

Año 2 - Nº 28- Una mirada a septiembre de 2020

¡UPAL: UNA COMUNIDAD!



Por los reencuentros

Querida Comunidad Universitaria:

En el mes de octubre, tras haber realizado las primeras evaluaciones con una eficiencia alta por parte de todos, tanto en el manejo de la plataforma virtual así como del uso de los recursos digitales, es que los aliento a seguir adelante en este acelerado avanzar en nuestra educación con herramientas modernas.

El presente nos muestra que aún permanecerá la virtualidad debido a que dependemos de que exista una vacuna para el virus que permita una flexibilización de la cuarentena, por ese motivo es que debemos seguir cuidándonos y realizar nuestras actividades en el lugar que nos corresponde. De todas formas es importante que nuestra comunidad universitaria sepa que nos estamos preparando día a día para la etapa de la presencialidad, en la que podremos complementar los conocimientos adquiridos con práctica en laboratorios, hospitales, clínicas y otros lugares que correspondan.

De esta forma me despido y los aliento a que sigamos adelante con la misma fuerza y deseo de seguir avanzando como lo hemos estado haciendo hasta ahora.

Muchas gracias

Boris Morales Oña
RECTOR

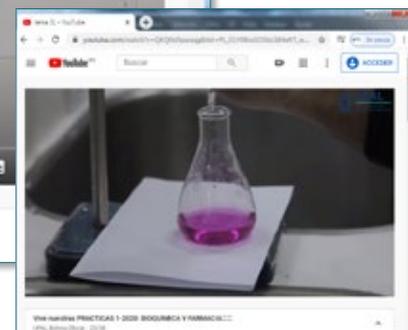
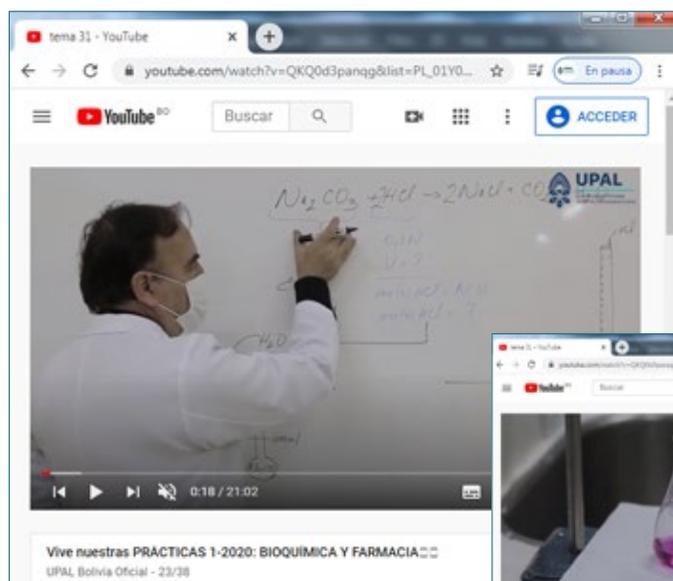
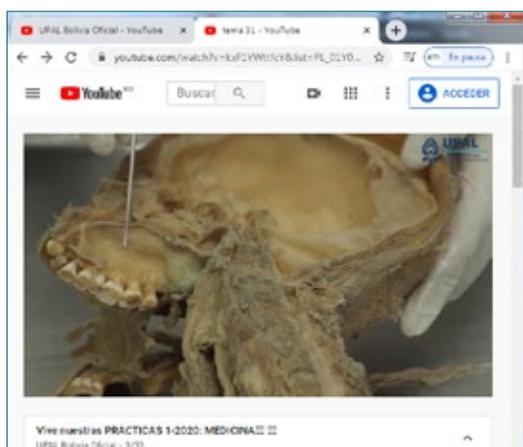
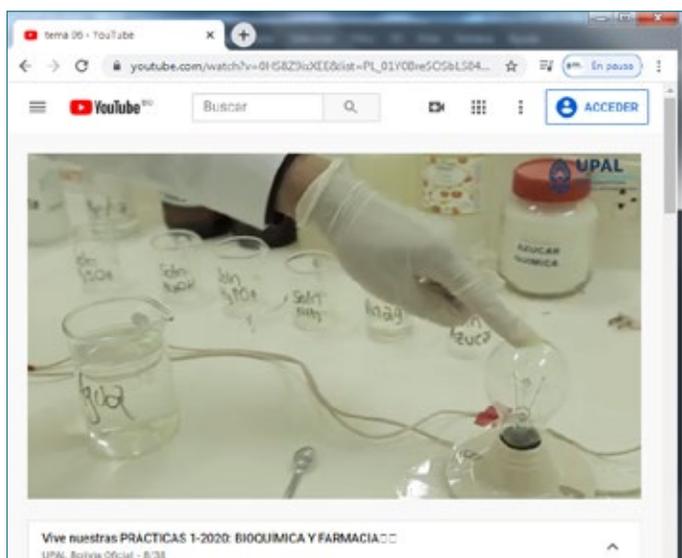
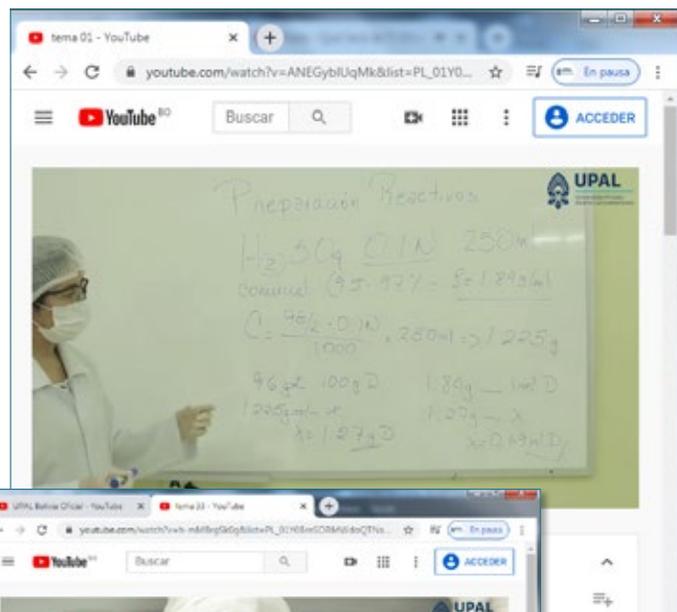
Dirección y Producción:
Grissel Bolívar
Directora de Interacción Social
y Difusión Cultural UPAL
gbolivar@upal.edu.bo

Colaboración:
Directores de Área
y de Carreras UPAL

MUNDO ACADÉMICO

FORTALECIENDO RECURSOS Y ESTRATEGIAS

Continuando con las diferentes medidas institucionales para fortalecer los recursos y estrategias didácticas de apoyo a los procesos de enseñanza aprendizaje, el área académica junto a nuestros docentes ha venido fortaleciendo nuestro repositorio de material didáctico, siendo uno de los más consultados, nuestro canal de Youtube. Compartimos algunas capturas del trabajo colaborativo logrado con nuestros docentes.

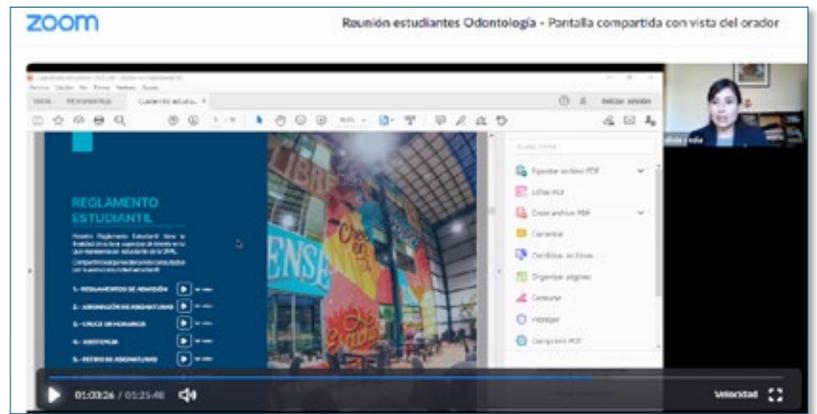


INDUCCIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

A inicios de septiembre los estudiantes nuevos de las distintas carreras de la UPAL en Cochabamba y Oruro, participaron de sesiones de inducción acompañados de sus Directores de Carreras y docentes.

Las sesiones se llevaron adelante a través de ZOOM de acuerdo a la modalidad virtual, tal el caso de la actividad desarrollada en la Carrera de Odontología en la que estudiantes nuevos participaron de una sesión a cargo de Silvia Vedia Michel, Directora de la misma. La actividad se llevó adelante abordando aspectos relevantes de la Carrera, así como temas diversos de inducción relacionados a la vida universitaria.

Las sesiones de inducción se constituyen en un primer momento formal de encuentro que hacen posible destacar el perfil profesional de la Carrera, el enfoque pedagógico, las metodologías del proceso de enseñanza aprendizaje, aspectos normativos, información de interés sobre los programas y servicios de la Universidad, así como aspectos prácticos, en este caso en particular, en torno al uso de la Plataforma Moodle, cursos MOOC para estudiantes y uso de recursos digitales.



NO TE QUEDES CON LA DUDA

Te invitamos a recurrir a tu Asesor UPAL y contactarte a través de los canales oficiales para acceder a la información importante a lo largo de tu formación.

CURSO DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA EN LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA

A fines de septiembre, carrera de Odontología fue invitada por la empresa JOLIDENT a participar del “Congreso internacional de la Revista Clínica”, importante evento de actualización en temas del ámbito odontológico efectuado el 25 de septiembre a través de una plataforma virtual. En este contexto la empresa otorgó descuentos especiales para la inscripción tanto de estudiantes como docentes, constituyéndose en una interesante ocasión de actualización.



CRONOGRAMA DEL CONGRESO

Hora	Detalle
8:30	Ingreso Plataforma
9:30 - 10:30	Marcelo Calamita "Estética en función: Integración de los aspectos oclusales en el diseño de la sonrisa"
10:30 - 11:30	Zulema Arias Martinez "Nuevos Agentes Bioactivos para el tratamiento de la Periodontitis Apical"
11:30 - 12:30	Jair Rodrivich "Ingredientes Esenciales en Odontología Estética"
12:30 - 13:30	Visita Feria Comercial
13:30 - 14:30	Rubens Moreno "Rehabilitación de la región estética con carga inmediata. Consideraciones quirúrgicas y protésicas"
14:30 - 15:30	André Reis "Soluciones Adhesivas para todas las situaciones clínicas"
15:30 - 15:40	Break
15:40 - 16:40	Ana Claudia Melo "Alineadores Ortodóncos. Biomecánica y evidencias científicas"
16:40 - 17:40	Heitor Cosenza Perio-Implante-Prótesis Integradas en Implantología Estética
17:40 - 19:00	Visita Feria Comercial

Los cursos de actualización son una constante a lo largo del proceso formativo en la Carrera de Odontología, con la finalidad de complementar la formación académica con aspectos novedosos y temas específicos contando con la participación de destacados profesionales locales, nacionales e internacionales y se desarrollan generalmente en el marco de alianzas interinstitucionales en torno a temas de interés común.

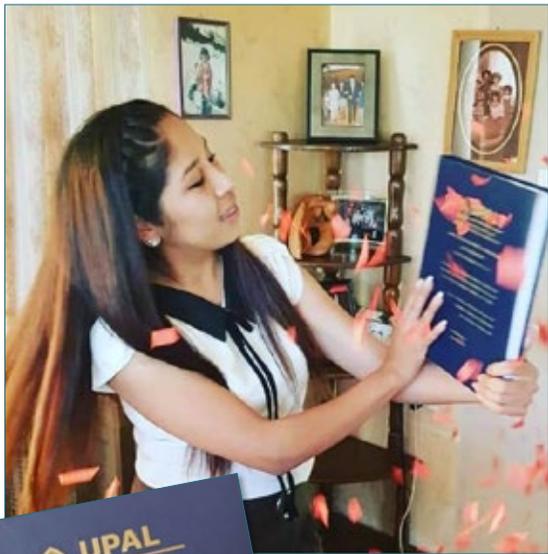


DÍA DEL ODONTÓLOGO

¡Celebramos a nuestros actuales y futuros profesionales de nuestra Carrera de Odontología!

DEFENSAS DE GRADO VIRTUALES EN LA CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Dando cumplimiento a la normativa emanada del Ministerio de Educación y acuerdos interinstitucionales en el contexto de la pandemia, recientemente se realizaron defensas de grado en la Carrera de Comunicación Social, cumpliendo estrictos procedimientos definidos y siguiendo con el compromiso con nuestros estudiantes para su titulación. Agradecemos a los tribunales internos y el apoyo del Colegio profesional en este proceso.



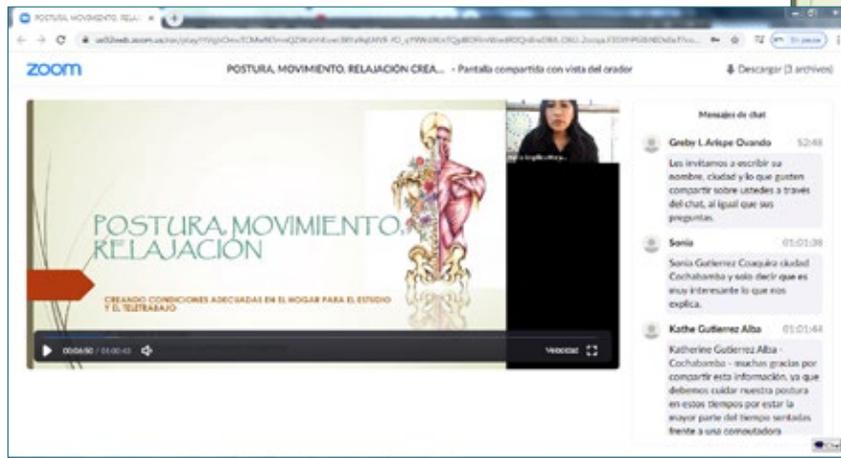
ENCUENTROS VIRTUALES

WEBINAR SOBRE POSTURA, MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN PARA EL ESTUDIO Y TELETRABAJO

El 24 de septiembre pasado se llevó a cabo la charla virtual sobre “Postura, movimiento y relajación. Creando condiciones adecuadas en el hogar para el estudio y teletrabajo”, un tema de gran interés en el contexto actual en el que gran parte de la población debe dar continuidad a sus estudios y actividades laborales desde ambientes adaptados en el hogar.

La charla estuvo a cargo de María Angélica Morales Morales, Fisioterapeuta con experiencia de danzaterapia y musicoterapia, además de docente de la UPAL en la Subsele Oruro y estuvo moderada por Grissel Bolívar, Directora Nacional de Interacción Social y Difusión Cultural, instancia que organizó la actividad.

Contó con la participación de estudiantes, docentes y público interesado, quienes participaron a través de Facebook Live.

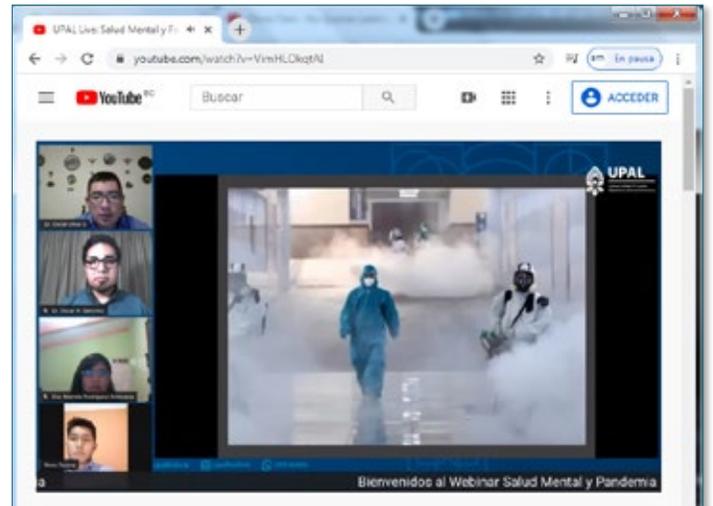
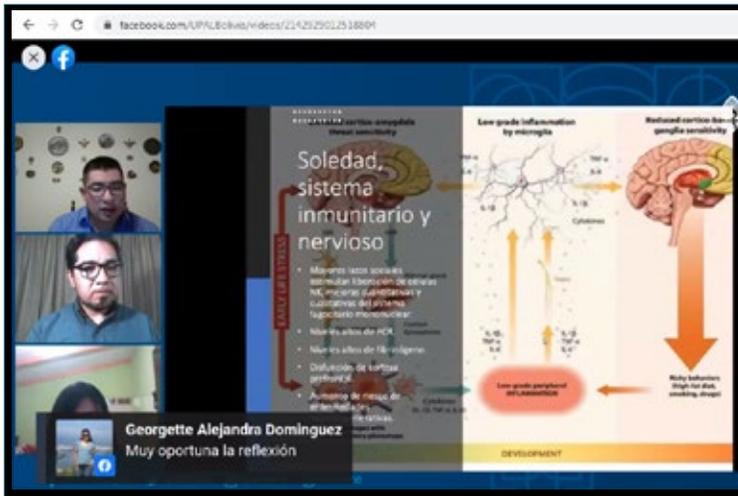


ENCUENTROS VIRTUALES

WEBINAR SOBRE SALUD MENTAL Y PANDEMIA

El pasado 25 de septiembre se llevó a cabo un webinar sobre “Salud Mental y Pandemia”, dirigido a estudiantes, docentes y público en general, el cual estuvo organizado por la Carrera de Medicina de nuestra Universidad.

Participaron como ponentes Oscar Alejandro Ulloa Gómez, Residente de Psiquiatría, con actualización académica en la Asociación Psiquiátrica Mexicana y Postgrado en Psicoinmunoendocrinología en la Asociación Peruana de Psicoinmunoendocrinología y Mariela Rodríguez Antezana, Psiquiatra, Médico Cirujano UMSS, con especialidad UMSS CRIDAI en Psiquiatría Infanto Juvenil en la Asociación Argentina de Psiquiatría Infanto Juvenil. Participó como Moderador Oscar Sánchez Taborga, Docente de Planta de la Carrera de Medicina de la UPAL.



UPAL LIVE SERIES es parte de los nuevos formatos orientados a asumir una experiencia única con nuestra audiencia digital orientada a otorgar contenido de valor a bachilleres de colegios, a través de un conjunto de webinars con temáticas que aporten al desarrollo de habilidades, desarrollo individual y al conocimiento práctico de nuestras carreras, a partir de transmisiones en vivo por Facebook, Youtube e Instagram, con la participación de destacados profesionales.

MIRADAS DESDE NUESTROS ESTUDIANTES

UN REFLEJO DE LAS PERCEPCIONES Y DE LOS RETOS EN LA VIRTUALIDAD

Alexandra Terrazas
Estudiante de la
Carrera de Medicina
Subsede Oruro
Nacionalidad boliviana.



Alexandra Terrazas, es una estudiante de décimo semestre de la carrera de Medicina que en el confinamiento creó la cuenta de Instagram "medicina_alt" para poder orientar y enseñar sobre el área de la salud a estudiantes de primeros semestres; ella nos comenta que fue un poco complicado al principio porque no tenía mucho conocimiento en el tema de crear un plan de contenido para redes sociales, pero con práctica e investigación lo logró.

Su contenido resalta por ser educativo, informativo y muy dinámico, por tal motivo el crecimiento de la cuenta es acelerado, en poco más de 4 meses desde que la creó, ha alcanzado 8683 seguidores, además ha interactuado y colaborado como disertante, con estudiantes y profesionales del área de la salud de otros países, como ser Perú, México, Venezuela, Colombia, etc.

También ha realizado charlas y cursos básicos para sus seguidores, asimismo comercializa cartillas de diversos usos en el área de la salud.

Alexandra se siente feliz de haber creado un portal que orienta a estudiantes del área de la salud con todo lo que aprendió en la universidad, además le ha permitido ampliar sus conocimientos y aportar ingresos económicos a su familia.

Si eres estudiante del área de la salud... ¿Qué esperas para seguir a medicina_alt en Instagram?

Nathielly Ferraz
Estudiante de la
Carrera de Medicina
Sede Central Cochabamba
Nacionalidad brasilera.



Nathielly, es estudiante de décimo semestre en Upal, está casada y hace poco se convirtió en madre primeriza de una linda pequeñita.

Nathielly al igual que muchos jóvenes, decidió emigrar fuera de su país natal Brasil y estudiar medicina en Bolivia; ella muestra estar feliz con esa decisión y con el objetivo de orientar a otros jóvenes que quieren seguir ese mismo sueño, creó medlovecochabamba, un portal en donde a través de su propia experiencia asesora a jóvenes brasileiros, asimismo les brinda herramientas y materiales del área de la salud en portugués y español.

Ella nos comenta que, desde el inicio de la cuarentena, estaba segura de algo: no importa cuánto demore, ella no se iba a rendir hasta alcanzar sus sueños, es por eso que durante ese período se dedicó a estudiar mucho, además de las materias de la facultad, realizó cursos online, capacitaciones, leyó más de 15 libros sobre maternidad, espiritualidad, fe y medicina. Comenzó a hacer ejercicios en casa, cualquier actividad que la mantenga sana física y mentalmente, también a innovar en cuanto al contenido de su portal, como la elaboración de resúmenes, capacitaciones, etc. Esa dinámica además de ayudarlo a ampliar sus conocimientos, le ayudó económicamente.

"Este período es un momento difícil sin duda, pero de mucho crecimiento también"

MIRADAS DESDE POSTGRADO

DOCENTES DE POSTGRADO COMPARTEN PERCEPCIONES SOBRE LA VIRTUALIDAD

Hemos podido constatar durante los 4 o 5 meses de cuarentena rígida que afectó a todo el país, que si hay un factor que puede determinar el éxito o el fracaso de un estudiante de postgrado que está cursando un programa para mejorar sus competencias académicas y laborales, éste es: el AISLAMIENTO. El estudiante tuvo que romper las barreras sanitarias y sociales que le impedían convivir y compartir su estudio con sus compañeros de clase, y construir otro tipo de relaciones emocionales con tan solo las herramientas digitales. El móvil o la notebook y sus programas o aplicaciones de mensajería, videoconferencias, audios, y otros, tuvieron que sustituir lo presencial para intentar crear relaciones personales y profesionales, y unos significados emocionales tan útiles como durante los encuentros presenciales cotidianos. En realidad, son los vínculos útiles para la vida laboral y académica los que se construyen entre los grupos de estudiantes, ya sea de pregrado como de postgrado. Quien no logra éste relacionamiento útil, se aísla no

solo emocionalmente, sino también académica, profesional y laboralmente.

Entonces, lo que tuvimos que lograr con nuestros grupos de estudiantes de postgrado, además de las acciones colaborativas mandadas por el propio contenido y las actividades curriculares programadas, fue crear los vínculos personales útiles, a pesar del aislamiento sanitario. La generación de grupos generales de WhatsApp y a partir de ellos, grupos más pequeños para compartir intereses comunes, fue central. La herramienta es más usada que el mismo facebook para este relacionamiento informal, y resultó enormemente más efectiva por su inmediatez y por la posibilidad de sus múltiples medios (video llamada, mensaje de voz, mensaje de texto, etc.). Las más de las experiencias extracurriculares fueron terriblemente vitales: pedidos de apoyo con medicamentos o plasma, información sobre camas libres en hospitales para internación inmediata, llamados de auxilio o transporte... hasta tuvimos la despedida de un compañero de clase que murió horas después.



Carlos David De La Barra
Psicólogo
Especialista en Gestión Institucional
Universitaria y en Educación
Superior por Competencias.

Todo esto, no entre familiares o amigos íntimos, sino entre compañeros de curso de postgrado. Creemos que logramos superar lo exclusivamente académico y abundamos en lo humanamente vital, usando la educación virtual como modo de aprender y enseñar a vivir.

En el Postgrado de UPAL estamos trabajando el modelo de educación virtual desde siempre, aunque compartido con presencial y a distancia por medios digitales. Pero, desde el inicio de la pandemia de coronavirus en Bolivia, la nueva modalidad tuvo que ser total. Después de estos meses de aislamiento, se ha notado mucho la extrema dificultad que tenemos para que nuestros estudiantes de postgrado, que son todos ya profesionales de casi todas las edades entre 23 y 55 años, participen activamente en las tareas en línea o en las actividades fuera de línea. A diferencia de los primeros meses en los que todos los estudiantes en videoconferencia querían hablar y que se les viera dejando activos sus micrófonos y sus cámaras, compartiendo preocupaciones y experiencias, las últimas semanas y hasta ahora, casi todos bloquean sus micrófonos y sus cámaras durante toda la videoconferencia. A mucha insistencia, los estudiantes responden preguntas o comparten su

análisis, pero solo con voz y sin imagen. ¿Qué ha cambiado en el ánimo de los estudiantes?

La riqueza de la participación hace meses era tal que el ruido de las ollas y la vajilla al lavar, el ruido de la lavadora, las voces de la familia, la música de fondo o las noticias en la tele, ladridos o maullidos, diálogos cercanos o lejanos, junto con la voz de nuestro estudiante que a ratos gritaba para que se le escuchara, todo mostraba humanidad. Pero eso parece haber acabado. Parecería que se busca volver a la privacidad. Pero esa decisión ha cortado también la participación del estudiante durante las clases virtuales. ¿Qué hacemos ahora? Bueno, acordamos una regla que cumplimos todos: al iniciar la videoconferencia todos nos saludamos con los micrófonos y las cámaras activas; eso toma unos 3 a 5 minutos. Luego, es voluntario dejar activa la cámara. Pero es obligatorio también participar activamente por lo menos a través del chat de la videoconferencia.



Juan Almendras Jiménez
Lic. en Ciencias de la Educación
Especialista en Desarrollo Curricular
de la Educación Superior
Especialista en Tecnología
del Aprendizaje

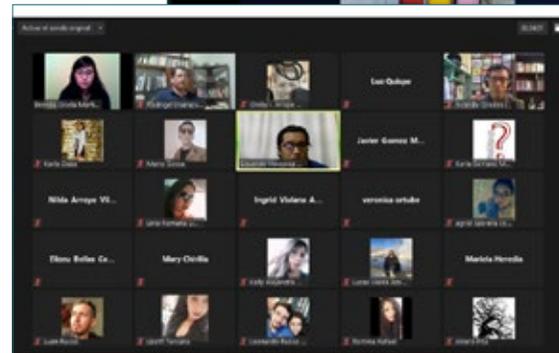
Nos comentan los grupos de trabajo que en las tareas colaborativas hay micrófonos y cámaras activas, y hay participación.

ATENEO VIRTUAL DE LA SOCIEDAD CIENTÍFICA DE LA UPAL

El 29 de septiembre se desarrolló el 1er Ateneo virtual de la Sociedad Científica de la UPAL gestión 2-2020, actividad acompañada por el PhD. Ricardo Enrique Grados Torres, quien colaboró en la elaboración de sugerencias para la mejora de los proyectos de investigación presentados por los miembros de la Sociedad Científica.

Se presentaron avances de los siguientes proyectos:

1. “Elaboración de jabón de arroz para combatir manchas producidas por el sol” - Karla Daza y Maria Eugenia Cabrera-Carrera Bioquímica y Farmacia, Sede Cochabamba.
 2. “Los niveles de estrés a causa de la pandemia por SARS – CoV -2 en la población Latinoamericana - Dailin Solangel Cruz Barrenechea- Carrera Medicina. Sede Cochabamba.
 3. “ Dificultades que enfrentan los estudiantes que no acceden a la educación virtual por internet de banda ancha” - Jhasiel Gisela Correa Cabezas- Carrera Psicología. Sede Oruro.
 4. “La reelección como un derecho humano” - Mario Brayan Sossa Limachi – Carrera Derecho. Sede Cochabamba.
 5. “El propóleo y sus beneficios como método preventivo de la covid-19” - Javier Gomez Katherine Cruz - Carrera Bioquímica y Farmacia, Sede Cochabamba.
 6. “Tecnología 3D una innovación en la Medicina” - Karla Mireya Serrano Mejía y Alizon Benicia Ocsa- Carrera Medicina. Sede Oruro.
 7. “Afección Diabética post-covid-19” - Nilda Arroyo, Khaterine Gutierrez y Noelia Torrico- Carrera Bioquímica y Farmacia. Sede Cochabamba.
 8. “Elaboración de una barra de chocolate nutritiva a partir de la chia germinada, kiwi y manzana verde” - Ingrid Viviana Alarcón Mariela Heredia - Carrera Bioquímica y Farmacia, Sede Cochabamba
- A la vez, el Director Nacional de Investigación, Rodrigo Lisarazú Borda, presentó la nueva versión de la Guía de Trabajos Académicos de la UPAL y la versión Open Journal System (OJS) de la Revista Orbis Tertius UPAL.



REVISTA CIENTÍFICA DE LA UPAL EN SISTEMA DIGITAL DE REVISTAS

Desde el mes de septiembre, la revista científica de la UPAL, Orbis Tertius es parte del Sistema Editorial de Revistas “Open Journal System”, lo que le permite un mayor flujo de difusión y consulta en el ámbito de la investigación científica. Las diferentes ediciones de la revista subidas a dicho sistema se encuentran en formato PDF pudiendo descargarse la información con fines académicos y acceder a los mismos mediante un motor de búsqueda por título, autor y otras variables.

La presencia de Orbis Tertius en dicho sistema, es un paso más en el proceso de fortalecimiento de la principal publicación científica de la UPAL, consolidándose como un referente académico en el ámbito de la educación superior.



RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS PARA NUESTRA COMUNIDAD

A fin de brindar un mayor soporte académico a nuestros docentes y estudiantes, la Dirección de Investigación de la UPAL puso a disposición de nuestra comunidad un conjunto de Recursos Educativos Abiertos con altos estándares académicos para distintas áreas y disciplinas, a los cuales pueden accederse desde nuestra página web.

El material disponible se encuentra en distintos formatos, desde documentos digitales en PDF, documentos de lectura en línea, presentaciones diversas, videos , audios y material multimedia, entre otros, todos de uso libre, a los cuales se puede acceder utilizando listados o motores de búsqueda por distintos criterios.

REPRESENTANTE DE LA UPAL EN CONFERENCIA DE LA CIJC

El pasado 24 de septiembre uno de nuestros estudiantes de la Carrera de Administración Estratégica de Empresas participó en el evento SPEAKERS de la Cámara Internacional de Jóvenes Conferencistas, CIJC, evento que congrega a jóvenes de distintos países unidos por la pasión de comunicar un mensaje a la comunidad internacional. El evento se llevó a cabo a través de plataformas virtuales del 21 al 26 de septiembre y cada participación estuvo sujeta a votación. Nos representó Jhon Ríos, quien compartió un testimonio muy significativo, iniciándose en este campo novedoso con mucho futuro.

Experiencias como la desarrollada en SPEAKERS, son importantes en el marco del proceso formativo, que permite a nuestros estudiantes desarrollar nuevas habilidades y competencias relacionadas al perfil profesional.



Jhon Ríos, asumiendo un desafío de cara a un numeroso público virtual internacional.

CONVERSATORIO SOBRE MARKETING POLÍTICO

La carrera de Marketing junto a las carreras de Ciencias Empresariales de la UPAL organiza el Ciclo de Conversatorios sobre Marketing Político, tema de interés en el marco de la coyuntura, en fechas miércoles 7 y miércoles 14 de octubre en el horario de 10:00 a 11:30, a través de Facebook Live, abierto tanto a la comunidad UPAL de nuestras sedes, como del público en general.

El miércoles 7 se contó con la participación de Carlos Cordero Carrarra con el tema "Campaña electoral" y el miércoles 14 con la participación de Ivanna Torrico Escobar con el tema "Neuropolítica: El voto emocional y los algoritmos".

UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

LIVE

**Ciclo de conversatorios:
Marketing Político**

Dirigido a toda la comunidad universitaria, comunicadores estratégicos sociales y a todo público que le interese el marketing social considerando la actual coyuntura sociopolítica de nuestro país.

30 Años UPAL

Miércoles 07
Octubre 2020 10:00-11:30 a.m.

Tema:
CAMPAÑA ELECTORAL

Expositor:
Carlos Cordero Carrarra
Político, Master en ciencias políticas, consultor en marketing electoral y campañas electorales, conferencista, emprendedor y docente universitario.

Miércoles 14
Octubre 2020 10:00-11:30 a.m.

Tema:
**NEUROPOLÍTICA:
EL VOTO EMOCIONAL
Y LOS ALGORITMOS**

Expositora:
Ivanna Torrico Escobar
Comunicadora Social, Máster Marketing Político 2.0, miembro de la Asociación de Consultoras, estrategas e investigadores políticos (ACEPOL), conferencista y docente universitaria.

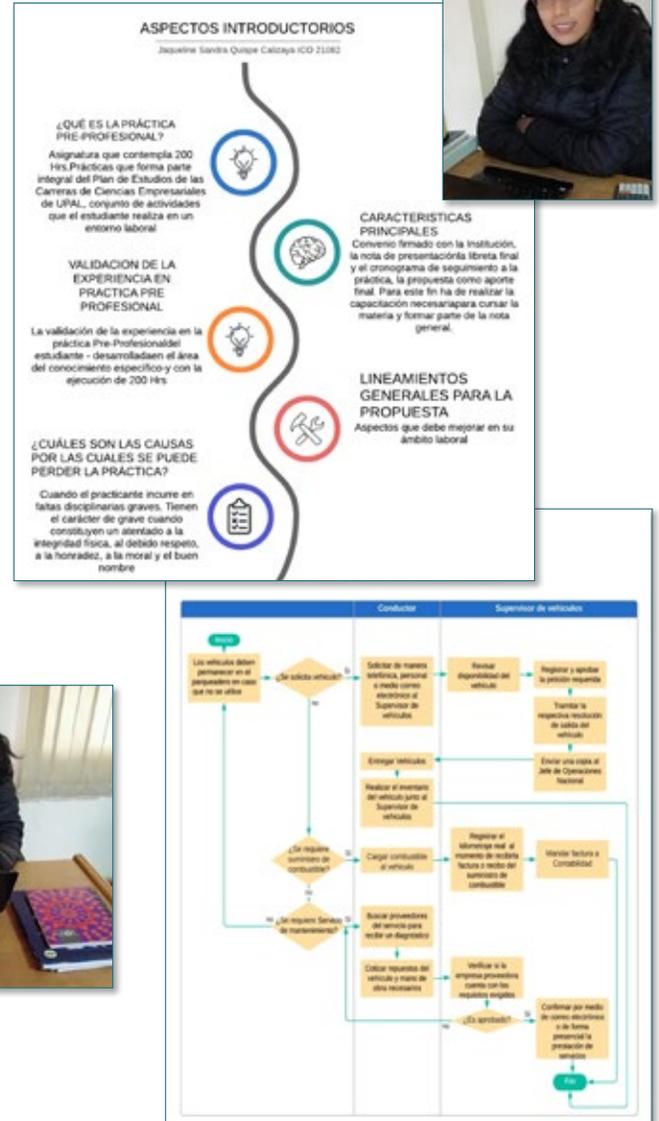
PRÁCTICAS PROFESIONALES VIRTUALES

UNA EXPERIENCIA DE PRÁCTICA PROFESIONAL VIRTUAL ORURO - SANTA CRUZ

La formación superior y la práctica profesional en el UPAL no se ha detenido durante el periodo de confinamiento por la emergencia sanitaria del COVID 19. Un ejemplo de ellos son las prácticas profesionales adaptadas a la virtualidad para determinados procesos formativos en la mayoría de nuestras carreras. Es así que una de nuestras estudiantes de la Carrera de Ingeniería Comercial de la Subsede Oruro, recientemente concluyó con éxito su práctica profesional virtual en la empresa “Marelli Luma” de la ciudad de Santa Cruz.

Esta experiencia refleja que la virtualidad conlleva experiencias nuevas y oportunidades innovadoras de interacción.

La empresa “Marelli Luma”, en la que nuestra estudiante Jaqueline Quispe Calizaya realizó su práctica virtual, se dedica a la comercialización de muebles de la marca “Marelli” orientada principalmente a la ambientación de oficinas en distintas ciudades de Bolivia. La práctica se desarrolló en el ámbito del análisis post venta, la realización de diagramas de flujo de diversos procedimientos, cotizaciones, elaboración de procedimientos de gestión vehicular y plan de respuesta a emergencias, entre otros.



ARTICULISTA INVITADO

TRABAJAR EN LA UNIVERSIDAD ES UNA OPORTUNIDAD QUE PUEDE CAMBIAR NUESTRAS VIDAS

Por: Alex Fernández Gómez

El fuego que devora la Amazonía, la Chiquitanía, el Chaco, los Valles Cruceños, el fuego que se expande en Brasil, Colombia, Estados Unidos, África, es apenas una de las manifestaciones de la catástrofe que se nos avecina como consecuencia de la destrucción del medio ambiente.

La misma pandemia que ha transformado nuestras vidas ha sido posible por la ruptura de los ciclos naturales de vida y por el régimen de globalización del libre mercado. Ahora, el COVID nos enseña que los problemas ya no son de un solo grupo, ni de una sola nación; los problemas que nos aquejan son planetarios.

Aunque muchas veces nos cuesta aceptar, el mundo no volverá a ser como antes. En nuestro interior vivimos un conflicto psicológico que tiende a agravarse porque se alimenta día a día de una contradicción irresuelta. Por un lado, tenemos el anhelo de regresar a la "normalidad", por otro lado, los hechos, la información, nos dice que esto no será posible. Nuestra mente no soporta la incertidumbre y sucumbe. Nos estresamos. Las relaciones personales se tornan más conflictivas, el miedo a la enfermedad, a que perdamos nuestros medios de vida: el trabajo o el negocio, nos vuelve reactivos, intolerantes y hasta agresivos.

Trabajar en la universidad es una oportunidad que puede cambiar nuestras vidas.

Si trabajamos solamente para satisfacer nuestros deseos personales, motivados por el salario para cubrir las necesidades básicas de la casa, o porque tenemos la cuota del crédito del auto, estamos garantizando nuestra infelicidad. Cada dificultad, un instructivo nuevo del jefe o las reuniones que aborrecemos, incrementarán nuestra resistencia. Ir al trabajo será una carga: el aburrimiento que se arrastra tras cada minuto, la creatividad que se ahoga, la reacción a los hechos como única acción.



Alex Fernández Gómez
Director Ejecutivo
UPAL

La alternativa es enfrentar con valor la realidad catastrófica que nos coloca, como especie humana, al filo del abismo y asumir nuestra responsabilidad personal en que las cosas puedan suceder de otra manera. Convertir en propósito de vida, ya no los deseos personales, sino acciones que brinden la posibilidad de un mundo habitable para nuestros hijos.

Trabajar en la universidad pensando que estamos formando a jóvenes que transformarán la realidad, que serán capaces de encontrar soluciones a los problemas más intrincados de nuestra sociedad es la acción política más importante de nuestros tiempos. Hacer nuestro este propósito altruista y convertirlo en nuestra principal motivación principal, sin abandonar nuestros deseos personales, armoniza la realidad con nuestra mente, nos libera del estrés. Cada dificultad se convierte en un reto: el trabajo obligatorio y aburrido se transforma en acción creativa. Cada paso es un triunfo, cada triunfo una alegría.

El deseo personal como principal motivación nos genera angustia y miedo. Nos victimiza frente a los demás y nos condena a un permanente conflicto psicológico. Convertir en nuestra principal motivación la transformación de los jóvenes, de la sociedad, en ser parte de la solución a los problemas de este planeta, nos aporta equilibrio y felicidad.

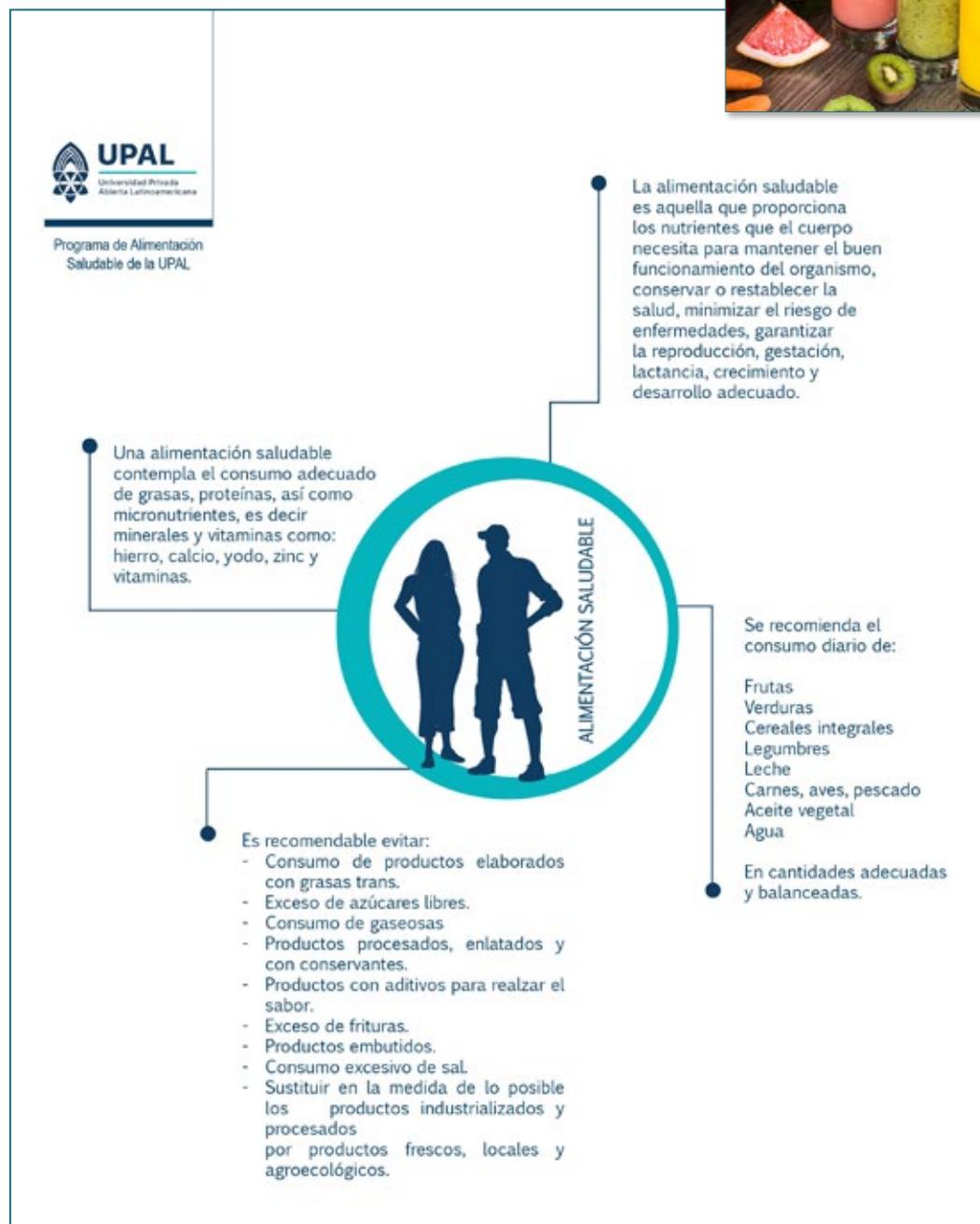
PROGRAMAS QUE NOS FORTALECEN

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El periodo de confinamiento puede ser una muy buena oportunidad para desarrollar hábitos de impacto positivo para nuestra salud y calidad de vida. Uno de ellos es, sin duda, el de una alimentación saludable.



¡Te animamos a aprovechar esta oportunidad!



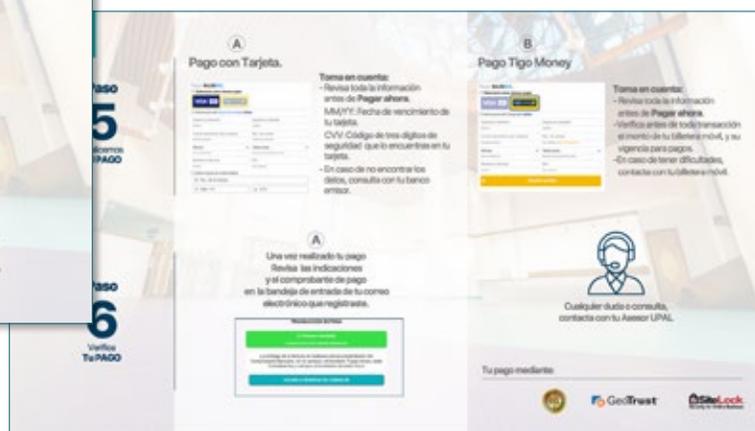
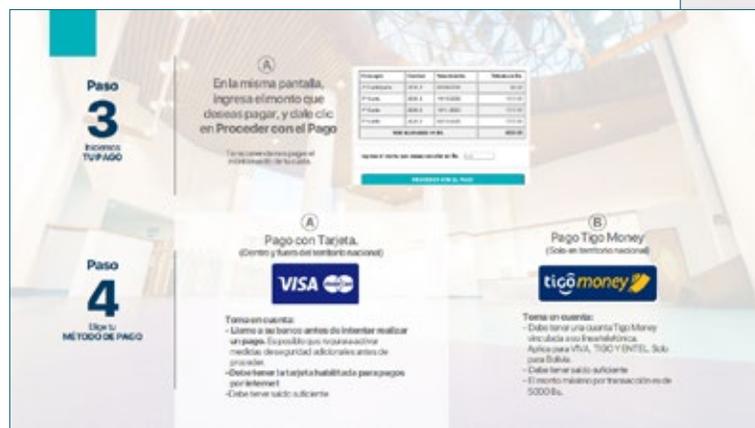
FACILITANDO LOS PROCESOS

NUEVA MODALIDAD DE PAGO VIRTUAL

A partir del 25 de septiembre, se dio inicio a un nuevo sistema de cobranza vía internet, constituyéndose en un servicio de utilidad para la comunidad universitaria UPAL que permite a nuestros estudiantes efectuar los pagos desde sus domicilios utilizando tarjetas de débito, crédito y billetera móvil de Tigomoney, a través de una plataforma que no requiere el envío de comprobantes.

A fin de facilitar el proceso informativo sobre este novedoso y útil sistema para la cancelación de colegiatura, se cuenta con un manual de pagos en línea, al cual se puede acceder desde el Bot en la página de Facebook de la Universidad, en el post desde la misma página o a través de consultas directas con los asesores.

Esta nueva forma de pago se mantendrá en el futuro a fin de brindar mayor comodidad a nuestra comunidad para realizar los pagos de las colegiaturas, pudiendo realizarlos cualquier punto de Bolivia como del exterior.



EQUILIBRIO

Procura buscar el equilibrio, dedícale tiempo al cuerpo, a la mente y al espíritu.
El equilibrio y el bienestar, van de la mano.

VELANDO POR NUESTRA COMUNIDAD

PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD

Dando continuidad a los planes de acción en función a la evolución de la pandemia y con miras al retorno a la presencialidad en un futuro, la UPAL realizó los ajustes necesarios a 13 protocolos de bioseguridad, con la finalidad de adecuar los procesos de manera oportuna para velar por la seguridad y la salud de los miembros de nuestra comunidad, proveedores de productos y servicios, aliados y otros, que requieran ingresar a nuestros ambientes en los distintos campus de Cochabamba y Oruro.

Dichos protocolos toman en cuenta la normativa del Ministerio de Salud en el contexto de la pandemia y post pandemia.



Los protocolos de bioseguridad implementados desde el inicio de la pandemia, se constituyeron en la base de la propuesta de adecuación que a futuro permitirá paulatinamente retornar a la normalidad.

UPAL
 Universidad Privada
 Abierta Latinoamericana

30
 Años
 UPAL

¡NUESTRO EQUIPO DE ASESORES UPAL ESTA LISTO PARA AYUDARTE!

Liámanos o escribenos a los siguientes números.

WhatsApp icon, Phone icon

INICIAL APELLIDO PATERNO	AGENTE ASIGNADO
A-B-C-D-E	61681107
F-G-H-I-J	61791499
K-L-M-N-Ñ-O	60438722
P-Q-R-S-T	61680826
U-V-W-X-Y-Z	61830614

CONTACTA A NUESTROS ASESORES

Están dispuestos a ayudarte

PROGRAMA DE CULTURA

BALLET FOLKLÓRICO UPAL PRESENTE EN EL FESTIVAL NACIONAL DANZARTE

No todo está detenido en el confinamiento. Nuestro Ballet Folklórico UPAL participó en la versión virtual del Festival Nacional de Danza DANZARTE presentando la Saya Afroboliviana, logrando una muy buena participación con el formato pregrabado en pantalla compartida, según las bases de la convocatoria.

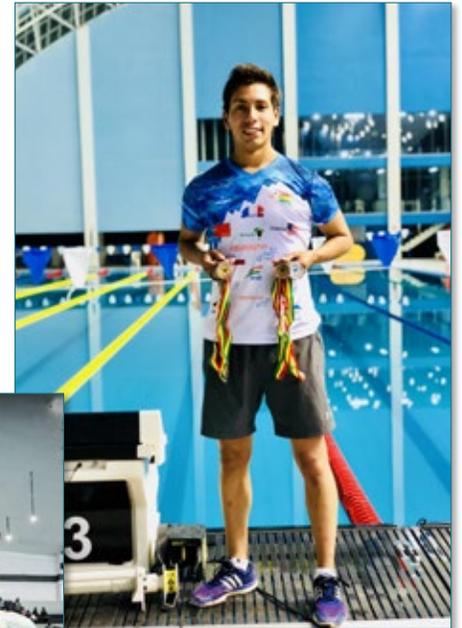
Participaron las siguientes estudiantes: Wendy Achata Ortuño, Nataly García Lopez y María Evelyn Cabrera, de la Carrera de Medicina, Jhoselin Rodríguez Ferrufino de la Carrera de Derecho, Paola Nataly, Michelle Calisaya Gomez de la Carrera de Odontología y Paola Nataly Navarro Argote.



GUSTAVO NAVA MIRANDA: TALENTO UPAL ORURO

Con 24 años de edad, Gustavo Rafael Nava Miranda, estudiante de internado de la Carrera de Fisioterapia y Kinesiólogía de nuestra Subsede Oruro de la UPAL, ha obtenido un record muy importante en ámbito deportivo que compartimos con la comunidad en esta edición.

La experiencia deportiva de Gustavo inicio a una edad muy temprana. Participó en su primer campeonato de natación a los 8 años en la categoría pre-infantil, en la ciudad de Tarija, ganando medalla de bronce. De entonces a la fecha se ha superado año tras año a sí mismo.



Algunas de sus medallas y clasificaciones:

- 2011 Juegos de la Juventud Transandina en La Rioja, Argentina.
- 2011 Juegos Plurinacionales en Bolivia.
- 2012 Juegos de la Juventud Transandina en Cusco, Perú.
- Pre-Selección nacional de básquet U-19 para los Juegos Bolivarianos, Trujillo, Perú.
- 2013 Juegos Bolivarianos en Sucre, Bolivia.
- 2013 Juegos Plurinacionales en básquet y natación, 7 medallas de oro.
- 2014 Juegos Bolivarianos, La Serena, Chile.
- 2014 Santa Cruz de la Sierra, 8 medallas de oro en diferentes pruebas de natación.
- De 2014 a 2017 integró el equipo de C.A.N. participando en la Liga Profesional de Básquet (LIBOBASQUET)
- 2019 Es convocado a ser parte del equipo de la Fundación Acuática de la provincia de Jujuy-Argentina para participar en el Torneo del Norte Argentino (NOA) en Salta. Obtiene las mejores marcas personales y el Tercer Lugar absoluto del equipo.



El último periodo ha sido parte de los equipos de natación Argonautas de Oruro y Fundación Acuática Jujuy de Argentina, esperando a retomar el plano competitivo en el periodo post confinamiento.

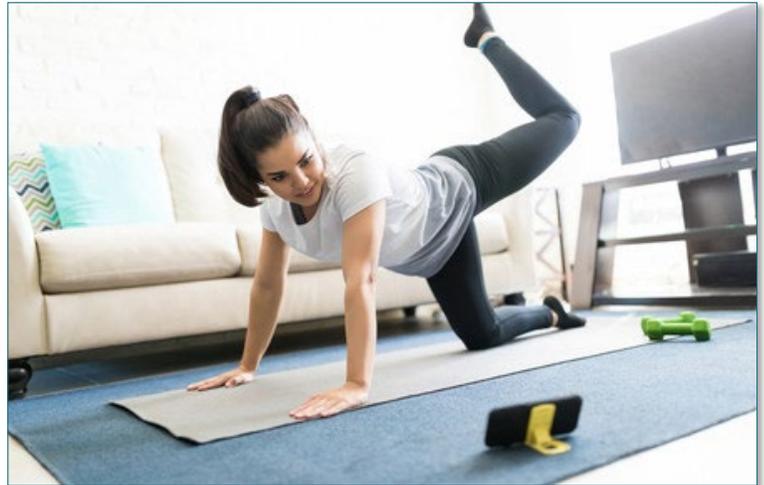
PROGRAMA DE DEPORTE

RUTINAS DE ENTRENAMIENTO PARA NUESTRA COMUNIDAD

A partir de mediados de octubre nuestra comunidad UPAL tendrá la posibilidad de acceder a distintas rutinas de entrenamiento especialmente diseñadas para mejorar condición física y el bienestar a través del ejercicio. Para ello se han producido videos con rutinas diversas en el marco de nuestra alianza con GyM Tonik, un centro de entrenamiento de referencia en la ciudad de Cochabamba.

Esta iniciativa surge como parte de la adaptación de nuestro Programa de Deporte en el contexto del confinamiento, diseñado para su ejecución en ambientes como el propio hogar.

Estamos seguros que estudiantes, docentes, administrativos de nuestras sedes, así como la población en general que nos sigue a través de nuestras redes sociales podrán hacer uso de este material, como una actividad de esparcimiento, a la vez de cuidar de la salud y bienestar.



¿TE ACUERDAS?

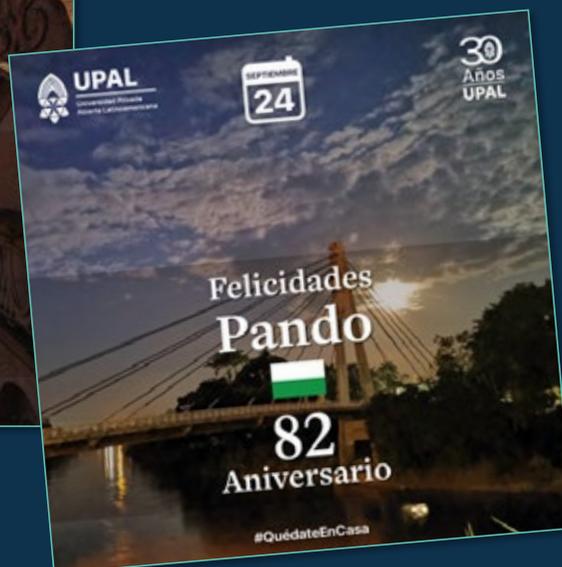
Nuestros Campeonatos Deportivos, nos permitieron siempre espacios de encuentro. ¡Esperamos que pronto podamos retornar para compartir juntos estos triunfos!

SEPTIEMBRE, MES DE CELEBRACIÓN

CELEBRAMOS A NUESTRA ACOGEDORA LLAJTA

Nuestra Cochabamba, celebra su aniversario departamental con la alegría de los desafíos asumidos, de los logros, el esfuerzo de su gente y de quienes apuestan por esta tierra.

¡FELICIDADES TIERRA DE HISTORIA Y DE FUTURO!



CELEBRAMOS TAMBIÉN A SANTA CRUZ Y PANDO

¡Un abrazo a nuestros estudiantes del oriente boliviano!

EN LA VIRTUALIDAD ACOMPAÑANDO A NUESTROS ESTUDIANTES

A pesar de la distancia, celebramos este año del “Día del Estudiante” con más motivos que nunca, pues nuestra comunidad universitaria ha demostrado su alta capacidad de respuesta y adaptación en la búsqueda de sus logros.

Hoy nos acompañan las fotos, los recuerdos y los grandes desafíos, esperando que pronto volvamos a reencontrarnos frente a frente.

Día del estudiante



Amistad



Compañerismo



Talento



RECONOCIENDO EL GRAN VALOR DE NUESTROS MÉDICOS, DE NUESTROS DOCENTES, GRADUADOS DEL ÁREA DE LA SALUD Y DE LOS FUTUROS MÉDICOS QUE SE FORMAN EN NUESTRA UNIVERSIDAD

