ha estado jugando un rol muy importante ayudando a nuestra comunidad a mantenerse firme con el ánimo en pie, afrontando las situaciones de crisis con el mayor equilibrio posible.

Los profesionales que están brindando este valioso servicio para nuestra comunidad son: Cristina Borda, Psicóloga Clínica; Ninón Besse, Psicóloga Clínica; Fabricio Gumiel, Psicoterapeuta; Mariela Camacho, Psicóloga Clínica y Nayra Barrientos Psicóloga Clínica especialista en niños, adolescentes y adultos.

¡GRAN TRABAJO A CARGO DE UN GRAN EQUIPO!



UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
20 de mayo a las 16:29 · 🌐

¡Levantemos los ánimos!
Queremos saber cómo te encuentras. ¿Necesitas de nuestra ayuda?
Con gusto te atenderemos 😊. Contacta con nuestro equipo de psicólogos especializados 🧠👩🏫👨🏫👩🏫 y agenda una cita.
La salud mental es una prioridad.
<https://bit.ly/HolaCristinaPsicologa...> Ver más

30 Años UPAL #QuédateEnCasa

Te ayudamos a mantener un estilo de vida mentalmente saludable.

Ponemos a tu disposición profesionales que te brindarán información fiable y útil para mantener un buen estado emocional y psicológico durante esta pandemia.
¡Coordina tu cita!

- Lic. Cristina Borda
PSICÓLOGA CLÍNICA
CEL.: 71743050
- Lic. Ninón Besse
PSICÓLOGA CLÍNICA
CEL.: 72775300
- Lic. Fabricio Gumiel
PSICOTERAPEUTA
CEL.: 75496541
- Lic. Mariela Camacho
PSICÓLOGA CLÍNICA
CEL.: 69446046
- Lic. Nayra Barrientos
PSICÓLOGA CLÍNICA, ESPECIALISTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.
CEL.: 72222030

CONVERSATORIO EN TORNO A LA MIGRACIÓN DIGITAL

El 12 de mayo se llevó adelante el conversatorio “Buenas prácticas docentes para la migración digital”, del cual participó un numeroso grupo de docentes de nuestra universidad, así como de otros entornos formativos, en un espacio que permitió aportar con significativos aprendizajes de la mano de destacados profesionales de reconocida trayectoria en este ámbito a nivel nacional e internacional.



Francisco Clemente Meneses Pech
Maestro en Alta Dirección
por la Universidad
Anáhuac de Cancún,
Méjico



Carlos Bravo Reyes
Doctor en Ciencias Pedagógicas
Profesor Titular de Tecnología Educativa en la
Universidad Autónoma “Gabriel René Moreno”



Álvaro Enrique Padilla Omiste
PhD. en Pedagogía en el
“Instituto Superior Pedagógico
Enrique José Varona”, de La
Habana, Cuba.

Marcela Barreto Cáceres
Médico Cirujano con especialidad
en Educación Superior en Salud
con nuevas tecnologías.

Ximena Arauz
BarjaCirujano
Dentista
Docente UPAL



JORNADAS ACADÉMICAS EN ODONTOLOGÍA

Dando continuidad a las actividades académicas, el pasado 21 de mayo la Carrera de Odontología llevó adelante las “Jornadas Académicas” realizadas en esta ocasión a través de la plataforma Zoom.

En esta oportunidad se contó con el valioso aporte de profesionales con amplia experiencia en el área, quienes abordaron temas de interés para los participantes.

Los temas abordados y expositores fueron los siguientes:

“Técnicas de estudio en educación virtual”, a cargo de Janeth Camacho Porrez.

“Patologías bucodentales de mayor prevalencia en nuestro medio”, a cargo de Patricia Fernández Chávez.

“Complicaciones postquirúrgicas en Cirugía Bucal” a cargo de Claudio Coviello Barbato.

“Técnicas y métodos de estudio en entornos virtuales en ciencias de la salud” a cargo de María Claudia Mendoza y Marcela Barreto Cáceres.




UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

**JORNADAS ACADÉMICAS
CARRERA DE ODONTOLOGÍA**

La Dirección de Carrera de Odontología de la UPAL, te invita a participar en este evento.

Fecha: Jueves 21 de mayo de 2020

Via: **zoom**

Turno Mañana:

- **Janeth Camacho Porrez**
"Técnicas de estudio en Educación Virtual"
- **Patricia Fernández Chávez**
"Patologías bucodentales de mayor prevalencia en nuestro medio"

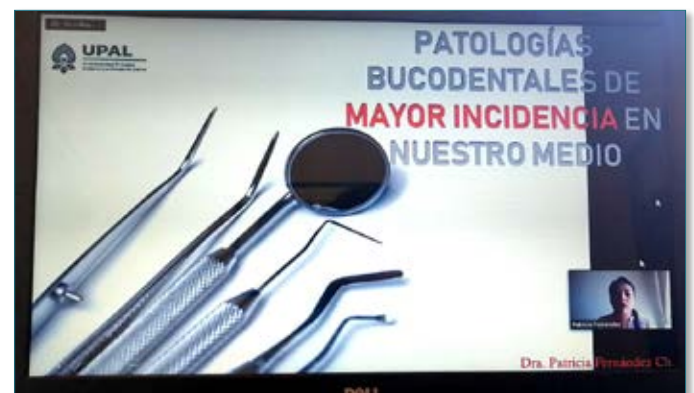
Horario: de 10:00 a 12:00

Turno Tarde:

- **Claudio Coviello Barbato**
"Complicaciones postquirúrgicas en Cirugía Bucal"
- **María Claudia Mendoza y Marcela Barreto Cáceres**
"Técnicas y métodos de estudio en entornos virtuales en ciencias de la salud"

Horario: de 16:00 a 18:00

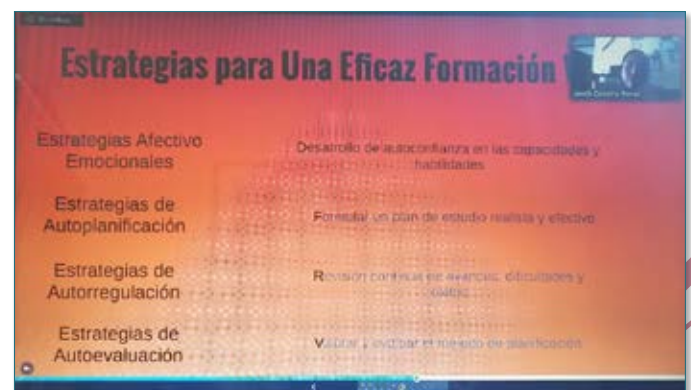
Que las circunstancias que vivimos no nos detengan, será un día de mucho aprendizaje!!!



UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

PATOLOGÍAS BUCODENTALES DE MAYOR INCIDENCIA EN NUESTRO MEDIO

Dra. Patricia Fernández Ch.



Estrategias para Una Eficaz Formación

Estrategias Afectivo Emocionales	Desarrollo de autoconfianza en las capacidades y habilidades
Estrategias de Autoplanificación	Formular un plan de estudio realista y efectivo
Estrategias de Autorregulación	Revisión continua de avances, discusiones y dudas
Estrategias de Autoevaluación	Valorar y cuidar el tiempo de planificación

DINÁMICA EN EL ÁREA DE INVESTIGACIÓN

Durante los meses de mayo y junio la Dirección de Investigación de nuestra Universidad vino desarrollando un ciclo de cursos de apoyo para la investigación con énfasis en entornos digitales, los cuales han sido de mucho interés no solo de miembros de nuestra comunidad universitaria, sino de un amplio público nacional e internacional.

Dichos cursos fueron facilitados por profesionales con amplia experiencia en investigación en entornos virtuales. Se desarrollaron a través de la plataforma Zoom y fueron gratuitos.

El primer curso “Recursos informáticos y web para la investigación”, estuvo a cargo de Pablo Bustamante Salinas, desarrollándose en dos sesiones.

El segundo curso “Herramientas Google para la investigación”, efectuado en tres sesiones del 25 al 29 de mayo y dirigido primordialmente a docentes, estuvo a cargo de Paola Calani Noya y José Antonio Gutiérrez Chinche.

El tercer curso “Herramientas Google para la investigación”, dirigido a estudiantes, se llevó a cabo del 1 al 5 de junio a cargo de los profesionales citados.



UPAL DNI DIO

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL invita a docentes, estudiantes y público en general a participar en el

CICLO DE CURSOS DE APOYO PARA LA INVESTIGACIÓN

Curso: Recursos Informáticos y Web para la Investigación.
Facilitador: Mgr. Pablo Bustamante Salinas.
Duración: 2 días (4 horas académicas).
Fecha: martes 19 y jueves 21 de mayo.
Horario: de 19:00 a 20:30.
Costo: Gratuito.
Se otorgarán certificados.
Se desarrollará a través de Zoom, para recibir el link de acceso, llene el formulario de inscripción antes de las 13:00 del lunes 18 de mayo.
Información: risarazu@upal.edu.bo
Inscripciones: Llenar el formulario de inscripción escaneando el código QR o ingresando a:
<http://bit.ly/2N20fd1>



UPAL DNI DIO

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL invita a toda la comunidad estudiantil a participar en el

CICLO DE CURSOS DE APOYO PARA LA INVESTIGACIÓN

Curso: Herramientas Google para la Investigación - para Estudiantes.
Facilitadores: Paola Calani Noya, José Antonio Gutiérrez Chinche.
Duración: 3 sesiones (6 horas académicas).
Fechas: 1, 3 y 5 de junio.
Horario: de 19:00 a 20:30.
Costo: Gratuito.
Con entrega de constancias de participación.
Se desarrollará a través de Zoom, para recibir el link de acceso, llene el formulario de inscripción antes de las 23:50 p.m. del 30 de mayo.
Inscripciones: Llenar el formulario de inscripción escaneando el código QR o ingresando a:
<https://bit.ly/3d07EYT>

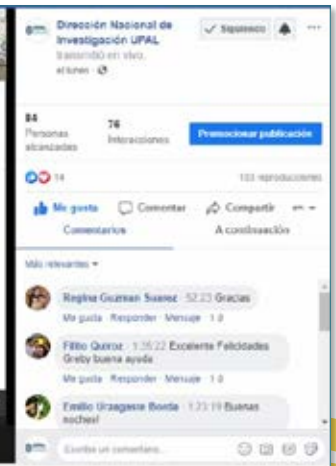
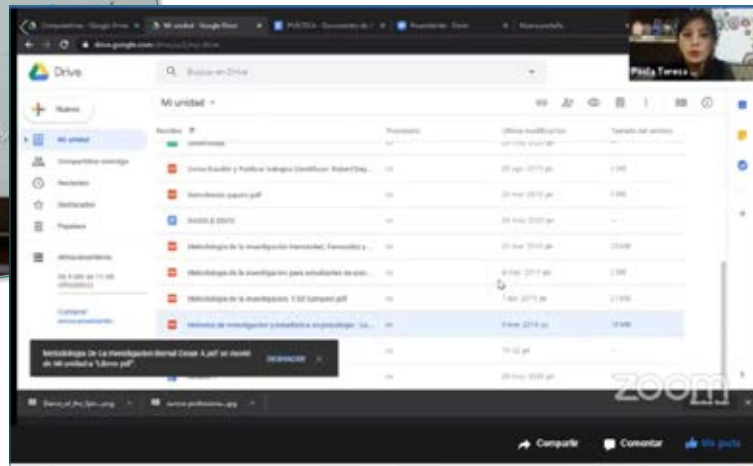


UPAL DNI DIO

La Dirección Nacional de Investigación de la UPAL invita a los señores docentes y público en general a participar en el

CICLO DE CURSOS DE APOYO PARA LA INVESTIGACIÓN

Curso: Herramientas Google para la Investigación - para Docentes.
Facilitadores: Paola Calani Noya, José Antonio Gutiérrez Chinche.
Duración: 3 sesiones (6 horas académicas).
Fechas: 25, 27 y 29 de mayo.
Horario: de 19:00 a 20:30.
Costo: Gratuito.
Se entregará constancia de participación.
Se desarrollará a través de Zoom, para recibir el link de acceso, llene el formulario de inscripción antes de las 10:00 a.m. del lunes 21 de mayo.
Inscripciones: Llenar el formulario de inscripción escaneando el código QR o ingresando a:
<https://bit.ly/3tGawek>





UPAL
Escuela de Postgrado

CONVERSATORIOS WEB
1er. Ciclo 2020

para vencer el nCOVID-19
VERDADES DEMOSTRADAS

18:00 Participación LIBRE Sin COSTO

Speakers: Dr. Carlos Loayza Orellana (Epidemiología), Dr. Oscar Sánchez Taborga (Farmacología), Dra. Marlene Zurita Jiménez (Toxicología), Dr. Ramiro Cadima (Toxicología).

CONVERSATORIO WEB SOBRE COVID - 19

El pasado 26 de mayo la UPAL desarrolló a través de la Dirección de Postgrado, el Conversatorio “Para vencer el nCOVID-19”, contado con la participación del Dr. Carlos Loayza, Director de la Carrera de Medicina de nuestra Universidad y los doctores Oscar Sánchez Taborga, docente de Epidemiología, Dra. Marlene Zurita Jiménez, docente de Farmacología y Dr. Ramiro Cadima, docente de Toxicología de nuestra Casa de Estudios Superiores.

La actividad, desarrollada a través de la plataforma Zoom, fue de gran importancia en el marco de la coyuntura y de gran interés para los participantes.



Carlos Loayza,
Director de la Carrera
de Medicina, durante
su intervención

CONFERENCIA WEB SOBRE HERRAMIENTAS DE MARKETING DIGITAL

El 25 de mayo la UPAL a través de la Dirección de Postgrado llevó adelante la Conferencia web sobre “Herramientas de Marketing Digital”, de la mano de un profesional con amplia experiencia en este ámbito como es el Lic. Enrique Revollo, quien compartió herramientas y experiencias de gran utilidad.

La actividad se llevó a cabo a través de Zoom y contó con una amplia participación de interesados tanto de nuestra comunidad estudiantil como de profesionales de relacionados a la temática.



UPAL
Escuela de Postgrado

Conferencia WEB
Herramientas de Marketing Digital

ÁREA: Gestión y Desarrollo de Proyectos Digitales en Marketing

Carreras participantes de la UPAL:

Lunes 25 de Mayo 2020
Hora: 19:00
SIN COSTO

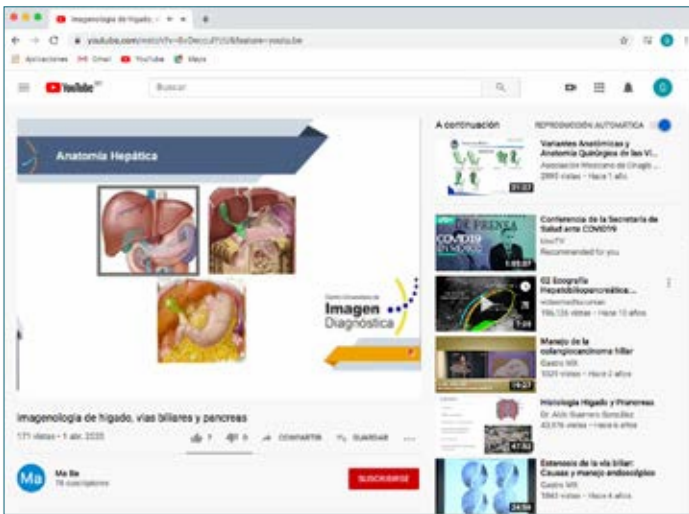
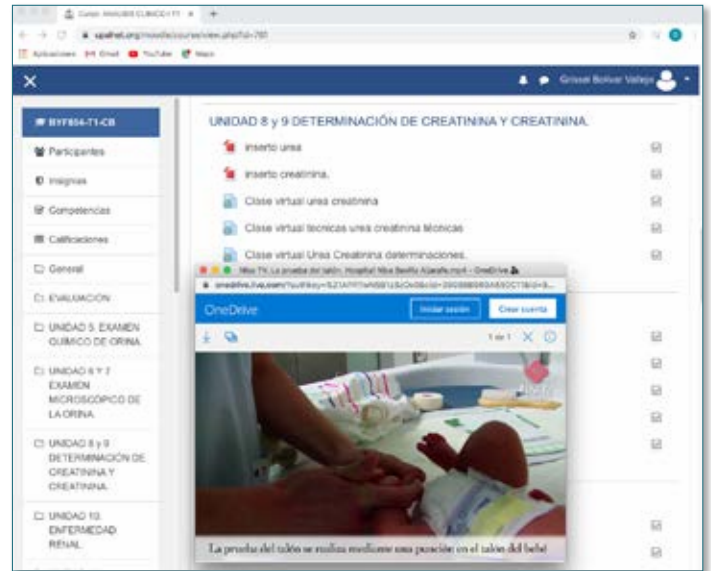
CONFERENCISTA:
Lic. Enrique Revollo
EXPERIENCIA:
+15 años como Especialista de Marketing Digital, Docente de Pregrado y Postgrado en Marketing Digital y Herramientas Multi media, fundador de la Agencia Marketing Digital y Publicidad

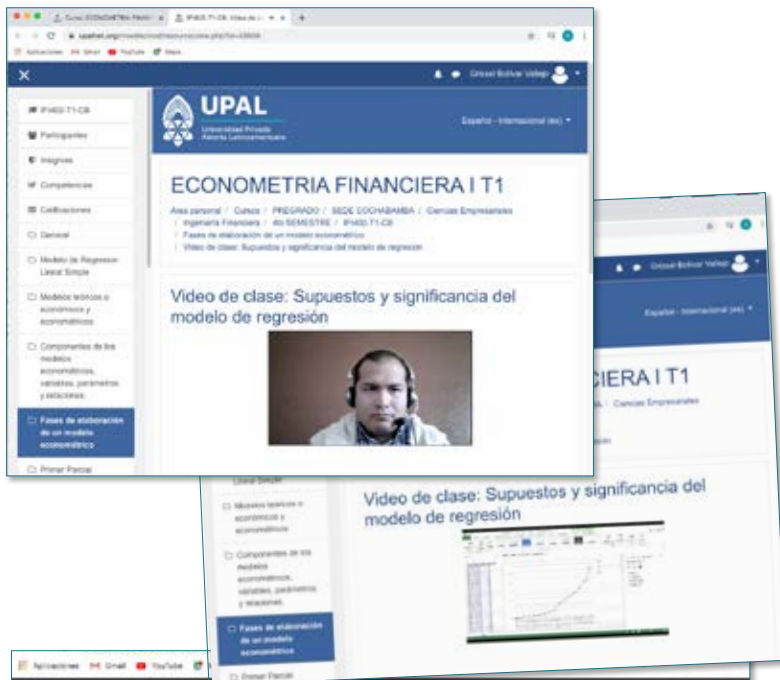
ASÍ SE VIVE LA VIRTUALIDAD EN LA UPAL

UNA MIRADA A LAS AULAS VIRTUALES

Siguiendo con el avance académico en nuestras distintas carreras, vemos con satisfacción que la gran mayoría de los problemas que surgieron durante las primeras semanas ya fueron resueltos y que de un tiempo a esta parte las clases se están desarrollando con normalidad, aunque en nuevos entornos y con el apoyo de nuevos recursos.

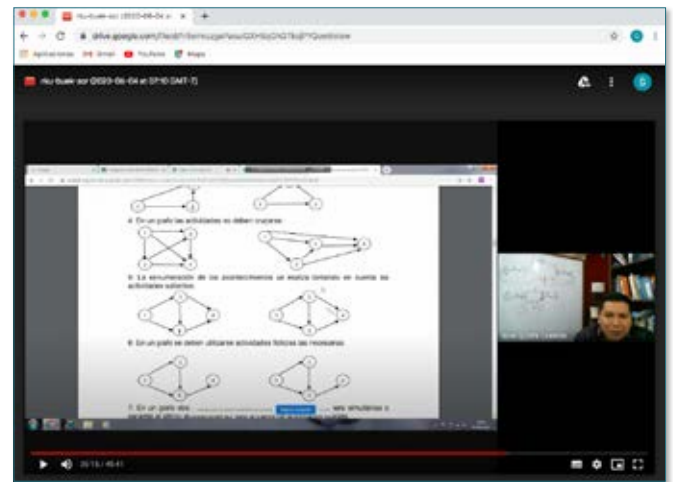
Este trabajo ha sido posible gracias al apoyo decidido de la institución por crear las condiciones necesarias para seguir avanzando, así como de nuestros docentes que han asumido el reto de capacitarse en estos nuevos entornos con el apoyo de la universidad y de nuestros estudiantes que han puesto un esfuerzo significativo demostrando compromiso y madurez con su propio proceso formativo de la mano de nuestra universidad.



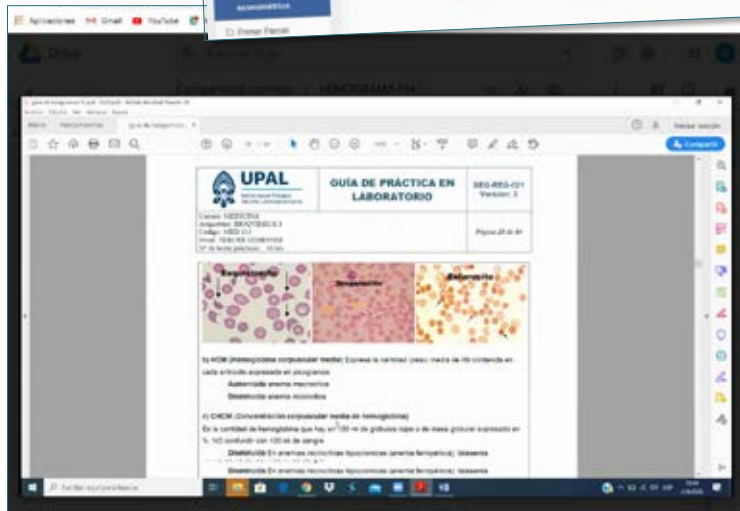


ECONOMETRIA FINANCIERA I T1
Área personal / Cursos / PREGRADO / SEDE COCHABAMBA / Ciencias Empresariales / Ingeniería Financiera / 4to SEMESTRE / 2º CUADRIMESTRE / 2020-21 CB
Fases de elaboración de un modelo econométrico
Video de clase: Supuestos y significancia del modelo de regresión

Video de clase: Supuestos y significancia del modelo de regresión



Video de clase: Supuestos y significancia del modelo de regresión



GUIA DE PRACTICA EN LABORATORIO

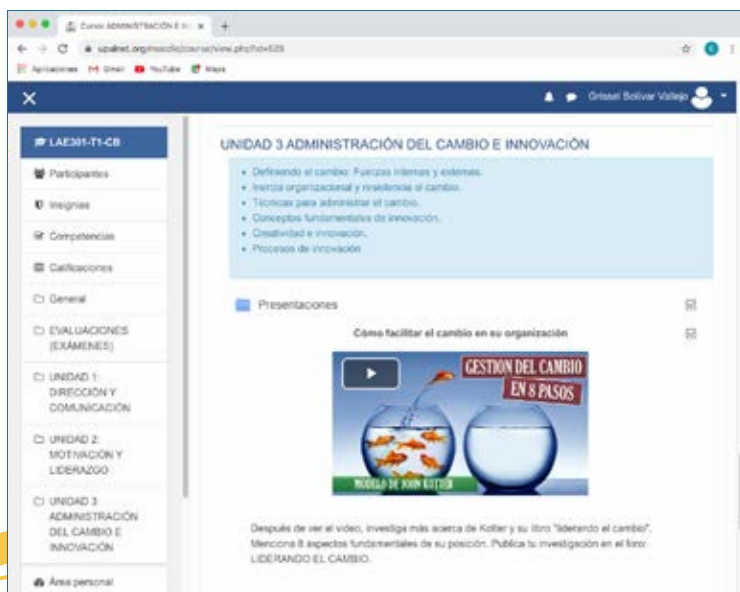
Clase: 10230101
Asignatura: BIOLOGIA
Código: 10230101
Email: 10230101@upal.edu.bo
UP de Cochabamba

1) Hacer presentaciones exponiendo temas de interés en el aula virtual expresando en lenguaje científico.
2) Hacer presentaciones exponiendo temas de interés en el aula virtual expresando en lenguaje científico.



MARKETING COMERCIAL Y POLÍTICO (RED) T1
Área personal / Cursos / PREGRADO / SEDE COCHABAMBA / Comunicación Social / 4to SEMESTRE / 2º CUADRIMESTRE / 2020-21 CB
UNIDAD 1: MARKETING
UNIDAD 2: ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN INTEGRAL
UNIDAD 3: MARKETING POLÍTICO

Bienvenido a la asignatura de Marketing comercial y político, en nombre de Inés C. Basso y será la docente en este nivel.



UNIDAD 3 ADMINISTRACIÓN DEL CAMBIO E INNOVACIÓN

- Defendiendo el cambio: Fuerzas internas y externas.
- Inercia organizacional y resistencia al cambio.
- Técnicas para administrar el cambio.
- Conceptos fundamentales de innovación.
- Creatividad e innovación.
- Proceso de innovación.

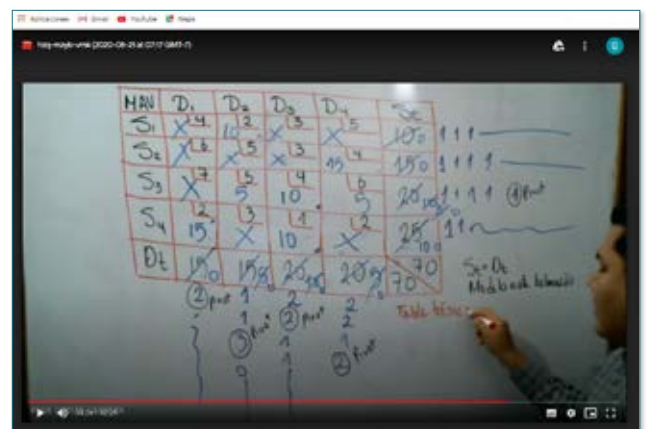
Presentaciones

Cómo facilitar el cambio en su organización

GESTIÓN DEL CAMBIO EN 8 PASOS

Modelo de Kim Kotter

Después de ver el video, investiga más acerca de Kotter y su libro "liderando el cambio". Menciona 8 aspectos fundamentales de su posición. Publica tu investigación en el foro: LIDERANDO EL CAMBIO.



Video de clase: Supuestos y significancia del modelo de regresión

MAN	D ₁	D ₂	D ₃	D ₄	
S ₁	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	X ₁₄	100
S ₂	X ₂₁	X ₂₂	X ₂₃	X ₂₄	150
S ₃	X ₃₁	X ₃₂	X ₃₃	X ₃₄	200
S ₄	X ₄₁	X ₄₂	X ₄₃	X ₄₄	280
D ₁	100	150	200	280	700

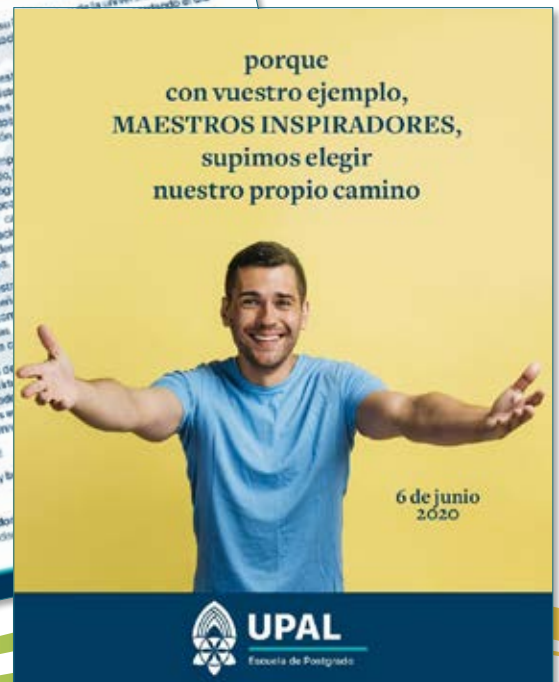
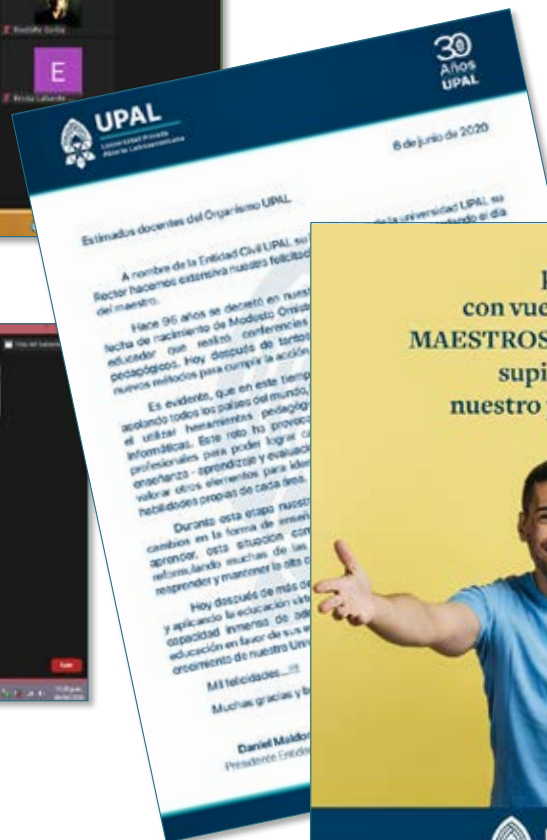
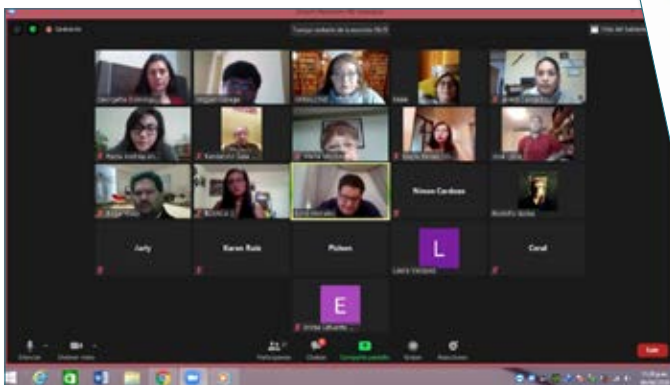
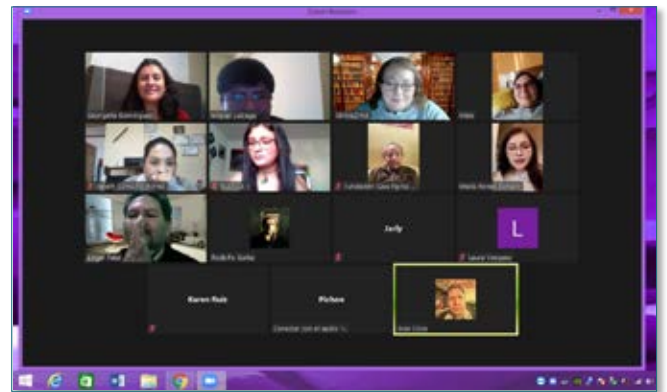
Handwritten notes on the whiteboard include "S₁=D₁ Método básico" and "Total horas".

CELEBRANDO EL GRAN ROL DE NUESTROS DOCENTES

En ocasión del “Día del Maestro”, el pasado 6 de junio se generó una reunión virtual con los Docentes de la Carrera de Comunicación Social oportunidad en la que los estudiantes felicitaron a sus docentes por su trabajo y vocación, así como por el esfuerzo brindado en este periodo.

En la oportunidad el Rector de nuestra Universidad, Boris Morales, se dirigió a los docentes destacando la calidad humana y excelencia académica que muestran día a día.

De igual modo los estudiantes compartieron un emotivo video de salutación preparado por los estudiantes, del cual participó también una profesional titulada de la Carrera de Comunicación Social, reforzando los lazos de nuestra comunidad, que no culminan con el proceso de titulación.

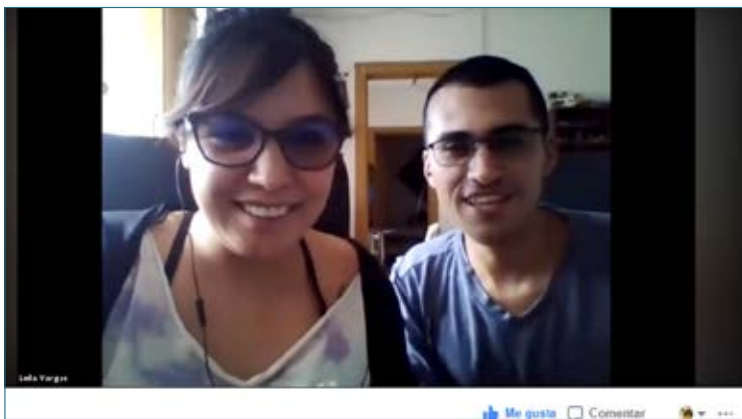
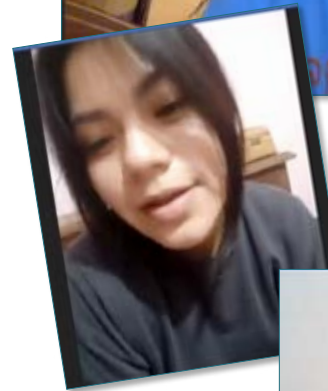


CONFRATERNIZACIÓN VIRTUAL

Estudiantes de primer semestre de la Carrera de Comunicación Social de nuestra Universidad, compartieron un grato momento de confraternización virtual con estudiantes de semestres superiores, a partir de una iniciativa gestada en la Carrera. En este espacio se compartieron algunas experiencias de las actividades académicas y también de lo que están viviendo de modo personal.

En la oportunidad estuvieron también presentes dos estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, quienes en gestiones pasadas estuvieron de intercambio en la UPAL. Leyla y Pepe hablaron sobre sus experiencias en la UPAL Cochabamba como estudiantes de intercambio en la Carrera.

Participaron igualmente algunos docentes motivando a nuestros nuevos estudiantes a seguir empeñándose en su proceso formativo, con el espíritu positivo de la Universidad.



¡SIGUE CRECIENDO!

CONVERSATORIO VIRTUAL CON TEMAS DE INTERÉS EN COMUNICACIÓN

En mayo la Carrera de Comunicación Social organizó una charla virtual en torno al tema “CRISIS ECONÓMICAS Y GRIPES PREOCUPANTES”, la cual estuvo a cargo de Rodrigo Antezana, Comunicador Social y docente de nuestra Universidad.

La actividad forma parte de un conjunto de iniciativas denominadas #AprendeDesdeCasa #VideosEducativos, difundidas a través de las redes sociales.

Rodrigo Antezana es conocido en nuestro medio tanto por su labor en el ámbito de la comunicación como en el de la investigación en temas políticos, económicos, sociales y otros en el contexto nacional e internacional, ámbitos temáticos que ha abordado a través de libros y artículos diversos.



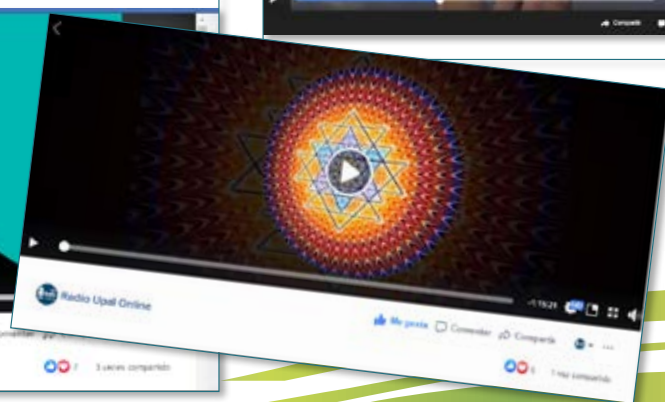
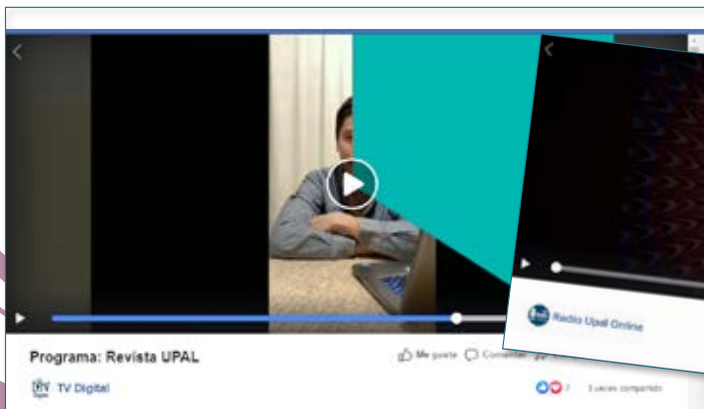
Rodrigo Antezana, Comunicador Social e Investigador, Docente de la Carrera de Comunicación Social de la UPAL.

ACTIVIDADES EN “RADIO UPAL ONLINE”

En este mes de mayo se reactivaron los programas de “Radio UPAL Online” de nuestra Universidad mediante las redes sociales, dando continuidad tanto a las prácticas universitarias en el área como al abordaje de temas de interés diversos para nuestra comunidad.

Los programas que se encuentran al aire son:

1. “Tercer Ojo”, programa energético y espiritual.
2. “La Revista”, programa informativo sobre la coyuntura
3. “Aterrizando”, programa de reflexión sobre el medio ambiente.
4. “Misceláneas”



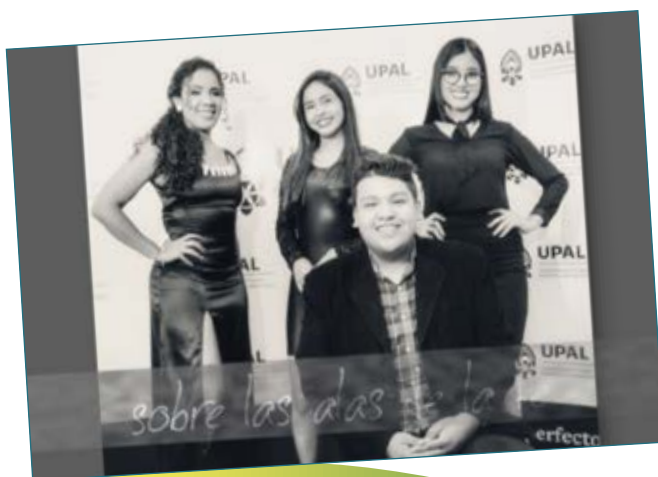
PROGRAMA DE CULTURA

CANTANDO POR LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

En el marco de nuestro Programa de Cultura, a partir de mediados del 2019 iniciamos la conformación de un Taller de Música que partió con la conformación de un ensamble vocal, contando con la participación de estudiantes de nuestras carreras.

La pausa necesaria durante estos últimos meses, no ha sido un impedimento para que algunos de ellos puedan sumarse a cantar contagiando esperanza y buen ánimo para los desafíos que se presentan en este periodo de distanciamiento físico necesario.

Les invitamos a disfrutar de esta canción en nuestra página de Facebook de la Universidad.



UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
1 de junio a las 14:49 · 🌐

Programa Cultural de la #UPAL
Un momento de esperanza durante el periodo de distanciamiento físico a través de voces de nuestros estudiantes. 🎤
Interpretan "Puedes Llegar" Canción oficial de las Olimpiadas de Atlanta en 1996, escrita por Gloria Estefan y Diane Warren, producida por Emilio Estefan, Jr. Lawrence Dermer. 🎧 🎤

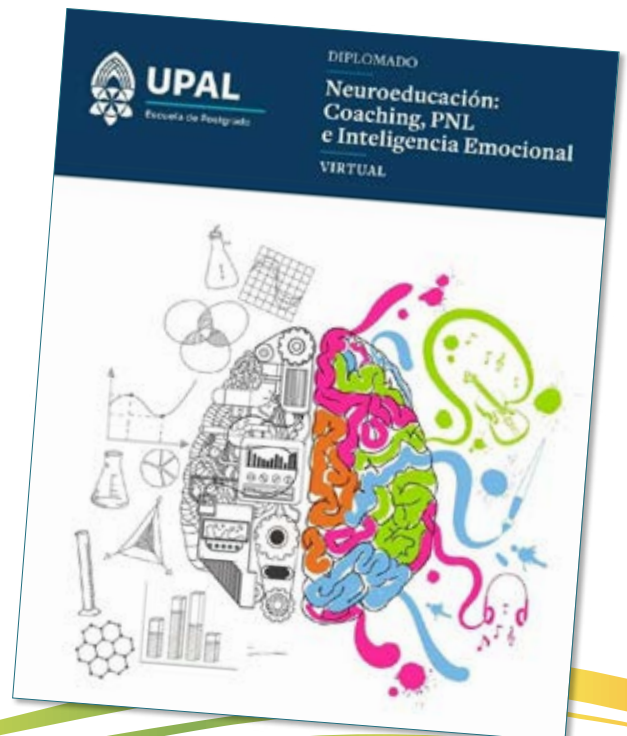
Participantes

- ▶ Lara Dmykelli da Silva Oliveira, estudiante UPAL - Carrera de Medicina
- ▶ Mariela Pardo Cadima, estudiante UPAL - Carrera de Odontología
- ▶ Diego Torrico Muriel, estudiante UPAL - Carrera de Medicina
- ▶ Cielo Lavayen Fernández, estudiante UPAL - Carrera de Medicina
- ▶ Laura Quispe Pari, estudiante UPAL - Carrera de Psicología
- ▶ Kevin Subia Chavarria - estudiante UPAL - Carrera de Psicología



DINÁMICA EN POSTGRADO

Te invitamos a conocer la oferta formativa de Postgrado a través de la página de Facebook



UPAL 30 AÑOS: HABLAN NUESTROS GRADUADOS

30
Años
UPAL

JERSON MEJÍA: DESTACADO MÉDICO EN EL CAMPO DE LA ONCOLOGÍA

“Me sentí muy a gusto siendo alumno de la UPAL dado que la enseñanza que se me brindó fue personalizada-individualizada, la relación docente-estudiante es impecable, los conocimientos se brindan de forma integral dentro del marco de la comprensión y respeto, asimismo la exigencia me condujo a mejorar como estudiante y como persona.

Una vez graduado realicé mi Postgrado en Oncología en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas de Lima Perú, allí sentí que cada minuto de esfuerzo realizado dentro de la universidad me sirvió para cumplir con excelencia todos los obstáculos que se me ponían delante y la exigencia del instituto donde me formé como especialista en oncología.

Me siento muy a gusto de haber sido parte de la familia UPAL ya que en ella encontré las herramientas necesarias para ser actualmente un buen especialista y poder brindar una atención de excelencia mis pacientes”



Destacado Médico de la UPAL, Jerson Mejía, Coordinador de Residencia Médica en el Oncológico del Hospital Viedma y de la CNS.



Eduardo Olivera More, reconocido psicólogo graduado de nuestra Universidad, con éxitos profesionales a pesar de su total discapacidad visual.

EDUARDO OLIVERA MORE: DESTACADO PSICÓLOGO

“Mi época de universitario fue de maravilla, ya que mis compañeros y docentes permanentemente me apoyaban y motivaban. Mis exámenes los rendía oralmente y realizaba mis trabajos individualmente o en equipo, a veces también grababa las clases que dictaban los docentes. Mi madre me apoyó mucho, me leía libros y los grababa en cassettes, convirtiendo los mismos en textos audibles. Hoy soy un profesional, con especialidad en psicología educativa. Trabajo con personas que presentan dificultades en el aprendizaje, brindo orientación vocacional a jóvenes bachilleres y universitarios, doy estimulación integral a personas no videntes y trabajo en los procesos de integración a nivel educativo, social, familiar y laboral. Confieso que todo lo que hago me apasiona y me permite amar la vida”

ARTICULISTA INVITADA

MANEJO DE EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS

Por: María Alejandra Torrico Gutiérrez, Psicóloga

Hoy en día, estamos viviendo momentos muy difíciles, en los cuáles tenemos que demostrar nuestra capacidad de aceptación y adaptación, para poder enfrentar esta situación de incertidumbre que nos ha tocado vivir; son varios los factores que están afectando a nuestra salud física y psicológica como: el desempleo, el aislamiento social, la posibilidad de enfermar, hasta la posibilidad de morir, entre otros.

Lo primero que debemos de tomar en cuenta, es que, es completamente normal sentir una gama de emociones en estos momentos, como el miedo, la tristeza, la felicidad, la ira o la alegría, y la sorpresa; pero lo más importante sobre todo, es saber gestionar estas emociones, ya que son mecanismos que nos permiten adaptarnos a nuestro mundo, este conjunto de emociones en equilibrio, nos lleva a emitir respuestas emocionales adecuadas; en cambio el desequilibrio generado por el manejo inadecuado de las emociones, conlleva a situaciones como la depresión, angustia, ansiedad, apatía o la explosión irracional de emociones y sentimientos.

Es en este sentido que se expone algunas pautas, que llevarán al manejo de emociones acertadas en estos tiempos, detalladas a continuación:

1. Observar que nos está pasando a nivel emocional, desarrollando habilidades que nos permitan reconocer, aceptar y comprender nuestros propios estados emocionales y prestando atención a los mensajes o señales que nuestro cuerpo nos envía.
2. Compartir nuestras emociones con los demás, ayuda a formar relaciones saludables y permite que se genere espacios emocionales donde se desarrolle la empatía, ya que al reconocer nuestras propias emociones, también reconocemos las emociones de los demás.
3. Ser personas resilientes, tener la capacidad de adaptación positiva ante situaciones adversas e imprevistas que se presenten, transformando el dolor en la fuerza motora para salir adelante.



María Alejandra Torrico
Gutiérrez, Docente
de la Carrera de
Psicología de la UPAL

4. Tener actitud positiva en todo momento, aceptando la realidad y viviendo el presente, esto nos lleva a pensar que este momento de crisis, es también una oportunidad de cambio, dejando viejas costumbres, llegando a generar nuevos comportamientos y nuevos aprendizajes.
5. Desarrollar hábitos saludables, generando conductas repetitivas en nuestro cotidiano vivir, que incidan positivamente para nuestro bienestar físico, emocional, intelectual y social.

Como conclusión, podemos afirmar que está en nuestras manos el poder vivir mejor, que los seres humanos tenemos esa capacidad de adaptación y de control de nuestras vidas, equilibrando las propias emociones, teniendo una actitud positiva ante los problemas, ayuda a que estos momentos sean más llevaderos y cambiando la visión de que, todo este proceso conlleva a nuevos aprendizajes.

ARTICULISTA INVITADA

USO INDISCRIMINADO DE MEDICAMENTOS LA AUTOMEDICACIÓN

Por: Marlene Zurita Jiménez, Médico



Marlene Zurita,
Docente de
Asignatura de
Farmacología en la
Carrera de Medicina
de la UPAL

El uso indiscriminado de medicamentos sin diagnóstico y sin control médico, se ha convertido hoy en día en un “mal hábito” muy frecuente en nuestra sociedad. La automedicación sin control médico o farmacéutico implica una serie de riesgos para la salud.

La automedicación se ha convertido en un mal social a nivel mundial y esta práctica afecta a la salud del 60% de la población que tiene la mala costumbre de adquirir medicamentos de acuerdo a su propio criterio.

Cuando se presenta algún problema de salud, casi la mitad de la población boliviana opta por la automedicación, poniendo en riesgo no solo sus vidas sino también la de sus familiares. Se estima, que de 11 millones de habitantes que tiene nuestro país, aproximadamente 4,7 millones recurre a la automedicación. Esta práctica no solo podría agravar la salud, sino también retrasar los tratamientos para un adecuado proceso de curación.

En la mayoría de los casos, las personas que tienen algún malestar en su organismo acuden a una farmacia para adquirir el medicamento que ellos creen que es el correcto. Difícilmente se dan cuenta que a largo plazo el consumo de ciertos fármacos puede determinar el desarrollo de complicaciones serias en su organismo (úlceras, hemorragias, alergias, hepatotoxicidad, insuficiencia renal) que pondrían en riesgo su vida.

En la mayoría de los casos estos riesgos son desconocidos por los ciudadanos ya que no toman en cuenta aspectos básicos inherentes a los fármacos como por ejemplo: efectos secundarios, reacciones adversas, interacciones farmacológicas, posibles intoxicaciones, sin mencionar la falta de efectividad de los mismos, pues en la gran mayoría de los casos estos medicamentos adquiridos sin

prescripción médica suelen utilizarse en situaciones no indicadas.

En relación a las complicaciones inherentes a esta mala práctica, si usted es uno de los que acuden a la farmacia y no al médico en caso de presentarse alguna molestia, debe estar en alerta y tener en cuenta este detalle tan importante: “La automedicación puede aplacar inicialmente los síntomas y promover una mejoría momentánea, pero puede esconder patologías graves en su organismo e incluso provocarle la muerte”.

Solo los fármacos utilizados en base a criterios científicos y técnicos ofrecen importantes beneficios para la salud, pero empleados en forma inapropiada (automedicación) se convierten en una amenaza no solo a la salud individual sino también para la salud colectiva. En general, cualquier sustancia utilizada de manera inadecuada puede resultar peligrosa para la salud.

En estos tiempos de cuarentena y de restricciones, usted necesita estar bien informado sobre las consecuencias de la automedicación. Gracias al desarrollo de las redes sociales, vivimos en una época que nos ofrece mayor

acceso a la información sobre los diferentes medicamentos. Sin embargo paradójicamente las consecuencias en nuestra salud suelen ser en muchos casos negativas, pues seguimos ciegamente las indicaciones de tratamientos estandarizados que encontramos “online” o de manera directa realizamos visitas rápidas a las farmacias. ¿Cuál es motivo? Pues, las consultas improvisadas aparentemente son más económicas que las de los centros de salud o las de consultorios privados, pero...¿Vale la pena? La respuesta es rotundamente negativa.

Si bien los farmacéuticos no tienen autorización para recetar medicamentos, y menos para diagnosticar a sus clientes, estos profesionales se topan con situaciones delicadas que los ponen “entre la espada y la pared” ya que a pesar de recomendar la consulta con un profesional médico, la mayoría de las personas continúan buscando alivios rápidos a sus malestares en las farmacias.

La automedicación es solo un disfraz que enmascara males mayores, pues el alivio inmediato a síntomas leves puede ser un arma de doble ya que los primeros signos y síntomas de algunas enfermedades graves y mortales como el cáncer suelen ser simples (fiebre, dolor de cabeza, dolor de estómago, cansancio).

La mayoría de las personas está acostumbrada a buscar respuesta a los males que los aquejan en consultas en línea, amigos, vecinos y en las farmacias. Únicamente recurren a la búsqueda de profesionales médicos cuando ya su salud se encuentre severamente comprometida y en estas situaciones los gastos son irremediamente mayores.

Si bien es muy cierto, que la falta de recursos económicos obliga a la adquisición de productos más baratos, estos suelen ser de contrabando, así por ejemplo algunos fármacos sellados de origen asiático, frascos vitamínicos, pomadas y otros medicamentos supuestamente inocuos. Estas sustancias solo producen un efecto placebo en los pacientes, retardando así la solución satisfactoria, adecuada y efectiva a sus problemas de salud.

Entre los principales problemas ocasionados por la falta de asesoramiento médico podemos mencionar los siguientes: Toxicidad, que puede ocasionar graves lesiones en algunos órganos vitales como el hígado y los riñones; falta de efectividad; adicción; interacciones con otros medicamentos; resistencia bacteriana, dosificación inadecuada y gasto innecesario de dinero.

Las complicaciones de la automedicación en algunos casos pueden ser extremos. La mayor parte de los fármacos que son ingeridos sin consulta previa pueden ocasionar lesiones en nuestro organismo. Algunos medicamentos adquiridos de forma libre y aparentemente inofensivos pueden provocar los siguientes efectos colaterales: analgésicos como el paracetamol (hepatotoxicidad); antiinflamatorios como el diclofenaco (gastritis e insuficiencia renal), antibacterianos bacteriostáticos como la azitromicina (arritmias cardíacas) y algunos antibacterianos bactericidas como el ciprofloxacino (ruptura de los tendones o inhibición del crecimiento en adolescentes y niños). Fármacos que parecen inocuos pueden agravar la salud hasta llegar a la fatalidad.

Una dosis inapropiadamente baja de antimicrobianos utilizados en infecciones bacterianas solo adormece a las



bacterias pero no las elimina, luego éstas se despiertan con más fuerza provocando recaídas y cuando estos pacientes acuden al hospital en busca de ayuda, a veces ni los antibióticos más potentes hacen efecto.

Soy de la opinión, que internet en relación a la medicina, ocasiona más perjuicios que beneficios, pues generalmente publica mensajes globalizados y superficiales.

Es importante personalizar los tratamientos. Cada individuo goza de un ritmo de vida particular, alimentación, rutinas y enfermedades agregadas. Los medicamentos reaccionan de manera diferente de una persona a otra. El fármaco que pudo ser efectivo en un paciente en particular es muy probable que no sea efectivo en otra con la misma enfermedad.

¿Por qué es importante la valoración médica antes de prescribir un tratamiento? Porque los médicos elaboran recetas evaluando diferentes variables como el peso, el sexo, la edad, las condiciones anatómicas de sus pacientes, interacciones farmacológicas y condiciones especiales como el embarazo y la lactancia.



Para finalizar y a manera no solo de recomendación sino también de reflexión: “El paciente por su seguridad, debería adquirir medicamentos prescritos únicamente por profesionales médicos u odontólogos habilitados para el ejercicio de la profesión y debidamente matriculados”.

CAPUTRAS

Estudiantes de la UPAL que en ocasiones pasadas compartían de forma presencial su experiencia formativa en nuestras aulas y a través del trabajo social con la Docente Marlene Zurita y que hoy siguen siendo parte de nuestra comunidad a través de las aulas virtuales.

Les mandamos un saludo afectuoso esperando pronto volver a disfrutar de su presencia, su espíritu de colaboración y su alegría.



CONMEMORACIONES

Como todos los meses, nuestra Universidad se suma a las conmemoraciones que nos traen momentos de celebración, agradecimiento, reflexión y reconocimiento.



SOLIDARIDAD DEL PERSONAL UPAL

Como es parte del espíritu que caracteriza al personal docente y administrativo de nuestra institución, durante este periodo y a iniciativa de Ramiro Cadima Evangelista, Médico docente de la Asignatura de Infectología en nuestra Universidad, quién de manera permanente brinda servicios de salud a población vulnerable de nuestro departamento, estas últimas semanas se inició una campaña de donación de víveres a la que se sumó de manera voluntaria parte de nuestro personal administrativo para hacer llegar alimentos a familias de escasos recursos del Distrito 6, en la zona sud de la ciudad, a fin de brindar apoyo en esta situación de crisis económica por la pandemia.

Agradecemos al personal administrativo y a los docentes que se sumaron a esta iniciativa, mostrando su espíritu de solidaridad y colaboración con familias necesitadas.



VISITA EMPRESARIAL VIRTUAL

En el contexto actual la innovación se da también en las aulas. Es así que en la Carrera de Ciencias Empresariales de la ciudad de Oruro, estudiantes de la misma realizaron el 25 de mayo una visita virtual a la empresa Faber Castell, como una nueva forma de realizar una visita empresarial para la posterior presentación de informes. La actividad se llevó adelante en la asignatura a cargo de la docente Patricia Dorado Alanes.



COMUNICACIÓN Y APOYO PERMANENTE

Con la firme intención de brindar la información y el apoyo necesario para aspectos administrativos, pagos de colegiatura, reprogramación de cuotas y acceso a distintas medidas de flexibilización que nuestra Universidad ha adoptado a fin de apoyar a nuestros estudiantes, de manera continua mantenemos nuestros canales de comunicación a disposición de nuestra comunidad, siendo las redes sociales, el messenger y el WhatsApp algunos de los más utilizados.

Nuestro personal está presto a brindar información de diversa naturaleza y a poner en contacto con las instancias pertinentes para absolver dudas, acceder a beneficios, realizar reclamos o brindar apoyo en general.

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
22 de mayo a las 16:50

En tiempos difíciles... ¡Estamos contigo!
A tan solo 3 pasos para poder reprogramar tus cuotas

Para mayor información, contacta con tu asesor UPAL designado:
ABC: <https://bit.ly/UPALatenciónABC>
DEF: <https://bit.ly/UPALatenciónDEF>... Ver más

Reprogramación de Cuotas

- Paso 1** Comunícate vía WhatsApp con tu asesor designado.
- Paso 2** Usa la carta de solicitud que te enviará tu asesor.
- Paso 3** Envía tu solicitud + fotografía de C.I o DNI vía Whatsapp al número que te proporcionará tu asesor.

#YoAprendoEnCasa

30 Años UPAL

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
10 de mayo a las 19:06

¿Quieres pagar tu mensualidad y no sabes cómo?
#UPAL habilitó una línea para ello: bit.ly/UPAL #UPALPractical.on.face.Perfecto #YoAprendoEnCasa

Consulta sobre tu colegiatura de la universidad

Envíanos un mensaje vía whatsapp al siguiente número:
77906796

Horarios de atención:
Lunes a viernes
De 08:00 a 12:00
y de 14:00 a 17:00

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
25 de mayo a las 0:11

¿Tienes inconvenientes?
Comunícate con tu asesor designado según la inicial de tu apellido:
ABC: <https://bit.ly/UPALatenciónABC>
DEF: <https://bit.ly/UPALatenciónDEF>
GHI: <https://bit.ly/UPALatenciónGHI>... Ver más

30 Años UPAL

REQUIERES ALGUNA INFORMACIÓN, TIENES DUDAS O TIENES ALGUN RECLAMO, COMUNICATE CON NOSOTROS, TE AYUDAREMOS DE LA MEJOR FORMA POSIBLE.

Llámanos o escríbenos a los siguientes números, estamos para ayudarte

INICIAL del apellido	NÚMERO
A - B - C	70772884
D - E - F	61821007
G - H - I	81791489
J - K - L	80222983
M - N - O	80750423
P - Q - R	80538737
S - T - U	70768173
V - W - X - Y - Z	81810918

Horarios de atención de atención:
Lunes a viernes / 8:00 - 12:00 / 14:00 - 18:00
Línea de atención (personal de turno) / 70772884 / 8:00 - 12:00
Cobacha (personal de turno) / 70772544 / 08:00 - 12:00
Nota: Considera que los horarios de atención corresponden a la disponibilidad de 15 al 30 de mayo

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
25 de mayo a las 14:54

Deseas pagar tu mensualidad y no sabes cómo?
Ahora lo puedes hacer desde cualquier país fuera de Bolivia.
Ingresa al siguiente Link para obtener los pasos: <https://bit.ly/2WkTlJm>

¿Que alternativa tengo para pagar mi colegiatura si estoy fuera de Bolivia?

Ingresa al link que encontrarás en la descripción de este post y revisa el documento adjunto.

Importante

Una vez realizada la transferencia bancaria, envía el comprobante de la transacción vía WhatsApp a la línea 77906796 con los siguientes datos:

- Nombre completo del estudiante
- Número de registro
- Nombre a quien se emitirá la factura
- Número de NET al que se emitirá la factura

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 12:00 y de 14:00 a 19:00

#YoAprendoEnCasa

UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
25 de mayo a las 14:54

Deseas pagar tu mensualidad y no sabes cómo?
Ahora lo puedes hacer desde cualquier país fuera de Bolivia.
Ingresa al siguiente Link para obtener los pasos: <https://bit.ly/2WkTlJm>

¿Que alternativa tengo para pagar mi colegiatura si estoy fuera de Bolivia?

Ingresa al link que encontrarás en la descripción de este post y revisa el documento adjunto.

Importante

Una vez realizada la transferencia bancaria, envía el comprobante de la transacción vía WhatsApp a la línea 77906796 con los siguientes datos:

- Nombre completo del estudiante
- Número de registro
- Nombre a quien se emitirá la factura
- Número de NET al que se emitirá la factura

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 12:00 y de 14:00 a 19:00

#YoAprendoEnCasa



¡ESTAMOS CONECTADOS!

Infórmate a través de nuestra página web y nuestras redes sociales, desde donde podrás acceder a una atención personalizada.