



Año 2 - Nº 25 junio de 2020

¡UPAL: una comunidad!



30
Años
UPAL

Querida Comunidad Universitaria UPAL:

Ya con el semestre concluido y en una etapa muy dura para todo el mundo, en la que hemos visto cosas que nunca nos imaginamos vivir; quiero dar un mensaje de esperanza y de paz para cuidarnos y cuidar a nuestros seres queridos.

Desde mediados del mes de marzo el sistema educativo de todo el mundo ha tenido que cambiar y adecuarse a la nueva realidad, en el contexto de una pandemia frente a la cual aún no se ha encontrado la cura. Esta situación obliga a adecuarse y rige un nuevo proceder de todas las instituciones y organismos existentes.

Este proceso ha puesto a prueba el proceso educativo, en el que los docentes han desarrollado las mejores habilidades en las Tics y en la educación virtual, con el uso de herramientas síncronas y asíncronas. Este mejoramiento al cual hemos llegado es claro y evidente, e invitamos a nuestra comunidad universitaria a seguir andando juntos con la meta común que tenemos.

Me despido deseando que estén muy bien en sus hogares. Muchas gracias.

*Boris Morales Oña
RECTOR*

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

Colaboración:
Directores de Área
y de Carreras UPAL

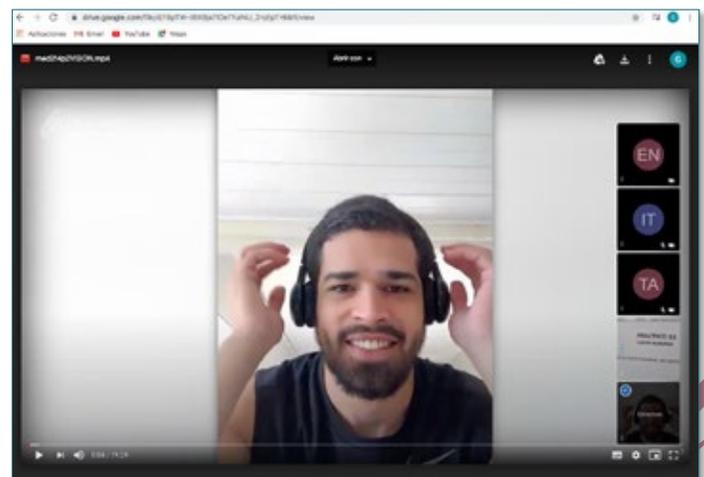
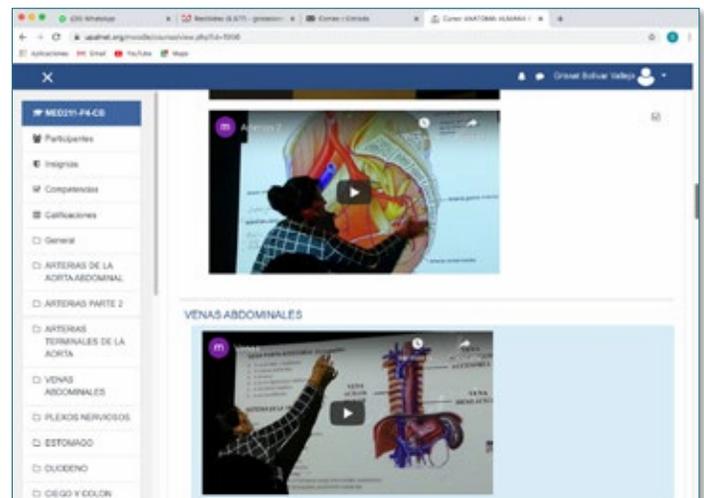
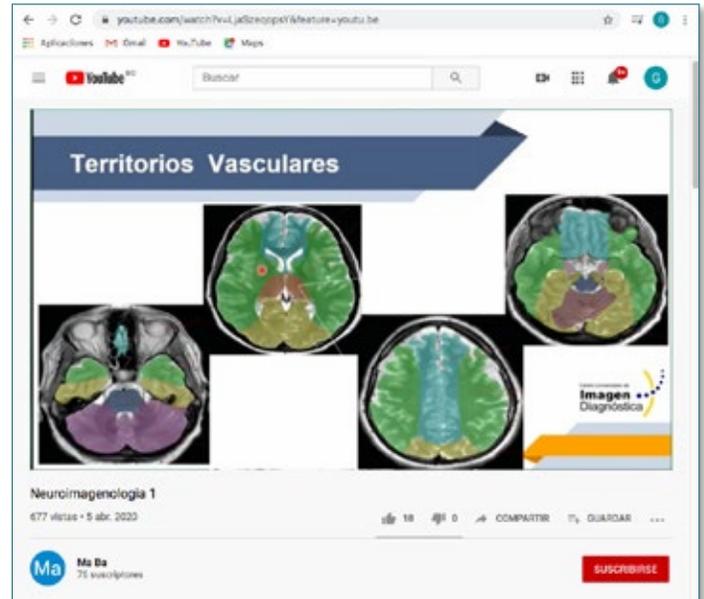
ASÍ SE VIVE LA VIRTUALIDAD EN LA UPAL

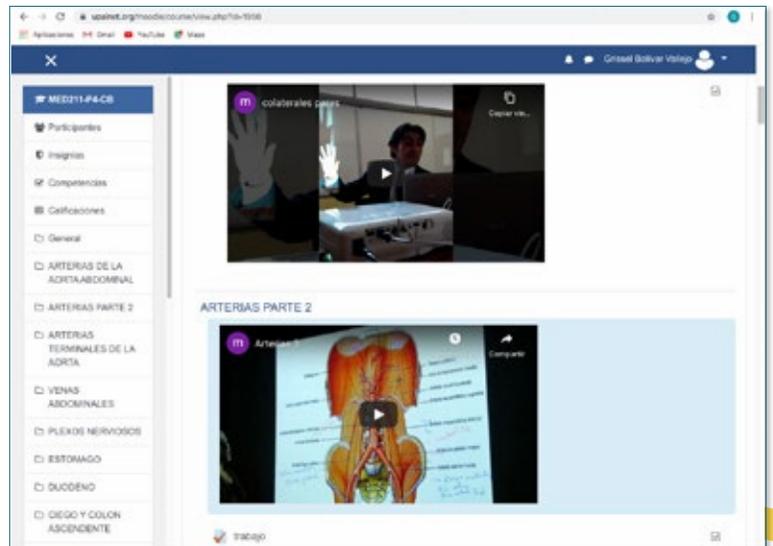
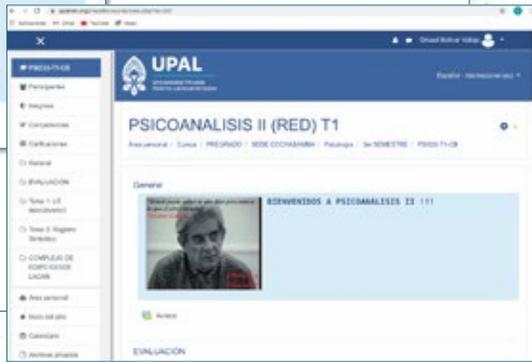
UNA MIRADA A LAS AULAS VIRTUALES

La primera mitad del año ha sido un verdadero desafío en el ámbito educativo a nivel mundial y al igual que en todas las universidades del país, nos hemos visto en un nuevo escenario que ha exigido de nosotros nuevas formas de trabajo para seguir avanzando.

A punto de finalizar el semestre, las aulas virtuales de la UPAL se encuentran activas en las distintas Carreras y asignaturas, acompañando a nuestros estudiantes en su proceso formativo en este periodo de formación en entornos virtuales.

Compartimos algunos momentos captados durante el proceso formativo gestionado con el uso de la Plataforma Moodle.

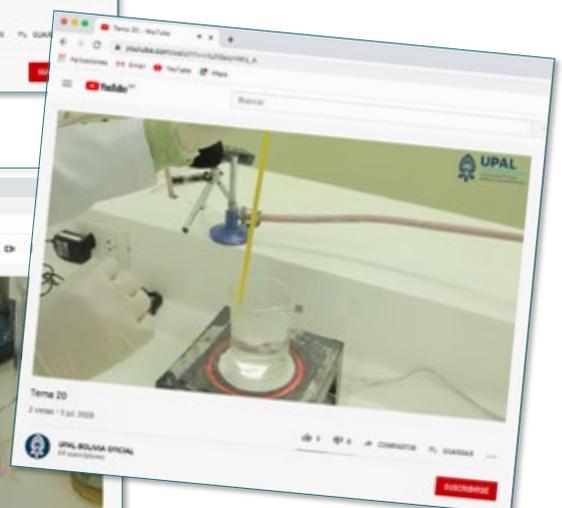
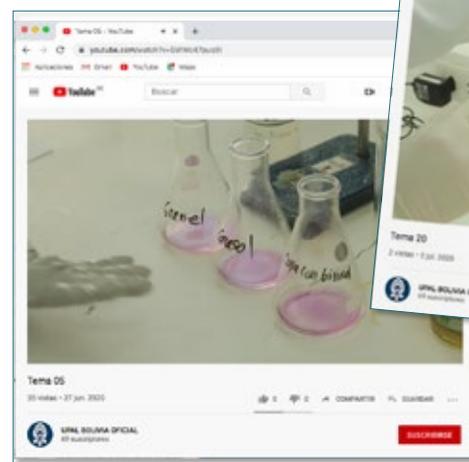
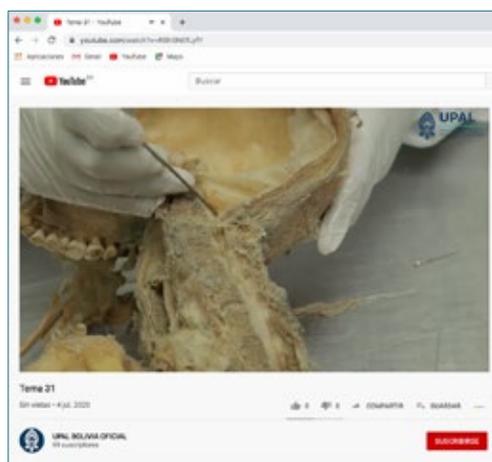
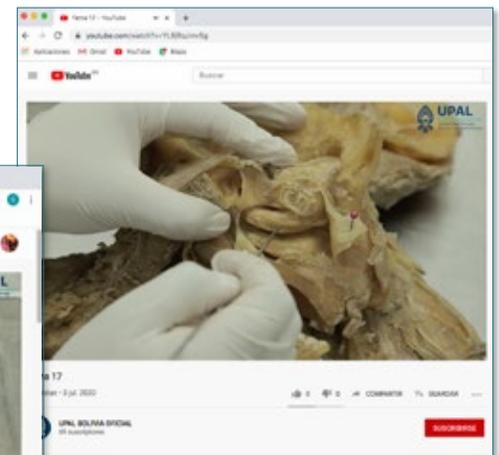
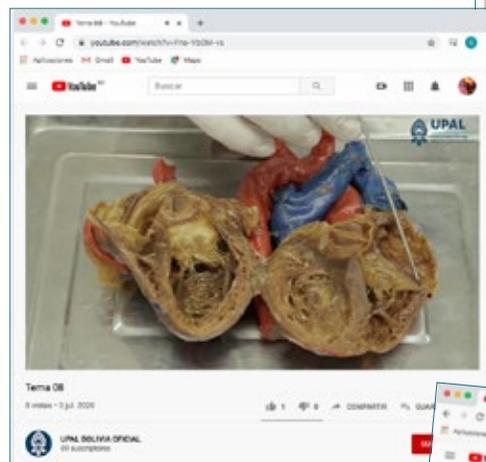
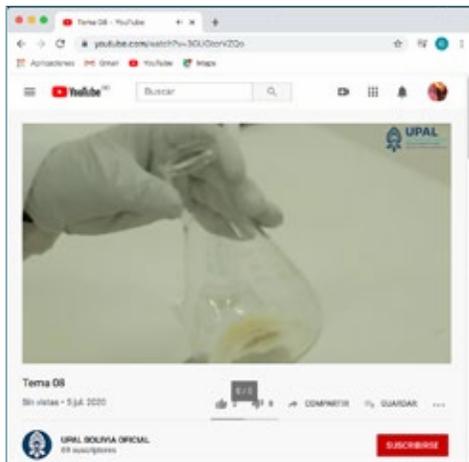
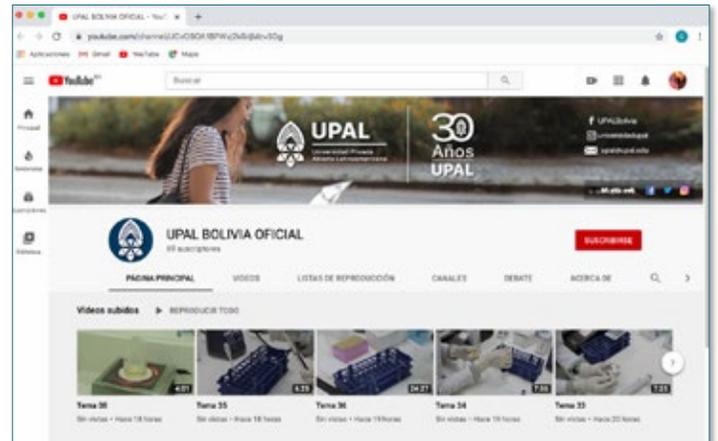




CANAL OFICIAL DE YOUTUBE UPAL ACADÉMICO

A lo largo de este último periodo y a la par del avance académico con el uso de distintas plataformas y recursos digitales, la UPAL ha venido consolidando su canal de Youtube para el cual se han producido videos académicos de calidad, de apoyo al avance de las carreras inicialmente del área de la salud, con participación de nuestros docentes.

Esta se convierte en una valiosa herramienta en el contexto de las clases virtuales, con sello UPAL y a la altura de las exigencias formativas de hoy. Participan de la producción distintas áreas como la Dirección de Gestión Académica y la Carrera de Comunicación, así como las Direcciones de Carrera y docentes. Compartimos un breve recorrido visual por el canal.

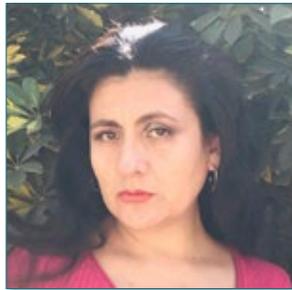


DOCENTES UPAL COMPARTEN SUS EXPERIENCIAS

Nuestros docentes tuvieron que subirse al tren de la formación virtual poniendo en corto tiempo un esfuerzo significativo que demandó trabajo, recursos tecnológicos y ante todo creatividad para continuar con su labor docente de cara al nuevo escenario de la virtualidad. Hemos querido dedicar este espacio a conocer algunas de sus valiosas experiencias.

¿DE QUÉ MANERA HEMOS RESPONDIDO A LA COYUNTURA ACTUAL EN EL ESCENARIO EDUCATIVO?

La necesidad de responder empáticamente a la coyuntura actual, nos llevó a fusionar las ventajas de la educación presencial al modelo virtual. De ahí que establecimos un objetivo de aprendizaje por sesión, orientado a mejorar el nivel de comprensión de los estudiantes a partir de estrategias de reflexión y herramientas tecnológicas. Es por ello, que los estudiantes aprovecharon para investigar en el aula haciendo uso de los diferentes recursos digitales, que hicieron de las clases más dinámicas y cortas.



*Georgette Dominguez A.
Docente de Redacción
y Comunicación y
Desarrollo.*

Fomentar el protagonismo de los estudiantes en la búsqueda, clasificación y manejo de la información permitió que ellos mismos exploraran software como Canvas para el diseño de sus organizadores gráficos; Zotero para guardar la información consultada y luego referenciar las diferentes fuentes como artículos científicos de Academia, Scielo, eLibro, Blogs y observatorios entre otros; Google form para encuestas e incluso Whatsapp para realizar entrevistas a otros docentes y especialistas sobre los temas que analizaban, a la par que iban acentuando conocimientos y nuevos aprendizajes.

Modificamos nuestro rol desde las ventajas de la clase invertida (Flipped Classroom), en un tercio de las sesiones, para mantenerlos atentos y asegurar que comprendían mejor las definiciones, las estructuras y los ejemplos, según la asignatura y la carrera. Por supuesto que sostener la atención del estudiante, al mismo tiempo que nos encontramos inmersos en medio de una crisis sanitaria, nos obligaba a combinar estrategias pedagógicas sin perder de vista las limitaciones de predisposición, conexión y accesibilidad a equipos personales para que los estudiantes (en su mayoría) no quedaran desfasados de los resultados esperados frente a los desafíos nuevos y a los que arrastra la educación en nuestro país.

NUEVAS HERRAMIENTAS PARA LA ENSEÑANZA



*Silvia Guerra Revollo
Docente de Derecho Comercial de la
Carrera de Derecho de la UPAL*

A partir de la necesidad de aplicación del uso de herramientas virtuales para el proceso de enseñanza aprendizaje, la metodología que he aplicado se ha basado en Plataforma de la Universidad como herramienta oficial de enseñanza, WhatsApp y Zoom, mismas que en diferentes circunstancias me han servido para transmitir y desarrollar el contenido del Cronograma de Actividades del semestre.

Haciendo un análisis sobre la expectativa, motivación y comprensión de los estudiantes en los temas impartidos, deseo transmitir la siguiente experiencia: Considero a la aplicación Zoom una herramienta práctica y fácil de utilizar, que se adecua muy bien a la cantidad de alumnos del curso. La mayor parte de las veces que he utilizado iniciando por la invitación en el grupo de WhatsApp de la materia, he podido confirmar algunos detalles como ser:

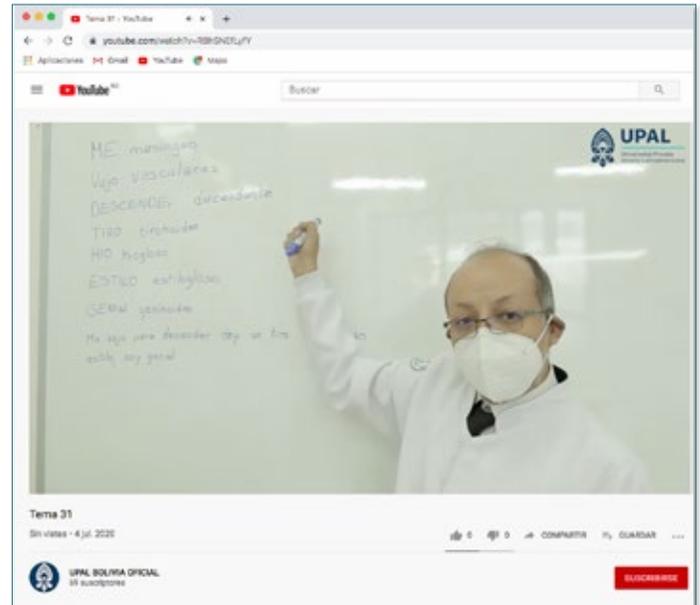
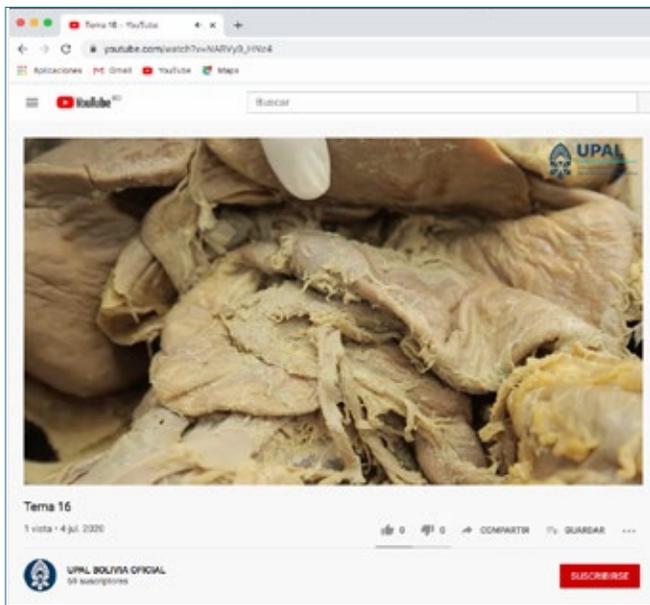
- *La asistencia puntual de casi la totalidad de los estudiantes.*
- *Me ha permitido visualizar a cada estudiante y generar un ambiente de comunicación audiovisual en el momento, por lo tanto participativa, interactuando permanentemente en el desarrollo de los temas y trabajos prácticos.*
- *Logré captar el interés, expectativa y participación de cada uno de los estudiantes, realizando además evaluaciones durante el desarrollo de las clases.*

Estos detalles me permiten aseverar que la herramienta del Zoom resulta una de las más didácticas para el tipo de clases virtuales en la Materia que dicto. Asimismo, me permite diseñar el tema en periodos exactos utilizando hasta tres tiempos de aplicación Zoom.

LA ACADEMIA EN EL CANAL DE YOUTUBE UPAL

La Carrera de Medicina, junto a un equipo de profesionales de nuestra Universidad especializados en el ámbito académico y de la producción audiovisual, es una de las primeras en iniciar la elaboración de videos académicos de calidad como herramienta de apoyo a la formación virtual, con participación de nuestros docentes.

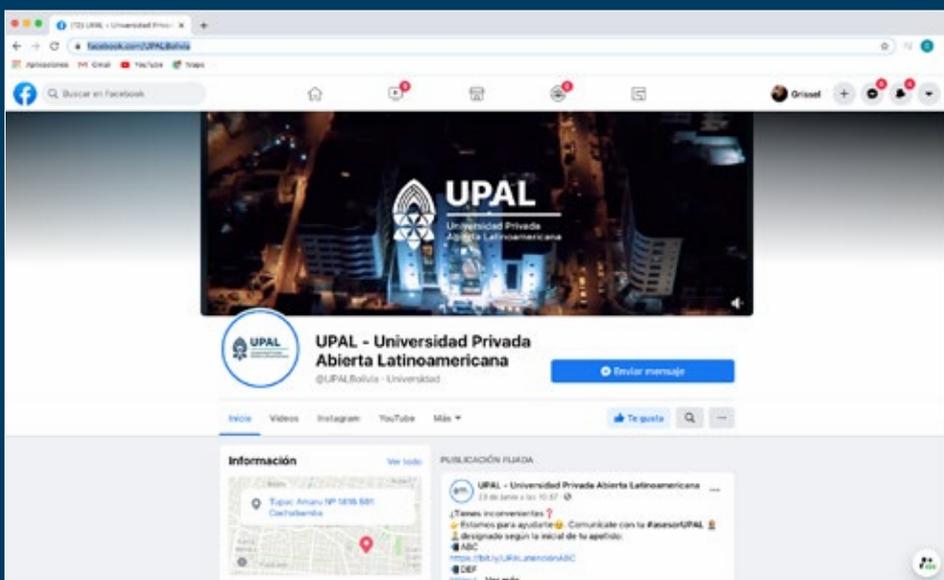
Uno de los docentes que ha participado de esta valiosa experiencia es Vladimir Negrón, docente de Anatomía Humana.



*Vladimir Negrón Zilvetty
Docente de Anatomía Humana,
Carrera de Medicina de la UPAL*

OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

La educación virtual, además de ser un reto, se convirtió en la oportunidad de aprender y crecer como docentes, con elementos desde el Zoom, a la creación de videos en diapositivas, o en elementos de laboratorio, plataformas como Youtube, a la elaboración cuidadosa de fotografías y elaboración de exámenes virtuales, lo cual abre un nuevo paradigma en la enseñanza y una vez más aprendemos juntos haciendo de la práctica nuestra fortaleza.



CONTÁCTANOS A TRAVÉS DEL FACEBOOK

Universidad Privada Abierta Latinoamericana

IV FERIA DE EMPRENDIMIENTOS EMPRESARIALES

El pasado jueves 25 de junio, se llevó a cabo durante gran parte de la jornada, la IV Feria de Emprendimientos Empresariales, en esta ocasión de manera virtual, de la cual participaron estudiantes de las Carreras de Ingeniería Comercial, Administración Estratégica de Empresas, Marketing e Ingeniería Financiera de la Sede Central de nuestra Universidad.

En la oportunidad se presentaron los siguientes Planes de Negocios: Glass Work - Vidrios artísticos, Wayu Bomp - Cosméticos naturales, Ecobrick - Ladrillos ecológicos, Fruit Life - Helados con frutas, God Friends - Papas fritas, Baki - Bacteria Killer, entre otros.

La actividad contó con la participación de destacados profesionales del ámbito de las ciencias empresariales, como: José Monroy, Presidente del Colegio de Ingenieros Comerciales; Wilder Morales, Presidente de CADEC; Rubén Pizzo, Mentor de Emprendimientos del Banco de Desarrollo Productivo y Alberto Valenzuela, Director General de MEZ GRUP, quienes participaron de la evaluación de los proyectos presentados por nuestros estudiantes.

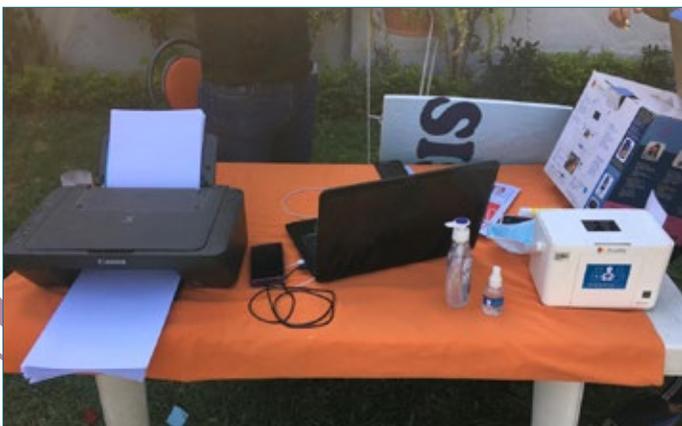
El evento, impulsado desde la Dirección de las Carreras del área de Ciencias Empresariales, a cargo de José Miguel Luna, fue inaugurado por el Rector de la UPAL, Boris Morales y una vez concluido fue clausurado por la Vicerrectora Académica Nacional, Gina María García.

GANADORES:

WAYU BOMP Mejor emprendimiento
ECO-HOUSE Emprendimiento Ecológico sustentable
BAKI Mejor stand e imagen corporativa



Los participantes defendieron sus proyectos desde sus casas a través de la plataforma Zoom.

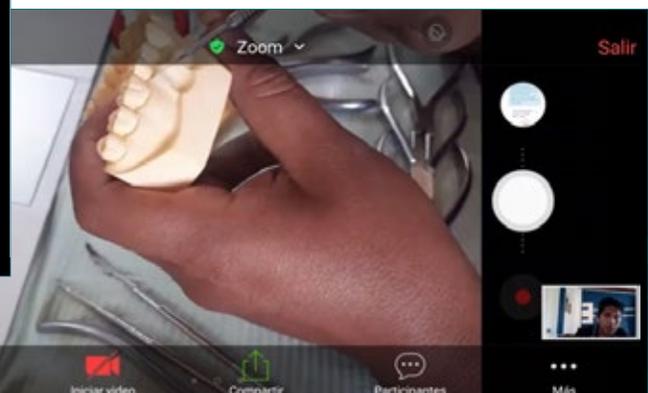


FORMACIÓN VIRTUAL EN LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA

A paso firme, la Carrera de Odontología de la UPAL, acreditada al Mercosur Educativo, avanza en la formación virtual de una manera didáctica, permitiendo transitar de la teoría a la práctica, a través de distintas plataformas y herramientas virtuales, contando a la fecha con una considerable cantidad de clases en el canal oficial de Youtube de nuestra Universidad.



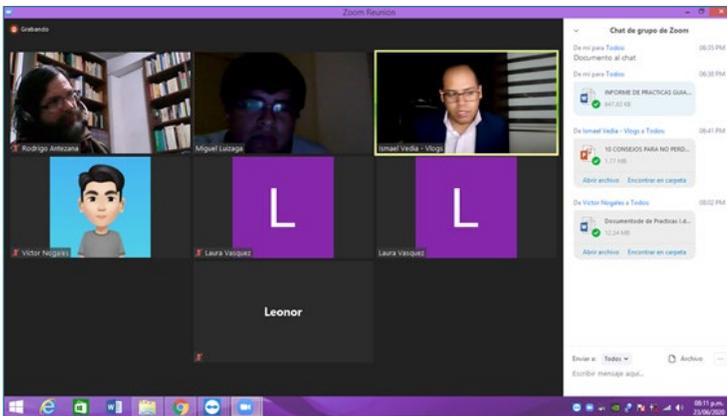
Estudiantes y docentes compartiendo las aulas virtuales de la Carrera de Odontología.



PRIMER SEMESTRE DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Una de las particularidades de la Carrera de Comunicación Social de la UPAL, es que los estudiantes producen materiales de comunicación desde el primer semestre, en las distintas asignaturas.

De esta manera, nuestros estudiantes compartieron diferentes materiales de comunicación elaborados tanto a nivel de producción de videos como de páginas web, siendo una de las temáticas centrales la producción de material de prevención del Coronavirus.

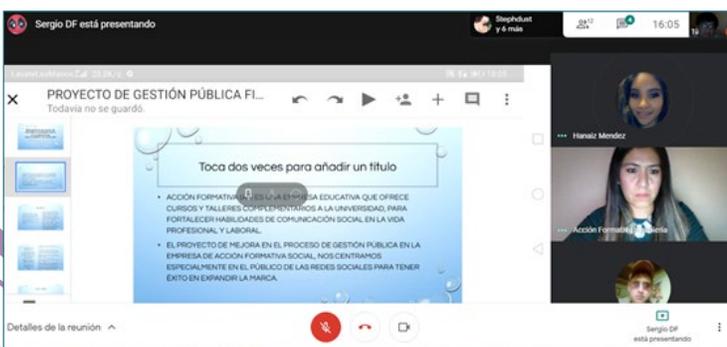


DEFENSAS DE PRÁCTICAS EN COMUNICACIÓN

En la gestión que concluye, los estudiantes de la Carrera de Comunicación Social realizaron sus prácticas en distintas instituciones de Cochabamba como ser: RED UNO, TELE-C, Empresa de publicidad y Marketing, Periódico Los Tiempos, Periódico Gente y Radio Fides, entre otros.

En la última fase de estas prácticas y siguiendo el procedimiento, los estudiantes hicieron la presentación de defensa de sus proyectos y trabajo en dichas instituciones.

Algunas de las actividades cumplidas se realizaron de forma presencial, antes del inicio de la cuarentena, y posteriormente de manera virtual. Los estudiantes culminaron las actividades satisfactoriamente.

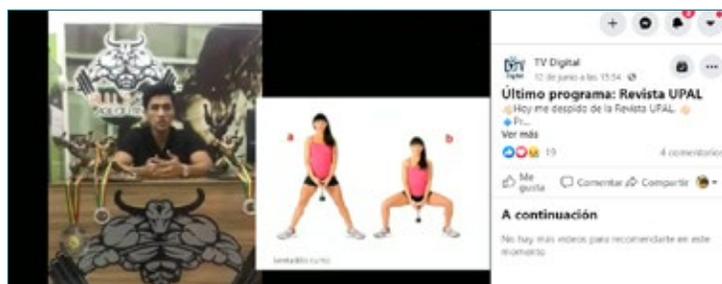
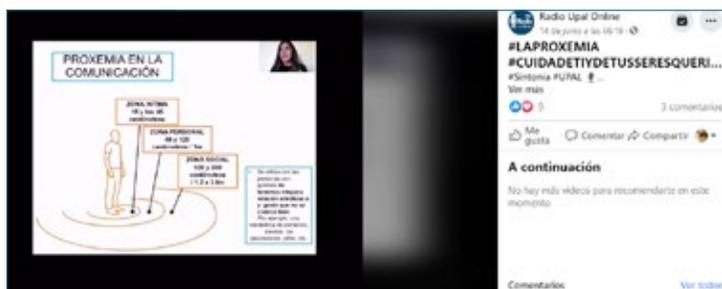


PROGRAMAS DE RADIO Y TV UPAL ONLINE

Los programas de Radio y TV digital continúan mediante las redes sociales y otras plataformas digitales. En los programas se destaca el desarrollo de las mismas “desde casa”. Los entrevistados pueden hablar desde casa con diferentes temáticas.

También se tiene el programa “Tercer ojo”, que aborda temas energéticos y espirituales.

La Radio y TV Online son espacios de práctica en el ámbito de la comunicación y funciona con el decidido apoyo de quienes son parte de los diferentes equipos de producción, así como la predisposición de los invitados para compartir sus experiencias y conocimientos.



INVESTIGACIÓN: HABLAN ESTUDIANTES DE ORURO

NUESTROS ESTUDIANTES HABLAN SOBRE SU EXPERIENCIA EN INVESTIGACIÓN

Siendo la Investigación uno de los pilares de la formación universitaria, la UPAL impulsa anualmente a través de la Dirección de Investigación el Concurso de Ensayo Científico Estudiantil, del cual en una ocasión anterior fueron ganadores Paola Calani y José Antonio Gutiérrez con el tema "Factores debilitadores de la Investigación Científica en estudiantes de la UPAL en Oruro". En esta oportunidad les invitamos a que nos compartan sus percepciones y experiencias en el ámbito de la investigación.



*Paola Teresa Calani Noya
Estudiante de 10° semestre de la
Carrera de Psicología*

Muchas veces como estudiantes al oír la palabra investigación en la universidad, creemos que se refiere a algo aburrido, se la percibe como una tarea larga y además complicada; es posible que al principio encontremos obstáculos, no conocer el manejo de la metodología, encontrar fuentes confiables, usar herramientas y complementos para la investigación e inclusive al momento de elaborar el documento pueden existir dificultades en para configurarlo (índice, párrafos, bibliografía) según normas APA (en mi carrera), y desde mi experiencia, principalmente al elaborar y estructurar la idea de investigación. Asumir este desafío la primera vez resulta una tarea poco atractiva. Pero ¿cómo estamos seguros que realmente es así?

Durante mi tiempo en la universidad, he llegado a comprender que la investigación es la forma más confiable de entender y actuar sobre las complejidades de varios problemas, es una forma de poner en práctica lo que estamos aprendiendo, para de alguna manera contribuir a mejorar la calidad de vida y a entender desde una perspectiva científica objetiva las necesidades actuales. Pues sí, la investigación es un reto, es un proceso personal y académico nos permite agregar valor, no sólo a nuestra educación, sino también a la sociedad.



*José Antonio Gutiérrez Chínche
Estudiante de 10° semestre de la
Carrera de Psicología*

Bloqueos, hay varios bloqueos al hacer una investigación, el primero, la falta de mundo interior, si no tenemos suficiente experiencia o teoría en el tema, se nos queda la hoja en blanco, como un espejo de nosotros mismos ante un problema, (esto me pasaba en los primeros semestres). Superamos estos bloqueos con el paso de materias, explicación de docentes, nuestras lecturas complementarias y la experiencia en prácticas institucionales.

Existe un segundo tipo de bloqueo, en el que tienes muchas ideas y mucho que decir, pero no sabes cómo, desde redactar un párrafo metodológicamente, manejar Word, recuperar tus trabajos que se borran, usar Excel, hacer gráficas, buscar en la web, guardar las páginas web, hacer seguimiento de noticias, usar la biblioteca virtual, usar tu computadora, entre tantos otros. O si te demoras poniendo índice y bibliografía manualmente, o comienzas de cero cada vez que entras a internet. Todo esto se puede hacer automáticamente y nos toma la quinta parte del tiempo que al hacerlo de manera manual, yo tampoco lo sabía. Hablo de herramientas básicas para investigar, las que se supone aprendimos en colegio.

Al elaborar el artículo sobre "factores debilitadores en la investigación", confirmé mi hipótesis, varios de mis compañeros de la universidad tenemos el "segundo tipo de bloqueo" al momento de investigar.

Debo aclarar que la enseñanza en la universidad es especializada a diferencia del colegio donde es integral. En la carrera tuve excelentes docentes en todas las materias. Pero a la par que aprendía a superar el primer tipo de bloqueos, tuve que aprender a superar por mi parte el segundo tipo, (web, office) a través de YouTube, cursos y consultas. Estos bloqueos, de segundo tipo no son determinantes, pero a veces son precipitantes y uno puede terminar cansándose de la investigación.

ARTICULISTAS INVITADAS

PRODUCCIÓN DE APOYO A LA BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID EN EL LABORATORIO DE BIOQUÍMICA FARMACIA DE LA UPAL

Por: María Reneé Calzadilla y Carla Ayaviri

Desde la flexibilización de la cuarentena y el retorno gradual a las actividades en la universidad, en el laboratorio de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, se comenzó a preparar los productos necesarios para la desinfección y de esta manera cumplir con los estrictos Protocolos de Bioseguridad, tales como el alcohol gel, en base a goma xantana y glicerina, si bien existen varias formas de preparar este producto con carbapol, trietanolamina y otros compuestos se eligió la primera porque no irrita la piel y aporta mayor hidratación.

Para lo pediluvios se está preparando la solución de hipoclorito de calcio al 0.5%, que tiene mayor actividad y estabilidad que el hipoclorito de sodio, utilizando este último para la desinfección de superficies.

Es importante informar que el hipoclorito de sodio cuyo nombre comercial es lavandina viene en una concentración del 5,5 % (55gr x litro) para que tenga acción desinfectante es necesario diluirla hasta alcanzar una concentración del 0,1%, para esto se requiere de un recipiente (que no sea transparente) de una capacidad de un litro al cual se coloca 18 ml de la lavandina concentrada y se enrasa a 1000ml con agua del grifo. No se debe preparar en gran cantidad porque va perdiendo la concentración a partir de la segunda semana, lo cual se comprobó en un trabajo realizado por estudiantes de noveno semestre para la Feria de investigación de Nuestra Universidad.

Para que el hipoclorito cumpla su acción desinfectante por ejemplo sobre un mesón, se debe en primer lugar limpiar la superficie, puede ser solo con agua o mejor aún agua y jabón, luego recién se aplica hipoclorito y se dejar actuar por 15 a 30 minutos, si inmediatamente se procede al secado no cumple su acción.

Dichas preparaciones se están realizando a manera de coadyuvar y precautelar el contagio del Covid-19 y este trabajo en la universidad está a cargo de las profesionales Carla Ayaviri Berazain y Tania Mérida responsables de los Laboratorios.

María Reneé Calzadilla
Directora de la
Carrera de Bioquímica
y Farmacia de la
UPAL y Carla Ayaviri,
Responsable del
Laboratorio



ARTICULISTA INVITADA

TOXICIDAD DE LOS DESINFECTANTES ASOCIADOS A LOS DETERGENTES

Por: Maria René Pradel Caballero

Hoy en día a raíz de la presencia del coronavirus SARS-CoV-2, responsable de producir la enfermedad Covid-19 la cual se ha propagado a nivel mundial convirtiéndose así en una pandemia, ha obligado a incrementar el uso de desinfectantes y detergentes debido a que este virus de la familia Coronaviridae puede depositarse en cualquier superficie, por determinados tiempos según sea el material.

Cabe mencionar que cualquier detergente contiene como elemento básico al palmitato de sodio que puede disolver las membranas lipídicas y proteínicas volviendo así inactivo al virus.

Existen también muchos desinfectantes que tienen un extenso espectro de actividad bactericida, fungicida, virucida, entre ellos halofenoles, amoniocuaternario y los hipocloritos: hipoclorito cálcico, dicloroisocianurosódico (forma comercial sólida), hipoclorito de sodio (forma comercial líquida; conocida como lavandina) cuyas propiedades a diferentes porcentajes (0.5%, 1%, 2%) otorga un pH alcalino y un poder oxidante sobre la materia orgánica que le resta en su actividad.

Cada uno por separado, detergentes y desinfectantes, ya en su etiqueta advierte como usarse, los efectos adversos y las interacciones que tiene con otras sustancias, sin embargo a pesar de que se ha evidenciado que estos productos por sí solos actúan de manera efectiva, las personas los combinan pensando que sus efectos se pueden potenciar tanto de uno como del otro, desconociendo que al asociarlos se generan sustancias tóxicas muy dañinas para la salud y el medio ambiente.

Los daños dependen de varios factores como la concentración de la mezcla, el tiempo de contacto de la piel o la exposición al gas desprendido, estos daños pueden ser: irritación de los ojos, dificultades respiratorias, sensación de ardor, irritación de las mucosas, dolor abdominal, cefalea, diarreas, Edemas de Glotis, quemaduras en la piel, intoxicación e incluso la muerte.



Maria René
Pradel Caballero
Coordinadora de
Carrera de Bioquímica
y Farmacia- UPAL

A continuación se presenta una lista de sustancias que no se deben mezclar así como sus consecuencias:

- a) Limpiador de inodoro con lavandina: El limpiador de inodoro contiene en su formulación una base de amoníaco (NH_3) que al reaccionar con el cloro da cloramina (NH_2Cl), que es volátil, y representa un gas tóxico.
- b) Lavandina con alcohol: En la actualidad el uso de alcohol (etanol) o también gel antiséptico a base de alcohol de 70° integrado a partículas de carbopol y un agente tensoactivo como la trietanolamina puede reaccionar con el cloro del hipoclorito de sodio produciendo cloroformo que produce problemas cardíacos, daños en el sistema nervioso, pulmones, riñones, hígado, ojos y piel. Además, los altos niveles de cloroformo pueden causar mareos, náuseas, y pérdida de la conciencia.
- c) Lavandina con detergente: La lavandina es una sal de cloro (NaClO) que reduce sus propiedades oxidantes frente al detergente y pierde la eficacia sobre el agente que queremos eliminar.

“La combinación del tensioactivo del detergente con el hipoclorito de sodio de la lavandina libera gas cloro, generando: dolor o ardor en ojos, nariz, oídos, labios y lengua. Dolor o inflamación de garganta. Pérdida o disminución de la visión. Dificultades para respirar”.

d) Agua oxigenada con cloro: El agua oxigenada químicamente es peróxido de hidrógeno (H₂O₂) que junto al cloro forman cloratos, sustancias muy explosivas.

e) Isopropanol con cloro: Se puede oxidar el alcohol a acetona y juntamente con el cloro forma un gas lacrimógeno.

f) Vinagre con lavandina: Esta mezcla de ácido acético (vinagre) con la lavandina genera cloro gaseoso, que produce daño en los ojos y vías respiratorias, puede producir quemaduras graves, paros respiratorios y afecta las mucosas de la nariz, boca y pulmón.

Recomendaciones:

- Leer y seguir las instrucciones que tienen las etiquetas de los productos a la par de mantenerlos fuera del alcance de los niños y los alimentos para evitar intoxicaciones.
- Tomar en cuenta que la primera barrera contra la infección es la piel; por lo tanto se la debe proteger usando guantes para manipular los detergentes y desinfectantes.
- No mezclar desinfectantes y detergentes para evitar riesgos contra la salud y el medio ambiente.
- Verificar que cuando se use estas sustancias exista ventilación adecuada en el ambiente.

Cita Bibliográfica: Diomedi, Alexis, Chacón, Eiana, Delpiano, Luis, Hervé, Beatrice, Jemenao, M. Irene, Medel, Myriam, Quintanilla, Marcela, Riedel, Gisela, Tinoco, Javier, & Cifuentes, Marcela. (2017). Antisépticos y desinfectantes: apuntando al uso racional. Recomendaciones del Comité Consultivo de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud, Sociedad Chilena de Infectología. Revista chilena de infectología, 34(2), 156-174. <https://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182017000200010>.



ARTICULISTA INVITADO

UN ACERCAMIENTO A LA MEDITACIÓN

Por: Günther Eduardo Ziegler Galarza

La meditación es una antigua práctica que no tiene un origen determinado y de la cual todos podemos nutrirnos de manera instintiva.

Piénsalo así, para comprender esta idea de aprendizaje intuitivo: Imagina que estás cada día sumamente lleno de obligaciones, responsabilidades y quehaceres varios que te hacen sentir que no tienes tiempo para ti. Tu cabeza se agobia un poquito más cada día porque no hay consuelo hacia lo que quieres o necesitas, a cada problema resuelto parece surgir uno nuevo y un poco más complicado que el anterior. Buscas consuelo en tus familiares, amigos, conocidos... pero te resignas a la idea de que todos viven en la misma situación complicada y al parecer sin solución.

Ahora imagina que de un día para otro te olvidas de todas tus identificaciones. Ya no te identificas con quién eres tú, no sientes especial apego a tu cuerpo, ni a tu casa, ni a las más cercanas personas. A nada ni a nadie. Sin embargo, sigues viviendo en el mismo espacio y teniendo la misma percepción del tiempo, tus facultades intelectuales están intactas, pero no tienes nada en tu mente que te haga identificarte con algún pensamiento, te sientes, podría decirse, vacío. Se te acerca una persona que te conoce, e ignora de tu actual situación. Te



Günther Eduardo
Ziegler Galarza
Estudiante de 3er
semestre de la
Carrera de Medicina
de la UPAL.



saluda cordialmente y te dice que por favor vayas a escribir un informe. Tú, al escucharlo, no vacilas, no hay nada más en tu mente que esas pocas palabras que te dio aquella persona, vas directamente a hacer la tarea encomendada. Terminas, lo entregas y todo vuelve a su inicio. No hay nada, todos tus recuerdos están allí pero nada te amarra conscientemente a ellos. De pronto, empiezas a sentirte de forma extraña; surge el pensamiento de qué pasaría si estás siendo indiferente a Todo y a Todos, quedándote al final, completamente solo, abandonado.

Empiezas a sentir un gran peligro asomarse. Todos tus antiguos prejuicios, problemas y terribles confusiones empiezan a presentarse en tu lejanía mental, como una gran ola que amenaza con acabar contigo. Te asustas y deseas por favor no volver a ese estado tan dependiente y frágil, sin embargo, tampoco deseas permanecer indiferente y sin emoción hacia toda la vida. Te encuentras justo al medio, y no sabes qué hacer, hasta que de pronto, un ligero movimiento en el exterior toma tu atención, vez a la distancia las hojas de un árbol moviéndose armoniosamente con la brisa del cielo. Te deja perplejo, y finalmente, respiras.

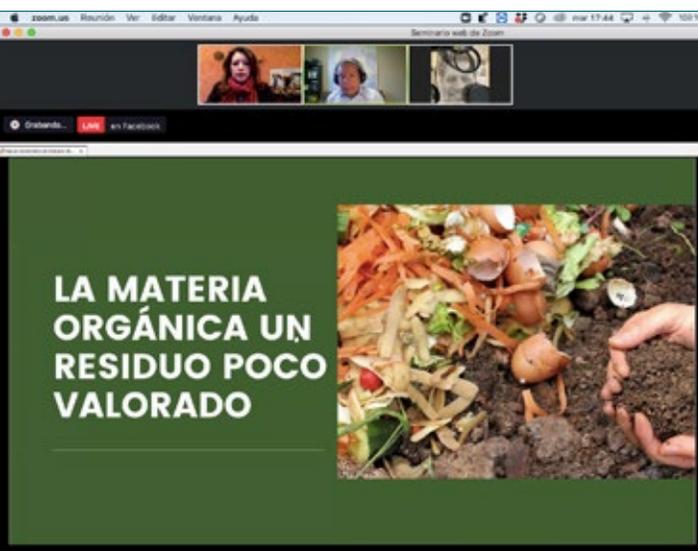
En ese momento, como si tu ambiente mental se iluminara por completo, comprendes que nunca se trató de tí. Si no de un movimiento que siempre ha estado allí, sustentando toda la vida y la historia tuya y del planeta: la respiración. Desde que comprendes eso, sigues atento a tu aire que entra y sale por tus narices, empiezas a aceptar que el raudo canal de pensamientos antiguos ocupe tu mente, mientras sigues además cumpliendo tus responsabilidades del día. Todo sigue igual, y sin embargo, ya nada nunca será igual, porque ahora las cosas del mundo

ya no se pegan a ti: ahora la realidad entra y sale, justamente reflejando el aire que en ti entra y sale. Volver a tu respiración te hace darte cuenta de tu verdadera situación; había tantos problemas porque vivías estancado en sólo pensar y pensar. Ahora, sigues pensando, pero con un ritmo y una constancia íntima hacia tu cuerpo, sientes tu ritmo y el de la naturaleza a cada momento, como uno solo. Todo sigue sucediendo tal como antes, siendo la única diferencia de que ahora ni una sola cosa se le escapa a tu consciencia de respiración.



Entre los diversos aspectos analizados se abordó también la clasificación y separación de residuos domiciliarios, lo que incide en la disminución de cantidad de producto que llega al botadero final, siendo esta una sentida necesidad que debe adoptarse como un hábito que además de contribuir al medio ambiente, facilita el ya difícil trabajo de familias recolectoras de escasos recursos.

En el caso de Cochabamba en particular, dado el conflicto social que ha generado en varias ocasiones el cierre del botadero de K'ara K'ara y la preocupante acumulación de basura y focos infecciosos en la ciudad, situación más crítica en el contexto del COVID, se abordó la alternativa de el uso de residuos orgánicos para la generación de compost en viviendas que tienen espacio para ello, dado que cerca del 60% de los residuos generados por las familias corresponde a materia orgánica (M.O.)



RECOMENDACIONES PARA PRODUCIR COMPOST PARA USO DOMICILIARIO

Material utilizable:

- Residuos de verduras, cáscaras, frutas y alimentos (no carnes).
- Hojas de árboles y plantas (material seco)
- Hojas de árboles, pasto, plantas (material fresco)
- Bolsitas de té y borra de café
- Cenizas de carbón vegetal
- Cáscaras de huevo

No utilizar:

- Restos de carnes y huesos
- Heces de animales
- Pañales, toallas desechables y tejidos sintéticos
- Revistas y papel con barniz
- Colillas de cigarros
- Bolsas plásticas

Recomendaciones:

- Se puede construir una compostera o cavar un hueco algo profundo en un sector del patio.
- Acumular los residuos recomendados durante unos días, vaciar a la compostera y cubrir con material seco.
- Debe tener cierta humedad por lo que en época seca se puede rociar con agua una vez a la semana.
- Semanalmente se debe oxigenar el material de la compostera, removiendo, volviendo a vaciar con material acumulado y cubriendo nuevamente con material seco.
- Mientras más triturado esté el material de compostaje, mejor.



PROGRAMA DE CULTURA

EXPRESANDO MOMENTOS A TRAVÉS DEL ARTE

Buscando mantener el espíritu creativo, la sensibilidad y el talento de nuestra comunidad universitaria, la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural lanzó la convocatoria para el Festival de Talentos y Compromiso “Valor UPAL” y el Festival de Fotografía Digital “Miradas en tiempos del COVID”, que espera compartir distintas miradas y facetas de nuestra comunidad.

Invitamos a participar de estas actividades que nos permitirán documentar miradas de este particular periodo de la humanidad, a la vez de compartir talentos, habilidades y aportes.



FESTIVAL DE TALENTOS Y COMPROMISO “VALOR UPAL”

Podrán presentarse todos los estudiantes de la UPAL de las distintas carreras y sedes.

Categorías de participación:

- o Talentos, destrezas y habilidades en arte
- o Talentos, destrezas y habilidades en deporte
- o Talentos, destrezas y habilidades en otras áreas
- o Desempeño destacado en organizaciones de la sociedad civil, voluntariado y otros.

Los postulantes deben enviar un video de hasta 5 minutos presentándose y mostrando sus talentos y habilidades, pudiendo respaldar o adjuntar fotografías de apoyo que muestren logros y momentos destacados recientes o pasados.

Se debe adjuntar un archivo en Word especificando nombre completo, sede, carrera, semestre.

Se valorará la calidad y el nivel de los talentos, destrezas, habilidades y compromiso.

Un jurado calificador seleccionará las mejores postulaciones para coordinar una posproducción final de un video de 3 minutos por estudiante que será luego difundido a través de nuestros medios oficiales.

No olvides enviar todo tu contenido al correo: gbolivar@upal.edu.bo

FESTIVAL DE FOTOGRAFÍA DIGITAL EN TIEMPOS DEL COVID

- o Podrán participar estudiantes, docentes y administrativos de las distintas sedes de la UPAL.
- o Se podrá enviar de 1 a 3 fotografías digitales que reflejen situaciones peculiares, significativas, motivadoras, cuestionadoras, valerosas, cotidianas, inspiradoras u otras, en tiempos de COVID.
- o Cada fotografía enviada como archivo independiente en formato JPG debe tener un título,
- o Se debe adjuntar un archivo en word con los siguientes datos por cada fotografía participante: Nombre de autor o autora, Carrera y semestre (si es estudiante), Carrera y asignatura (s) (si es docente), Área y cargo (si es administrativo), título de la fotografía y una breve explicación de un párrafo sobre el significado del momento captado.
- o Las fotografías deben ser originales y haber sido tomadas por el o la participante, en el periodo comprendido entre el inicio de la cuarentena a la fecha de cierre de la convocatoria.
- o Se procederá a una selección de las mejores fotografías considerando criterios como: calidad de imagen, encuadre, simbolismo y representación, mensaje visual, creatividad y originalidad, entre otros.
- o Las imágenes seleccionadas pasarán a formar parte de una galería de arte visual que se difundirá a través de las redes sociales y otros medios de comunicación institucional con título y nombre del autor por obra.

No olvides enviar todo tu contenido al correo: gbolivar@upal.edu.bo

Festival de Fotografía:
Abierto a estudiantes, docentes,
administrativos y graduados

TODOS LOS DETALLES SE ENCUENTRAN EN LA
PÁGINA DE FACEBOOK DE LA UPAL

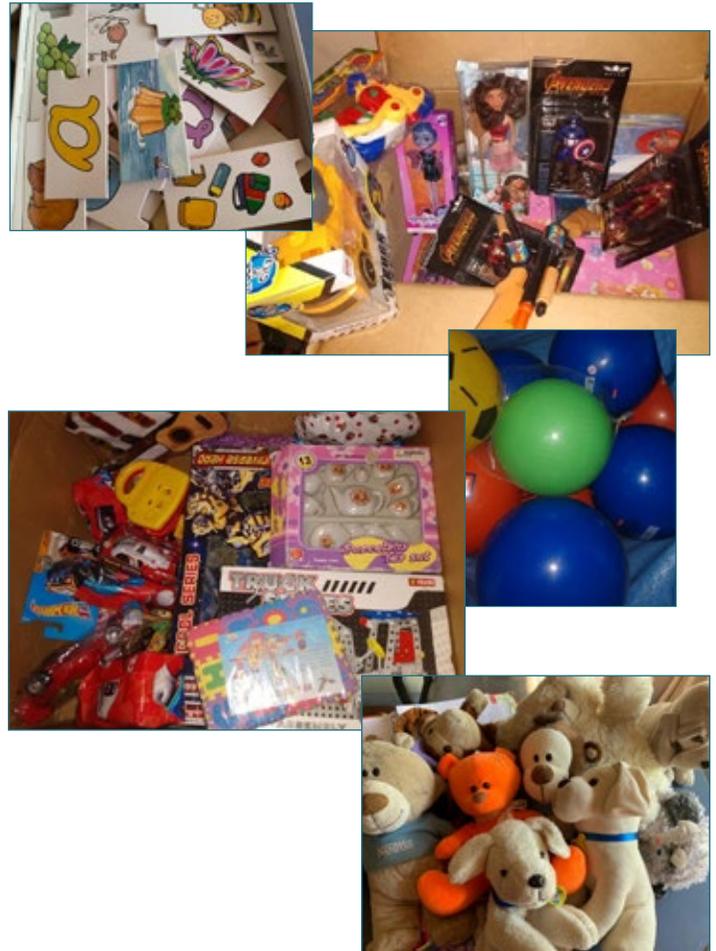
SOLIDARIDAD DESDE PARTNERS

APOYO SOLIDARIO A "LA CASA DE LOS NIÑOS"

Con el espíritu de solidaridad que caracteriza a nuestros estudiantes y en especial a quienes forman parte del grupo de voluntarios Partners UPAL Capítulo Estudiantil, recientemente se hizo entrega de ropa, juguetes y algunos recursos didácticos producto de aportes voluntarios. La entrega se hizo a través de su Presidenta Victoria Ipanaque, un ser humano con un sólido compromiso con la niñez necesitada e impulsora de muchas actividades de solidaridad desde la comunidad UPAL.

El apoyo solidario de toda la comunidad es importante más aún en momentos tan críticos como el actual, por lo que llevar un poco de alegría a niños y jóvenes que lo necesitan es digno de destacar y replicar.

Invitamos a todos quienes quieran sumarse acciones de apoyo de esta naturaleza impulsadas por miembros de nuestra comunidad UPAL, estén atentos para brindar colaboración a través de nuestros estudiantes.



The screenshot shows the UPAL website interface. At the top, there are navigation links for 'UPAL', 'Carreras Universitarias', 'Posgrado', 'Investigación', 'Interacción Social', and 'Contacto'. Below the navigation is a large banner image of a group of medical students in white coats. The text on the banner reads 'Carrera de Grado Medicina'. Below the banner, there is a section titled 'Licenciado en Medicina - Médico Cirujano' with a brief description of the program. At the bottom right, there is a 'Contacto Universidad' button with a chat icon and the text '¿Te podemos ayudar?'.

Te invitamos a conocer nuestra oferta académica

www.upal.edu.bo

DINÁMICA EN POSTGRADO

Postgrado UPAL sigue activa con atractivas ofertas formativas, las cuales puedes conocer través de la página de Facebook.



UPAL
Escuela de Postgrado

Curso Web
Gestión de Redes y Analítica Web: Community Manager
Área: Gestión y Desarrollo de Proyectos Digitales en Marketing

Carreras participantes de la UPAL:

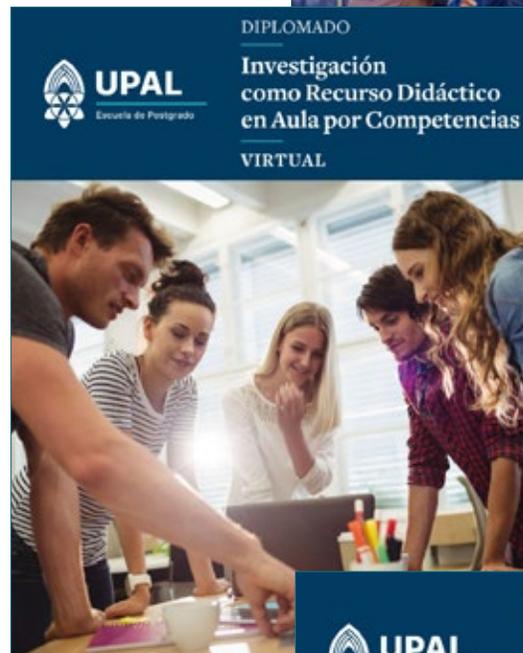
Inicio: 13/07/2020



UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO
TICs por Competencias de Aprendizaje
VIRTUAL

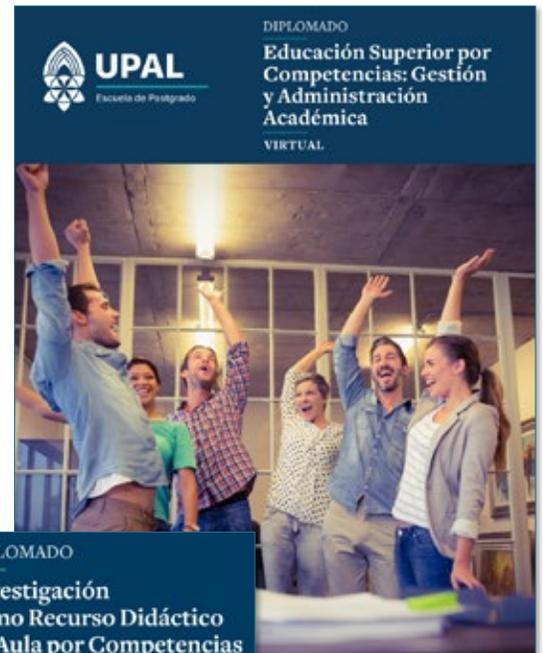
Inicio: 14/07/2020



UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO
Investigación como Recurso Didáctico en Aula por Competencias
VIRTUAL

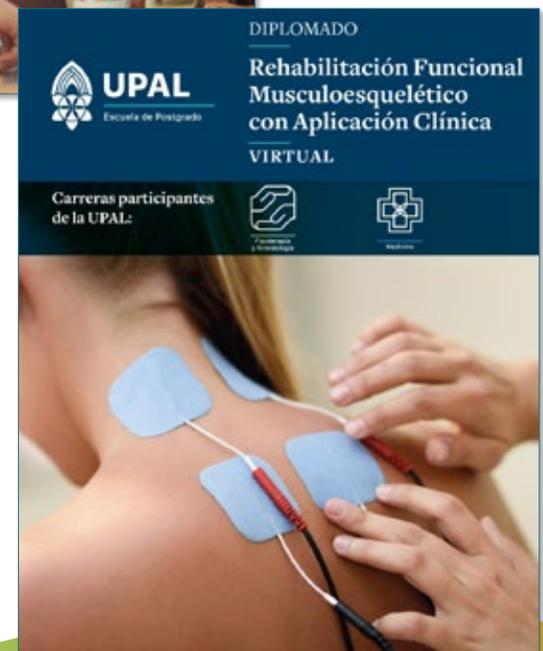
Inicio: 14/07/2020



UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO
Educación Superior por Competencias: Gestión y Administración Académica
VIRTUAL

Inicio: 20/07/2020



UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO
Rehabilitación Funcional Musculoesquelético con Aplicación Clínica
VIRTUAL

Carreras participantes de la UPAL:

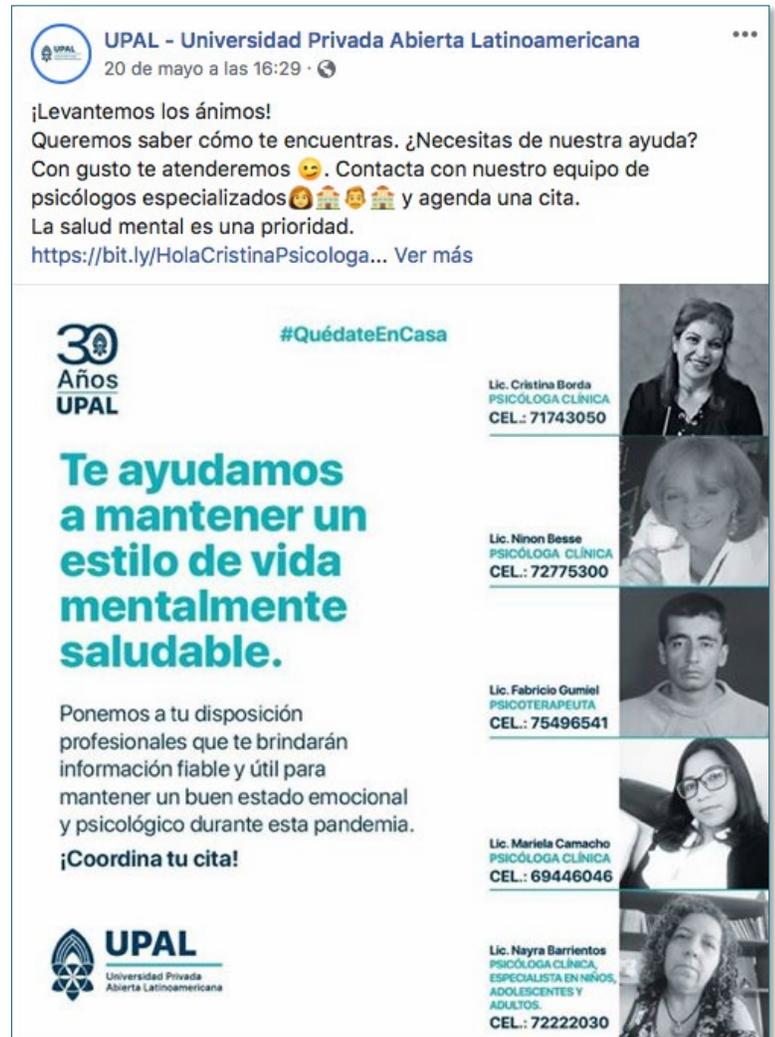
PERMANENTE APOYO PSICOLÓGICO PARA NUESTRA COMUNIDAD

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!



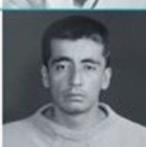
UPAL - Universidad Privada Abierta Latinoamericana
20 de mayo a las 16:29 · 🌐

¡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	

UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana



ACOMPAÑANDO

Pedimos porque todos los miembros de nuestra comunidad y sus familias se encuentren bien de salud y que las personas que están pasando por dificultades las superen, con la esperanza de mejores días para todos.

COMUNICACIÓN Y APOYO PERMANENTE

Mantente informado a través de nuestras redes sociales, donde se te asignará un asesor para absolver todas tus consultas.

REQUIERES ALGUNA INFORMACIÓN, TIENES DUDAS O 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	61681107
G-H-I-J	61791489
K-L-M-N	65722766
Ñ-O-P-Q	60438722
R-S-T-U	70788173
V-W-X-Y-Z	61830614

Nuestros horarios de atención:
Lunes a viernes / 08:00 - 12:00 y 14:00 - 19:00
Lunes a viernes (personal de turno) / 70772844 / 19:00 - 22:00
61681107
Sábado (personal de turno) / 70772844 / 08:00 - 22:00
61681107

Nota: Considerar que los números de turno corresponden a la semana del 22 al 27 de julio.




Convocatoria a Exámenes de Suficiencia Invierno 2020

Se Comunica a los estudiantes de las sedes Cochabamba y Oruro que deseen dar examen de suficiencia, que las inscripciones estarán abiertas del 8 al 14 de julio y que los exámenes se desarrollarán del 13 al 16 de julio. Para tal fin, se requiere que los estudiantes envíen el Formulario de Solicitud a sus direcciones de carrera respectivas hasta el viernes 10 de julio. Las asignaturas abiertas al examen de suficiencia están disponibles en la descripción de esta publicación.





#QuédateEnCasa

CONVOCATORIA DOCENTE

Fecha límite: 11 de julio del 2020 hasta las 18:00 hrs.



#QuédateEnCasa

¿Ya realizaste el pago de tu colegiatura?

No olvides enviar el comprobante de la transferencia vía WhatsApp a la línea que te corresponde en el siguiente cuadro:

COCHABAMBA		ORURO	
INICIAL APELLIDO PATERNO	AGENTE ASIGNADO	INICIAL APELLIDO PATERNO	AGENTE ASIGNADO
A-B-C-D-E	77406659	A-B-C-D	75408098
F-G-H-I-J	77906796	E-F-G-H-I	71858576
K-L-M-N	60485700	J-K-L-M	
Ñ-O-P-Q-R		N-Ñ-O-P-Q	
S-T-U-V		R-S-T-U	
W-X-Y-Z		V-W-X-Y-Z	

Con los siguientes datos:

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

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 08:00 a 12:00 y de 14:00 a 19:00.





10% DESCUENTO

GESTIÓN 1/2020

Del 1 al 31 de julio de 2020.

Aplicable a pagos totales o parciales de la deuda de tu colegiatura.





#QuédateEnCasa