

Año 3 - Nº 38 Una mirada a julio de 2021

¡UPAL: UNA COMUNIDAD!



Querida comunidad universitaria:

Damos inicio al nuevo semestre 2-2021 con confianza y seguridad, avanzando en el proceso de formación, a través de la mejora en el uso de las herramientas, que proporciona la Universidad para el desarrollo de todos sus programas académicos. Los meses venideros representarán una continuación y un inicio.

Una continuación para nuestros estudiantes regulares que regresan a nuestros espacios educativos y para todas las áreas de actividades académicas, de investigación e interacción social planeadas para este año 2021. Un inicio para los estudiantes nuevos, a los que recibimos con los brazos abiertos y les damos la bienvenida.

Pero siempre será un inicio para todos, en nuestro avanzar por la vida, una oportunidad de dejar atrás los condicionamientos que nos atan a los pesares, a las malas experiencias, al dolor, a la pérdida, a nuestras limitaciones autoimpuestas y así avanzar como seres conscientes hacia nuestros proyectos, siendo promotores de nuestra propia transformación. Es muy importante, creer y sentir hoy, que tenemos un mundo de posibilidades ante nosotros.

Recomiendo a toda la comunidad universitaria guardar los protocolos de bioseguridad establecidos, pues cuidándonos cada uno, nos cuidamos todos.

Le envío un gran abrazo, mucha energía y luz en sus vidas.

Patricia Miranda Chavez
RECTORA

Dirección y Producción:

Grissel Bolívar
Directora de Interacción Social
y Difusión Cultural UPAL
gbolivar@upal.edu

Colaboración:

Directores de Área
y de Carreras UPAL

INSTITUCIONAL

UPAL SE INTEGRA A LA OUI - ORGANIZACIÓN UNIVERSITARIA INTERAMERICANA

Recientemente nuestra Universidad consolidó su afiliación a la Organización Universitaria Interamericana (OUI), lo cual ofrecerá distintos beneficios vinculados al ámbito académico, como la promoción de Movilidad Virtual en Educación Superior (eMOVIES), misma que permitirá a nuestros estudiantes participar de una o varias experiencias de movilidad virtual a costo cero respecto de la institución de destino. Igualmente el programa permite recibir estudiantes de otras instituciones miembros de la OUI, incrementando las experiencias y colaboraciones institucionales.

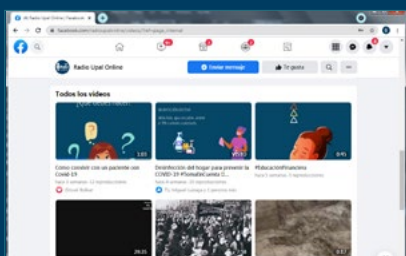
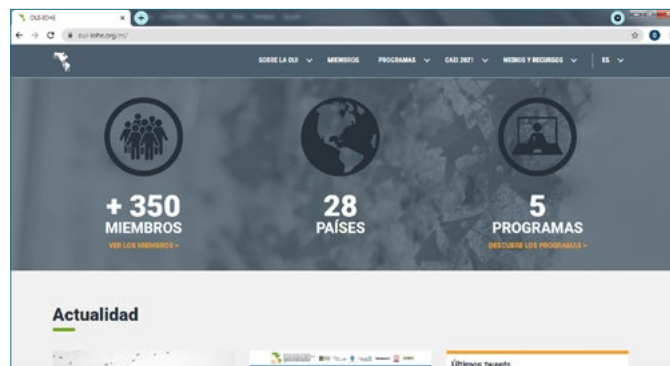
Este espacio cuenta a la fecha con 115 instituciones de educación superior (IES) provenientes de 13 países y con una oferta académica de más de 4.500 asignaturas. Solo en el año 2020 se han reportado más de 1.000 movilidades virtuales en este entorno.

En relación a la oferta formativa, la OUI ofrece una variada gama de actividades académicas y eventos que pone a disposición de su membresía con una tarifa preferencial e incluso con el otorgamiento de becas, lo cual se constituye en un beneficio importante para nuestra comunidad estudiantil.

El participar de esta Organización no permite de igual manera participar de eventos académicos de carácter internacional, como el próximo Congreso de las Américas sobre Educación Internacional (CAEI 2021, que se realizará del 19 al 22 de octubre en modalidad virtual en Santiago de Chile bajo la temática “Trazar el Futuro: Fortaleciendo la Comunidad Global del Conocimiento”.



Organización Universitaria Interamericana



MANTENTE CONECTADO

Estamos en las redes sociales,
página web, radio UPAL Digital,
Canal de Youtube,
Tik Tok y mucho más.

ÁMBITO ACADÉMICO

WORKSPACE U - HERRAMIENTAS DE GOOGLE EN LOS PROCESOS EDUCATIVOS EN LA UPAL

Brindando cada vez mejores condiciones para la educación virtual, la comunidad UPAL cuenta con el acceso a las herramientas de la Suite de Google, posibilitando contar con cuentas institucionales para todo integrante del Organismo, con acceso a todos los beneficios de cada una de sus herramientas.

Herramientas de Google para la educación disponibles:

HERRAMIENTAS GOOGLE PARA LA COMUNICACIÓN

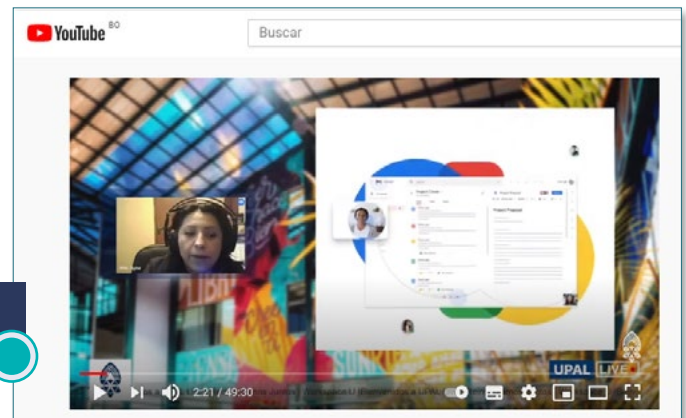
Son imprescindibles y grandes aliadas en los procesos educativos, dado que permiten mantener un flujo constante de información entre el docente y el estudiante. Están diseñadas para la interacción en tiempo no real (Asincrónicas) y pensadas también para el diálogo en tiempo real (Sincrónicas). Estas permiten crear condiciones que facilitan procesos educativos orientados al pensamiento crítico, de debate y, en definitiva, de información.

HERRAMIENTAS GOOGLE DE ALMACENAMIENTO Y COLABORACIÓN

Permiten al usuario guardar, organizar y compartir todo tipo de archivos e información, realizar copias de seguridad y datos muy variados. Además, se puede disfrutar de todas las herramientas y del entorno colaborativo que esta suite ofrece, para hacer más efectivo el trabajo, aumentar la productividad sin estar sujetos a un determinado tiempo o espacio.

HERRAMIENTAS GOOGLE DE COLABORACIÓN

Son herramientas integradas en Google Drive, con alojamiento en la nube, que presentan un paquete ofimático que permite crear y editar en línea documentos de texto, iniciar encuestas, compartir hojas de cálculo y crear diapositivas. Con estas herramientas se obtiene los beneficios de una solución basada en la nube, y todos los usuarios autorizados pueden trabajar en un documento al mismo tiempo. Los cambios son inmediatamente visibles para todos y también se pueden deshacer. El uso de estas favorece la construcción de trabajos colaborativos en un ambiente virtual facilitando la interacción entre los participantes realizando trabajos altamente productivos y permitiendo desarrollar las competencias relevantes de la asignatura.



ÁMBITO ACADÉMICO

RECONOCIMIENTO DOCENTE EN LA UPAL

Tras un proceso minucioso de evaluación, a inicios de julio la Dirección Nacional de Gestión y Desarrollo Académico de la UPAL llevó adelante una actividad de reconocimiento a nuestros docentes por méritos logrados en distintas categorías. La actividad contó con la participación de las principales autoridades académicas de la Universidad, así como de los docentes reconocidos.

Las categorías establecidas para este fin en cada Carrera de nuestras sedes de Cochabamba y Oruro fueron:

1. MEJOR AULA VIRTUAL

Producto de la evaluación de la creación y gestión de contenidos académicos en la plataforma Moodle

2. COMPROMISO DOCENTE

Categoría que considera la participación y apoyo permanente que se integran a diversas actividades académicas y administrativas en favor de la labor docente y la mejora en la Carrera y la Universidad.

3. MEJOR CALIFICACIÓN EN EL DESEMPEÑO DOCENTE

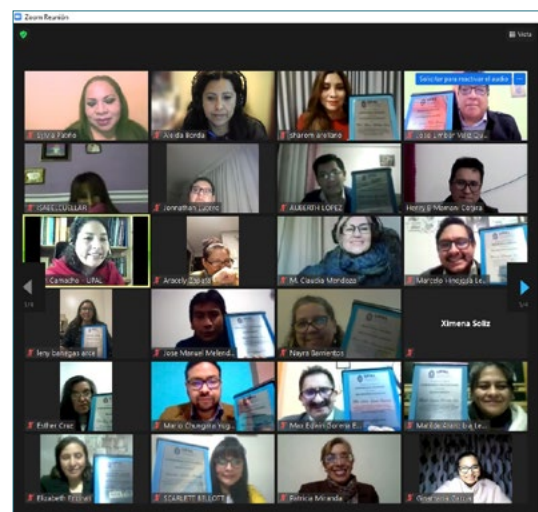
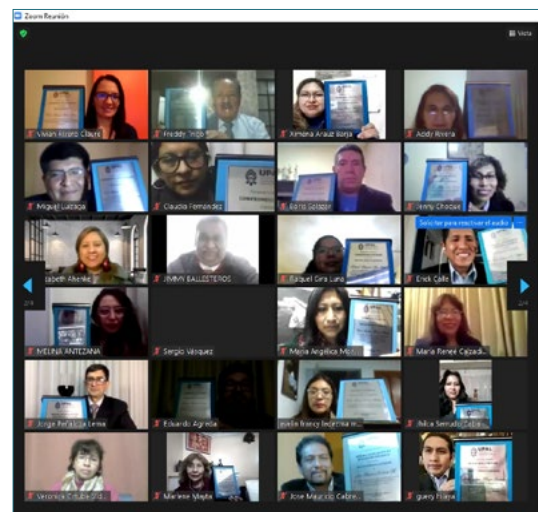
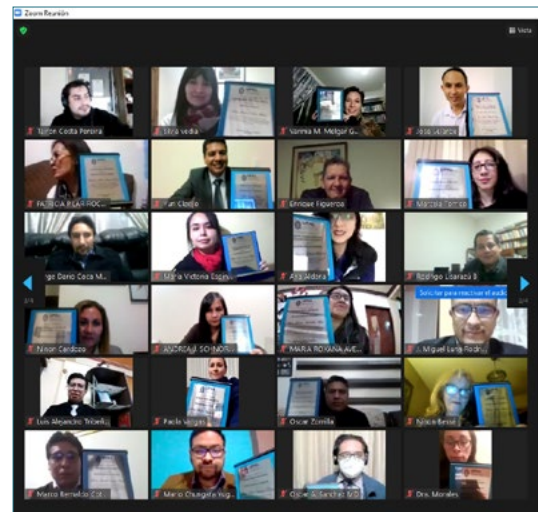
Categoría que responde al promedio obtenido en el proceso de Evaluación del Desempeño Docente por semestre a través del sistema académico, Contempla la valoración de estudiantes, el Director de Carrera y el docente a través de la autoevaluación.

4. DOCENTE FAVORITO

Categoría evaluada a partir de una encuesta a toda la comunidad estudiantil de las diferentes carreras en ambas sedes.

5. COMPROMISO INSTITUCIONAL

Otorgado a los líderes de cada Carrera en reconocimiento al trabajo académico y administrativo desempeñado en beneficio de la comunidad educativa; demostrando paciencia, dedicación, amabilidad, solidaridad, empatía, trabajo en equipo, proactividad y su entrega desmesurada ante cualquier reto, y desafío, con la finalidad de seguir co-creando en el organismo.



ÁMBITO ACADÉMICO

ACTIVIDADES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA EN LA SEDE CENTRAL COCHABAMBA

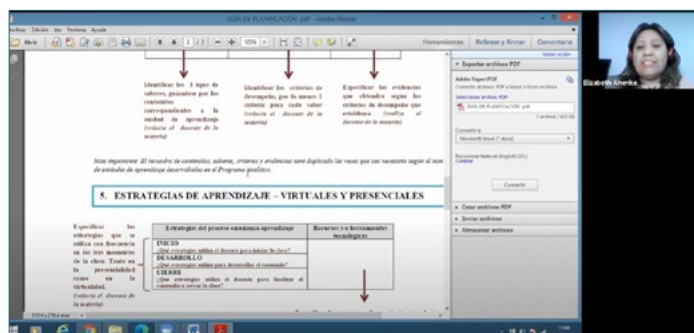
Siguiendo lo planificado, desde el 26 de julio se lleva a cabo en la Carrera de Odontología de nuestra Universidad el proceso de inducción a la vida universitaria con estudiantes nuevos. En este marco se les presentó información relevante de la universidad y la carrera, así como también el reglamento estudiantil, de igual modo nuestros estudiantes reciben capacitación en el uso de la plataforma Moodle y herramientas de Workspace U.

Otra actividad emprendida fue la aplicación de la prueba de aptitud académica a los estudiantes nuevos bajo la dirección de Carol Blenda Pacheco - Responsable del Gabinete Psicológico, actividad efectuada el 30 de julio.

Por otro lado, el 19 de julio los docentes de la Carrera, también participaron de la reunión informativa de inicio de la Gestión 2-2021, oportunidad en la que se les brindó información sobre la nueva interfaz de la plataforma como de los documentos a presentar como parte del seguimiento académico que se realiza, contando con el apoyo del equipo de DGIA.



Inducción a estudiantes nuevos de la Carrera de Odontología.



Reunión informativa y de capacitación a docentes de la Carrera de Odontología en la Sede Central Cochabamba.



Estudiantes de Odontología realizando sus prácticas en nuestra Clínica Odontológica.

INTERNADO ROTATORIO EN LA CLÍNICA ODONTOLÓGICA UPAL COCHABAMBA

El 26 de julio los estudiantes de internado rotatorio evaluado de la Carrera de Odontología, iniciaron actividades prácticas en nuestra Clínica Odontológica continuando con la práctica formativa. El grupo de internos está conformado por 20 estudiantes quienes brindan atención con todas las medidas de bioseguridad.

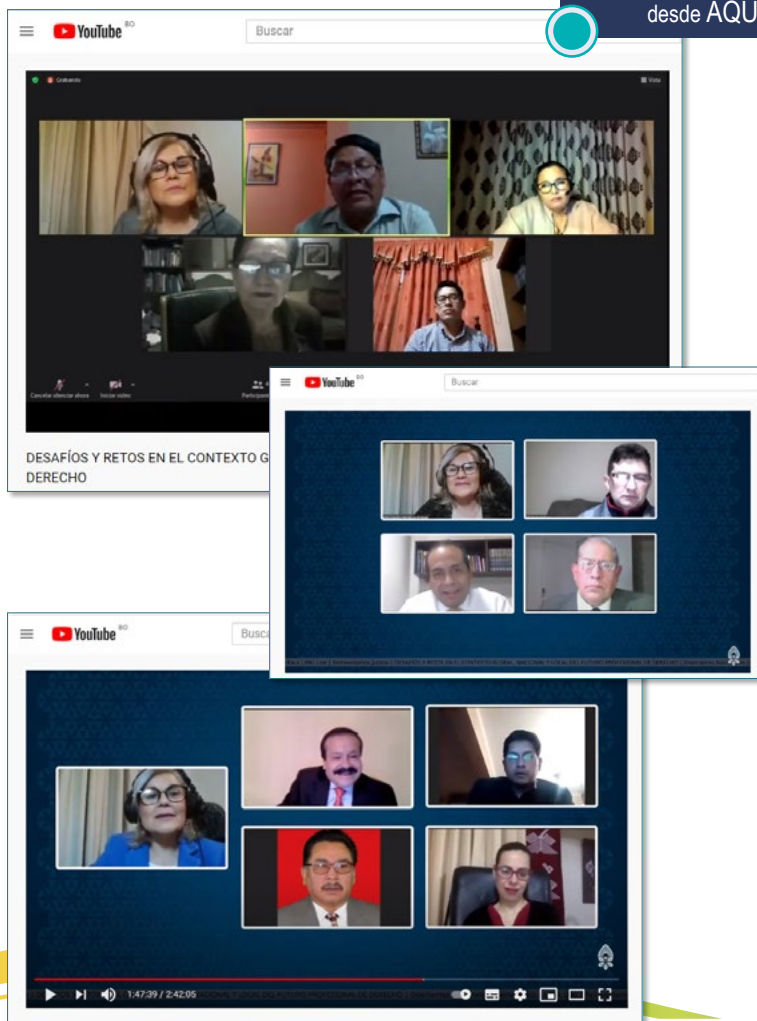
ÁMBITO ACADÉMICO

WEBINAR SOBRE RETOS Y DESAFÍOS EN EL CAMPO DE LAS CIENCIAS JURÍDICAS

Con el objetivo de determinar las áreas de desempeño profesional del licenciado en ciencias jurídicas que requiere la sociedad y el mercado laboral, en el contexto local, nacional y global, el 9, 12 y 14 de julio se llevó a cabo un Webinar que contó con la participación de destacados profesionales del ámbito del Derecho.

La actividad se centró en tres ejes temáticos de: AREA CONSTITUCIONAL Y SOCIAL (Constitucional, Familiar - Niñez, Laboral – Seguridad Social, Derechos Humanos y Autonomía); ÁREA PRIVADA (Civil, Comercial, e Internacional) y ÁREA PÚBLICA (Penal, Agroambiental, Administrativo, Internacional Público y Tributario).

Accede a las charlas desde **AQUÍ**



UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Webinar

DESAFÍOS Y RETOS EN EL CONTEXTO GLOBAL, NACIONAL Y LOCAL DEL FUTURO PROFESIONAL DE DERECHO

Dirigido a: Docentes, Estudiantes de la carrera de Derecho y Público en General.

14 Julio 2021 **Hrs.: 18:00**

LIVE

Juntos ¡Lo superamos!

Disertantes Nacionales:

ÁREA CONSTITUCIONAL Y SOCIAL (Constitucional, Familiar - Niñez, Laboral – Seguridad Social, Derechos Humanos y Autonomía)

Dr. José Antonio Rivera

Dr. Boris Wilson Arias López

Dr. Félix Paz Espinoza

Dra. María Elena Attard Bellido

UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Webinar

DESAFÍOS Y RETOS EN EL CONTEXTO GLOBAL, NACIONAL Y LOCAL DEL FUTURO PROFESIONAL DE DERECHO

Dirigido a: Docentes, Estudiantes de la carrera de Derecho y Público en General.

9 Julio 2021 **Hrs.: 18:00**

LIVE

Juntos ¡Lo superamos!

Disertantes Nacionales:

ÁREA PÚBLICA (Penal, Público, Agroambiental, Administrativo, Internacional y Tributario)

Dra. Lineth Marcela Borja Vargas

Dr. Rolando Ramos Gutiérrez

Dr. Royer Ramos Ascarraga

Dr. Tairon Costa

Dra. Ana María Fernández

UPAL
Universidad Privada Abierta Latinoamericana

Webinar

DESAFÍOS Y RETOS EN EL CONTEXTO GLOBAL, NACIONAL Y LOCAL DEL FUTURO PROFESIONAL DE DERECHO

Dirigido a: Docentes, Estudiantes de la carrera de Derecho y Público en General.

12 Julio 2021 **Hrs.: 18:00**

LIVE

Juntos ¡Lo superamos!

Disertantes Nacionales:

ÁREA PRIVADA (Civil, Comercial e Internacional Privado)

Dr. José Heriberto León Magne

Dr. Joaquín Luis Saucedo Guardia

Dr. Robert Roger Téllez Chávez

Dr. Néstor R. Costa Guevara

ÁMBITO ACADÉMICO

CUADERNILLO ESTUDIANTIL 2-2021

El Cuadernillo Estudiantil de la gestión 2-2021 estos días será compartido a través de la Plataforma Moodle de nuestra Universidad, siendo esta una herramienta de gran utilidad para nuestros estudiantes, donde encuentran información tanto de orden académico, como administrativo, de investigación, interacción y cultura, entre otros.

La versión virtual del cuadernillo enlaza igualmente a una serie de videos explicativo de utilidad para nuestra comunidad universitaria.



PRESENTACIÓN DE LA REVISTA CITTA

Recientemente fue publicada la Revista CITTA N° 2, documento de difusión de la actividad estudiantil de la UPAL en el campo de la investigación.

RESEÑA

Citta es una Revista anual de difusión de las actividades de investigación y producción intelectual de becarios de investigación, miembros de Sociedad Científica de la UPAL y estudiantes de la Universidad Privada Abierta Latinoamericana.

El concepto de Citta, puede ser entendido de diversas maneras, todas ellas con una relación directa con las actividades realizadas por nuestros estudiantes en la Universidad. Primero, Citta era un discípulo de Buda, muy conocido y respetado por todos sus seguidores, que incluso llegó a ser considerado, por el mismo Buda, como uno de los más instruidos, lúcidos, y un modelo digno de admirar e imitar. Es así que todos reconocían su gran capacidad para entender las enseñanzas que eran impartidas por las personas a quienes seguía; además tenía mucha facilidad para interpretar estas enseñanzas y así poder compartirlas y explicarlas a quienes tenían alguna dificultad para entenderlas.

Entonces, ¿Por qué tomamos el concepto de Citta, para nombrar a esta revista, donde se publica los resultados y producciones de nuestros estudiantes? Porque consideramos que cada uno de nuestros estudiantes es ejemplar y un digno modelo a reproducir;



cada uno de ustedes es capaz de ampliar y desarrollar su persona, para llegar a comprender desde una perspectiva holística y en equilibrio consigo mismos, cada una de las ciencias, que son impartidas en nuestras aulas, además de poder realizar una crítica profunda sobre nuestra realidad; crecer y desarrollarse sin límite. Pero también porque consideramos que el conocimiento solo, no es suficiente para poder formarnos como profesionales, y principalmente como personas. Sino que debemos alcanzar la unión del conocimiento, con el desarrollo de nuestras emociones y nuestra espiritualidad, para así llegar a ser más conscientes de nosotros mismos, y poder comprender la realidad pura. Esta conciencia de uno mismo, será la que nos permita entrar en equilibrio con la naturaleza y con nuestra existencia.

INTERACCIÓN SOCIAL

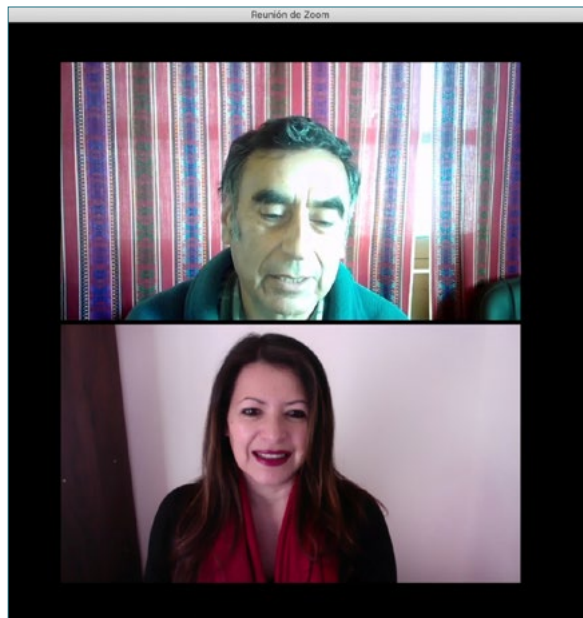
REUNIÓN CON EL CENTRO DE SALUD PACATA PARA IDENTIFICAR PROYECTOS DE INTERACCIÓN

El 27 de julio se llevó a cabo una reunión virtual coordinada desde la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural de nuestra Universidad, con participación de la Directora del Centro de Salud Pacata y los Directores de las Carreras de Medicina, Bioquímica y Farmacia y Comunicación Social, de nuestra Sede Central en Cochabamba, con el objetivo de identificar las principales problemáticas de salud de la población del área de acción de dicho Centro, con miras al desarrollo de proyectos de interacción social con la población adecuados a la virtualidad y con proyecciones en el contexto de la virtualidad y de la presencialidad.

En la oportunidad se pudo conocer más de cerca las problemáticas de salud recurrentes en la zona, así como las principales campañas de salud emprendidas a lo largo del año.



La Directora de dicho Centro, Dra. Carol Cortez Quispe, manifestó la apertura y buena predisposición para llevar adelante un trabajo colaborativo en favor de la salud de la población, por lo que se iniciarán las gestiones con la instancias correspondientes para la firma de un Convenio Interinstitucional.



REUNIÓN CON EL DIRECTOR DEL INSTITUTO PARA EL DESARROLLO HUMANO - IDH

El 23 de julio se llevó adelante una reunión con participación de la Directora de Interacción Social y Difusión Cultural de la UPAL, Grissel Bolívar y el Director del Instituto para el Desarrollo Humano, IDH, Edgar Valdez, con la finalidad de establecer ámbitos de interés común con miras a un convenio interinstitucional que permitirá, entre otros, llevar adelante proyectos de interacción social, prácticas profesionales e investigaciones conjuntas, tanto en el área de la salud, como de los derechos humanos y la comunicación, entre otros.

El Instituto para el Desarrollo Humano, IDH, es el principal referente en el trabajo relacionado al VIH Sida desde la prevención, atención en salud y derechos humanos, entre otros.



Respira

Alimenta tu cuerpo sin descuidar
alimentar tu alma.

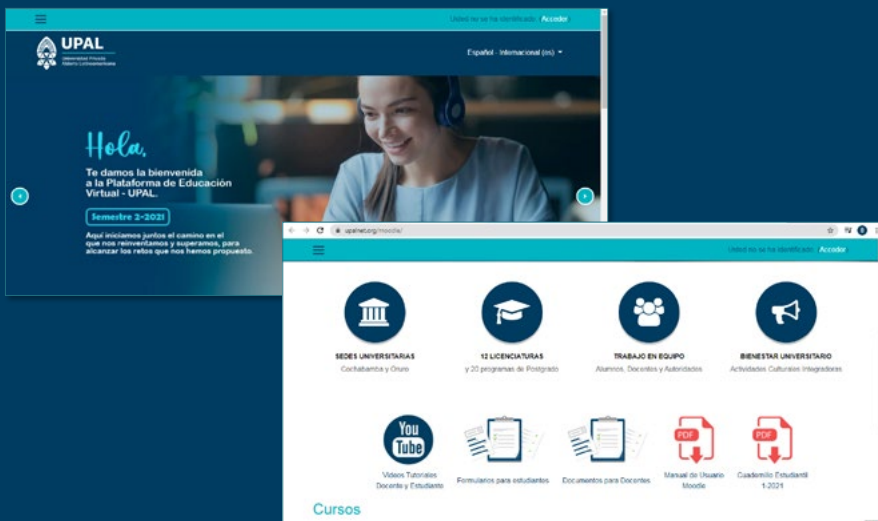
REUNIÓN UPAL Y CÁMARA DE COMERCIO DE ORURO CON MIRAS A CONVENIO INTERINSTITUCIONAL

El 27 de julio se tuvo la primera reunión de coordinación entre la Cámara de Comercio de Oruro y nuestra Universidad, orientada a la firma de convenios y alianzas estratégicas de cooperación interinstitucional. En los siguientes días estaremos consolidando las propuestas planteadas por nuestra universidad y la C.C.O., referentes a proyectos sociales-económicos, académicos y medio ambiente.

En representación de nuestra Universidad estuvo presente el Ing. José Miguel Luna Rodríguez – Vicerrector UPAL y la Lic. Claudia Gonzales Saleg - Directora de Carrera de Ciencias Empresariales UPAL. Por su parte la Cámara de Comercio de Oruro estuvo representada por el Lic. Hernán Peláez Maldonado- Presidente de la CCO, Lic. Wilson Mamani Yanique y Lic. Milton Gil Sotéz Fernández representantes de la Comisión de Capacitación Empresarial y Laboral, así como el Lic. Ricardo Jiménez Ramallo – Gerente General de la Cámara de Comercio de Oruro.



Reunión efectuada en el Salón de Sesiones de la Cámara de Comercio de Oruro.



PLATAFORMA MOODLE

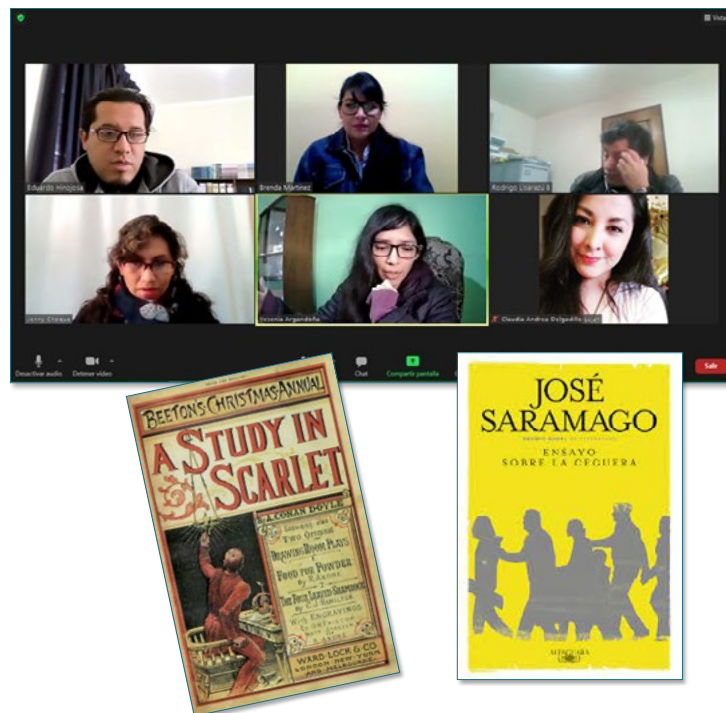
Un entorno educativo para acompañar tu proceso de crecimiento y formación integral.

INVESTIGACIÓN

TERTULIAS DEL CLUB DE LECTURA UPAL

El 13 de julio se realizó una reunión del Club de lectura de la UPAL, se compartió percepciones sobre la lectura del libro seleccionado “Estudio en Escarlata” de Arthur Conan Doyle y se reflexionó a profundidad sobre las cualidades investigadoras deductivas del personaje central de la obra: Sherlock Holmes. La lectura generó gran motivación para el ejercicio de procesos de investigación. Se encuentra encomendada la lectura de la Obra “Ensayo sobre la Ceguera” de José Saramago.

Las personas interesadas a formar parte del Club de Lectura pueden tomar contacto a través de Eduardo Hinojosa mediante la cuenta: jhinojosa@upal.edu



UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

CONVOCATORIA

La Dirección Nacional de Investigación y la Dirección de Investigación Subsedes Oruro de la UPAL convocan a los **DOCENTES** que estén interesados de participar del:

8vo CONCURSO DE ENSAYO CIENTÍFICO CIENCIA UPAL 2021

TEMÁTICA:
"Educación virtual y su influencia positiva en el desarrollo de investigaciones en pregrado"

ENTREGA DE ENSAYOS ORIGINALES:
Hasta el lunes 02 de agosto a horas 17:00
Según se detalla en la convocatoria.

COSTO:
Gratuito.

INFORMACIÓN:
Sede Cochabamba: bmartinez@upal.edu
Subsede Oruro: jhinojosa@upal.edu

Descargar Convocatoria, bases, guías y formatos en: <https://bit.ly/3aMn1BA3> o escanear el código QR:

UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

CONVOCATORIA

La Dirección Nacional de Investigación y la Dirección de Investigación Subsede Oruro de la UPAL convocan a los **ESTUDIANTES** que estén interesados de participar del:

7mo CONCURSO DE ENSAYO CIENTÍFICO CIENCIA UPAL 2021

TEMÁTICA:
"Ventajas de la educación virtual para la mejora de las habilidades de investigación"

ENTREGA DE ENSAYOS ORIGINALES:
Hasta el lunes 02 de agosto a horas 17:00.
Según se detalla en la convocatoria.

COSTO:
Gratuito.

INFORMACIÓN:
Sede Cochabamba: bmartinez@upal.edu
Subsede Oruro: jhinojosa@upal.edu

Descargar convocatoria, bases, guías y formatos en: <https://bit.ly/3qPiLDR> o escanear el código QR:

CONCURSO DE ENSAYO CIENTÍFICO CIENCIA UPAL 2021

Con el objeto de continuar impulsando la investigación científica en la comunidad UPAL, la Dirección Nacional de Investigación lanzó la convocatoria al 7mo Concurso de Ensayo Científico Ciencia UPAL 2021 para estudiantes, con la temática "Ventajas de la educación virtual para la mejora de las habilidades de investigación" y el 8vo Concurso de Ensayo Científico Ciencia UPAL 2021 para docentes con la temática "Educación virtual y su influencia positiva en el desarrollo de investigaciones en pregrado".

La convocatoria fue lanzada meses atrás y una vez más se espera la creciente participación de estudiantes y docentes, en esta iniciativa que ha motivado significativamente la investigación en nuestra Universidad.

INVESTIGACIÓN

SOCIEDAD CIENTÍFICA UPAL EN NUESTRAS SEDES

La Dirección Nacional de Investigación lanzó la convocatoria para participar en la Sociedad Científica UPAL en la gestión 2-2021, dirigida tanto a docentes como a estudiantes de nuestra Universidad.

Además de constituirse en una oportunidad de aportar desde la investigación científica al desarrollo de distintos ámbitos, participar de la Sociedad Científica ofrece una serie de beneficios para los integrantes, siendo una instancia que se ha fortalecido los últimos años tanto en la Sede Central de Cochabamba como en la Subsede Oruro.

Los interesados en formar parte pueden tomar contacto a través de las siguientes cuentas: Cochabamba rlisarazu@upal.edu, Oruro jhinojosa@upal.edu

Accede al enlace desde **AQUÍ**



UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

UPAL Dirección Nacional de Investigación

UPAL Dirección de Investigación Subsede Oruro

CONVOCATORIA SOCIEDAD CIENTÍFICA 2-2021

Se convoca a Docentes y Estudiantes a formar parte de la Sociedad Científica UPAL 2-2021.

BENEFICIOS:
Experiencia en investigación, publicación de trabajos, valoración para escalafón docente, capacitaciones en investigación y uso de recursos informáticos, certificados por capacitaciones y actividades.

COSTO: Gratis

INSCRIPCIONES:
Hasta el 16 de agosto de 2021

INFORMACIÓN Y CONSULTAS:
En Cochabamba: rlisarazu@upal.edu
En Oruro: jhinojosa@upal.edu

PARA INSCRIBIRSE INGRESA AL SIGUIENTE LINK O ESCANEA EN CÓDIGO QR:
<https://bit.ly/3io84Y3>



CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE LIBROS EN LA SUBSEDE ORURO "BOLIVIA LEE 2021"

En el mes de julio en nuestra Subsede Oruro se hizo una campaña en la que se logró recolectar 333 libros como un aporte voluntario del personal administrativo, docentes e incluso estudiantes para contribuir al Programa "Bolivia Lee 2021" del Programa Nacional de Post Alfabetización, los cuales serán utilizados en el trabajo con personas mayores de 15 años, en proceso de aprendizaje de la lecto-escritura.

La actividad estuvo a cargo de la Dirección de Investigación de nuestra Universidad en Oruro, a través de Eduardo Hinojosa.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS DE DISTINTOS COLORES

Una dieta balanceada considera varios criterios, uno de ellos es el consumo de alimentos de diferentes colores. Según la American Heart Association, la diversidad de colores de los alimentos tiene relación con la diversidad de nutrientes que estos ofrecen y que a su vez requiere nuestro organismo.

Estos colores se encuentran en la diversidad de frutas, verduras y hortalizas frescas, que aportan minerales, fibras y vitaminas, muy importantes para una dieta balanceada.

Diversos estudios concuerdan que:

- Los alimentos verdes son ricos en fibra, favoreciendo la circulación de la sangre y disminuyendo el riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Tienen altos niveles de potasio y vitamina K.
- Los alimentos de color rojo aportan betacarotenos, muy importantes para mantener la salud de la piel y para eliminar residuos y toxinas del organismo. Contienen vitamina C, vitamina A, potasio y antioxidantes.
- Por otro lado, los alimentos con tonos morados o azules aportan antioxidantes, previniendo enfermedades degenerativas.
- Los alimentos blanquecinos por su parte, fortalecerían el sistema inmunitario, aumentando la resistencia frente posibles agresiones de determinados virus y bacterias a los que el organismo se ve expuesto. Ayudan también a controlar los niveles de colesterol.
- Los alimentos amarillos y naranja contribuyen a tener huesos y dientes fuertes, así como al sistema inmune, mejoran la visión, aportando también a la salud de la piel. Contienen principalmente vitamina C, vitamina A y potasio.



Incorporar todos estos colores en la dieta puede no ser fácil en un solo día, sin embargo es importante procurar una mayor variedad al menos en el transcurso de la semana.

Es recomendable también procurar consumir productos frescos en vez de procesados o enlatados. Igualmente se recomienda consumir las frutas, vegetales y hortalizas crudos o cocidos al vapor a fin de mantener en un mayor porcentaje sus propiedades.

El consumo de una mayor variedad de vegetales y hortalizas en el plato, permite no solo diversificar la dieta y hacerla más balanceada, sino ayuda a disminuir la cantidad de carbohidratos, que usualmente es mayor en nuestro medio.

Recuerda que el adoptar hábitos de vida saludable, te permite crear mejores condiciones para alargar y mejorar tu calidad de vida.



ARTICULISTA INVITADA

IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

Por: Maria Eugenia Badani

Desde el punto de vista de la práctica del Yoga, la meditación consolida el camino de quien dedica tiempo en su quehacer cotidiano, tomando como prioridad a tener este espacio de conexión profunda consigo mismo.

Nuestra mente está permanentemente agitada, inquieta, y juega un papel de protagonismo muchas veces en contra de uno mismo, sobre todo en situaciones de estrés, provocando angustia, tensión, insomnio, respiración arrítmica; llegando en un porcentaje elevado a terminar en depresiones prevalentes, síndromes de pánico y lo más común surmenaje, término conocido cuando hay fatiga crónica, problemas de concentración, dolor muscular o articular sin explicación, mareos, sueño no reparador, agotamiento extremo y, podemos seguir con una lista inmensa.

Existen diferentes pasos para llegar a una conexión profunda, es lo que se requiere para la interiorización, armonización, calma profunda como aspectos más preciados, estos pasos conducen naturalmente a que la actividad normal del corazón, de los pulmones y del sistema nervioso sea realizada con mayor lentitud. Primer Paso Pratyahara: El objetivo es que los sentidos pierdan interés en sus respectivos objetos (para el ojo, la forma; para el oído, el sonido; para la nariz, el olor, etc.) y se retiran del mundo externo para ayudar a la mente en su búsqueda interna.



Maria Eugenia Badani
Instructora Yoga y Yoga Prenatal, Terapeuta PRT,
Terapeuta Sacro Craneal
Facebook Adhyatma Yoga

Segundo Paso Dharana: Es concentración, estabiliza la mente. Cuando llevamos la atención hacia el interior, suele ocurrir que descubrimos la cantidad de molestias físicas o pensamientos que cruzan nuestra mente sin descanso. Para empezar a detener esa fluctuación, utilizamos diferentes técnicas de concentración, intentando acostumbrarnos y aprender a llevar toda nuestra concentración hacia un punto determinado. Se suele trabajar fijando la atención, simplemente la respiración, como la mejor herramienta, para evitar que se disperse, también se puede contar con la ayuda de apoyos como la recitación de mantras o la visualización de imágenes.

Tercer Paso Dhyana: Meditación. Cuando conseguimos mantener el flujo de atención sin distracciones durante el tiempo suficiente entramos en estado de meditación, en el que la mente se mantiene inmóvil. Implica desarrollar nuestra consciencia testigo y convertirnos en observadores de nosotros mismos, de nuestra mente, en todo momento. Dhyana hace olvidar el cuerpo y que entra en un estado de introspección profunda. Un estado

donde no hay diálogo, juicio, incomodidad. Más bien está el disfrute de una calma más profunda. El objetivo es trascender la experiencia ordinaria.

Entonces entendemos Dharana y Dhyana son dos preceptos que están en diferentes niveles.

Las asanas o posturas, son posiciones específicas del cuerpo que nos van a dar, agilidad, equilibrio, elasticidad, resistencia, vitalidad... equilibran la energía del cuerpo y la limpian generando estabilidad física, mental y emocional. En la práctica de yoga, es muy importante realizar las posturas estando y siendo consciente del momento presente junto con



un buen control de la respiración. Este es uno de los aspectos que también coadyuva a entrar al estado de Dharana. Hay muchos tipos de yoga energizantes y vitalizantes, calmantes, estabilizantes, equilibrantes.

Existen tipos de pranayamas, como por ejemplo, Ujjai, Bhastrika, Kapalabhati, Nadi Sodhana, etc. Cada uno aporta diferentes beneficios o efectos al cuerpo y mente. Tanto la práctica de asanas como pranayamas no son requisitos para la práctica de meditación. Pero pueden coadyuvar, ya que están en los 8 pasos del Yoga tradicional.

Yendo a un acto de introspección profunda como es la experiencia de la meditación es importante la práctica en horas específicas, una especial es al amanecer conocida como hora ambrosial, que es la hora en que el sol se levanta, la vitalidad de tu cuerpo físico es tal que lo que determines para ti, es aprovechado en su totalidad. La persona que medita entre 4 y 7 de la mañana es una experiencia que convierte a una persona en inderrotable.

Después de una meditación puedes tener respuestas que sanan, pueden ser muy reveladoras, ya que entras a un estado de observación y escucha interna activando la conciencia testigo. Entendemos que la meditación requiere construir energía interna o fuerza de vida.

Pero vayamos a lo cotidiano, podemos estar conscientes de cada instante en nuestra vida; en cómo comemos, cómo caminamos, cómo hablamos y yendo más profundo, la propuesta es que todo tu acontecer diario se convierta en meditación. De esta forma eres más consciente, te respetas, valoras la calidad de pensamientos que generas, te calibras física y emocionalmente y pasas esta circunstancia, como es la vida, de manera plena. El calibre es la capacidad para mantener la actividad y el estado proyectado de nuestro ser comprometido, nos convertimos en nuestra propia autoridad directiva. Normalmente, rechazamos la autoridad e iniciamos un caos, en el que rige la polaridad y desaparece la integridad y la totalidad. Entonces ejecuta una autoridad propia, determinante, contenedora, sustentable en el tiempo y notarás el beneficio. Eso es lo que te propone el entrar en estado de meditación constante y genuina.



ARTICULISTA INVITADA

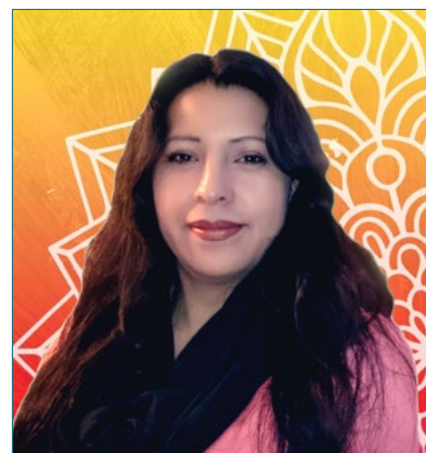
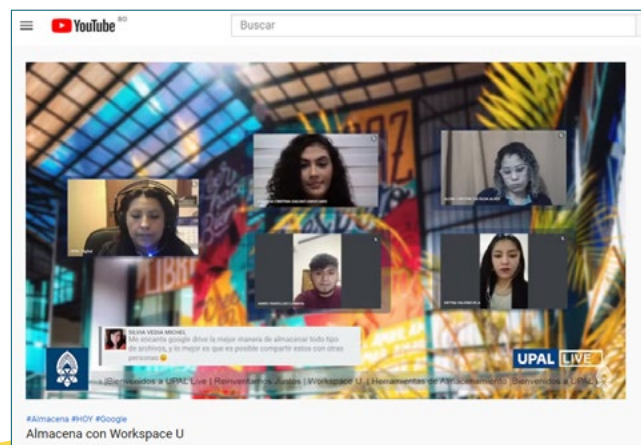
CONVIVENCIA ACADÉMICA EN LOS NUEVOS ENTORNOS DE
APRENDIZAJE COLABORATIVO

Por: Aleida F. Borda Vidal Ph.D.

No es novedad que la cuarentena trajo consigo muchos cambios, nuevas formas de ver el entorno y de reaccionar ante la adversidad, el hecho de pertenecer a la raza humana viene acompañado de crecimiento y superación; la cuarentena obligó a las familias a estar mucho tiempo juntas, a valorar a aquella persona que tienes a tu lado, a escuchar y entender los problemas de tus seres queridos; y así mismo se logra desarrollar en las personas una empatía laboral nunca antes vista.

Antes de la cuarentena, el trabajo era en la oficina, más allá de cómo se vea o cuán bonita esté, muchas veces el trabajo solo era el momento para producir y esperar la hora de volver a casa, cada día controlar el horario para despertar con 30 minutos o quizá 90 minutos de anticipación para luego entrar en un estrés en la movilidad y las calles de la ciudad, desayunar (si es que a eso se le llama desayuno) un café con medio pan y andar corriendo todo el día para llegar a tiempo y no ser regañada. Con la pandemia, las cosas cambiaron, nos encontramos en nuestro ambiente, en nuestro territorio, aprendiendo, eso sí, nuevas formas de comunicarse y de trabajar (de una manera distinta) pero aprendiendo.

Así mismo esta nueva forma de trabajo, denominado como teletrabajo, al desarrollarse desde el territorio de cada persona dio la confianza de expresar, lo que quizá en una oficina se hacía difícil, y no decir lo que se piensa sino lo que se siente, forzó a los grupos laborales a aprender, de una u otra forma, a convertirse en un equipo sincronizado de trabajo, eso mediante el uso de aplicaciones y medios tecnológicos de colaboración, los equipos de trabajo empezaron a realizar tareas conjuntas, con mayor rapidez y eficiencia que en una oficina, ya que, si bien todo el mundo está en cuarentena en su casa, el mundo no dejó de girar y las actividades educativas tenían que seguir, pero no solo seguir, sino avanzar.



Aleida F. Borda Vidal Ph.D.
Coordinadora de Desarrollo de Personal Académico UPAL

Estos equipos fueron aprendiendo de sus integrantes a delegar funciones, aprender uno del otro, a enseñar y a los que no sabían, a transmitir las emociones y los miedos surgidos por la pandemia, pero a un esfuerzo. Se juntan habilidades y se logra encausar un proceso educativo en una continuidad, orientando a otros equipos, quizá de docentes, o de administrativos y también de estudiantes, generando una gran bola de nieve para superar la adversidad y surgir por sobre ella para demostrar que el esfuerzo, la constancia, y sobre todo el trabajo colaborativo dentro de cada equipo tiene sus frutos, este resultado se ve hoy con cada estudiante, con cada docente y cada administrativo que sigue dando el hombro por la institución donde trabaja.

Mujeres y hombres, al frente como nuevos educadores tecnológicos a la vanguardia de las resoluciones de problemas, de la agilidad mental y la fortaleza emocional, empatizando con los suyos, equilibrando su familia sanguínea y política con su familia laboral, mediando en los problemas y entendiendo que en estos tiempos es un paso a la vez, un paso, pero uno seguro y firme, porque sabemos que no avanzamos solos, sino con la ayuda y colaboración de aquellos que aprendieron y sufrieron lo mismo, aquellos que son llamados Compañeros y compañeras de trabajo.

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

CONTINÚA LA PRODUCCIÓN DE CÁPSULAS EDUCATIVAS DIGITALES

Siguiendo la línea de Responsabilidad Social Universitaria y a fin de abordar temas de interés general en distintos ámbitos, se inició con la producción de cápsulas orientadas a construir a una sociedad más justa, equitativa y libre de violencia.

Este material está siendo producido por la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural, en colaboración con las Carreras del área social como Comunicación Social, Psicología y Derecho.



APOYO PSICOLÓGICO

Si te sientes expuesta o expuesto a alguna forma de violencia y no sabes como encarar esa situación, recuerda que nuestra Universidad cuenta con el Servicio de apoyo psicológico para nuestra comunidad UPAL tanto en Cochabamba como en Oruro.

Toma contacto a través de Bienestar Universitario para mayor información.

¡Porque tu salud emocional nos importa!



RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

DIÁLOGOS PARA SOBRELLEVAR EL COVID 19

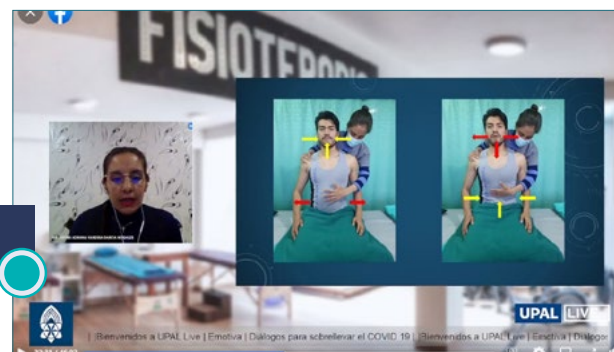
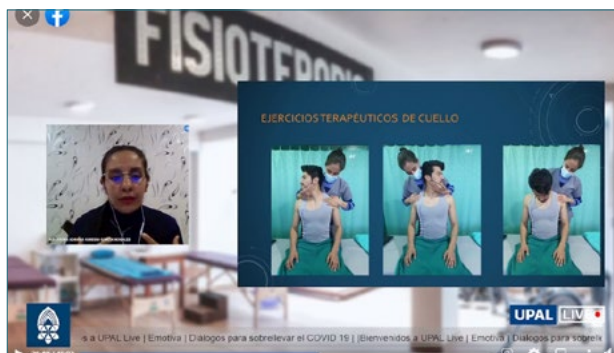
Con el objetivo de dar respuesta a las necesidades sentidas de la población en el contexto de pandemia por el COVID 19, la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural de la UPAL, en colaboración con las Carreras de Medicina de Cochabamba, Fisioterapia y Kinesiología de Oruro y el Gabinete Psicológico de la Sede Central, llevaron adelante un ciclo de diálogos para sobrellevar el COVID 19, con la participación de destacados docentes de nuestra Universidad.

Tema: Medidas de protección en la convivencia con pacientes COVID 19
Dr. Oscar Sánchez Taborga.

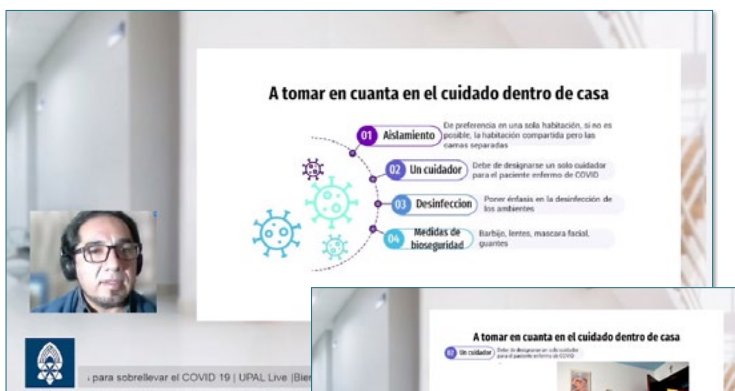
Tema: Rehabilitación física y funcional de pacientes post COVID 19
Lic. Ariel Valverde Omoya.

Tema: Fisioterapia respiratoria para pacientes post COVID 19
Lic. Adriana García Nogales.

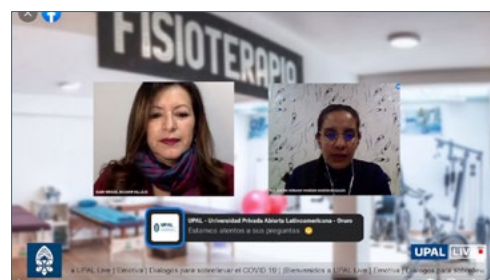
Tema: ¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido?
Lic. Carol Pacheco Velasco.



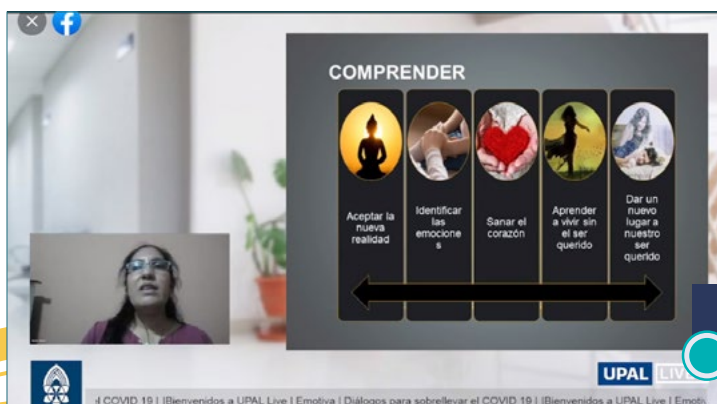
Accede a las charlas desde AQUÍ



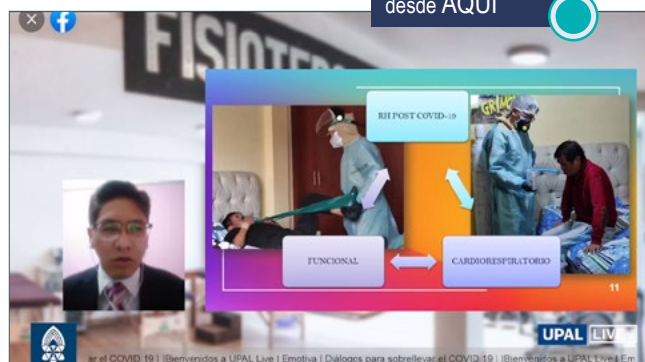
Accede a las charlas desde AQUÍ



Accede a las charlas desde AQUÍ



Accede a las charlas desde AQUÍ

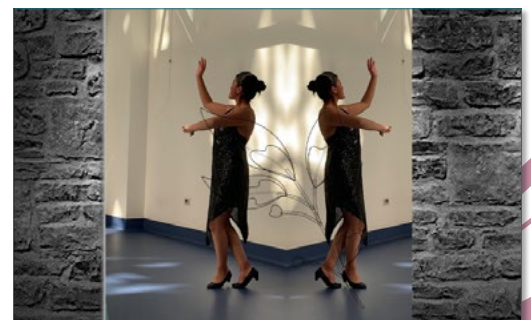
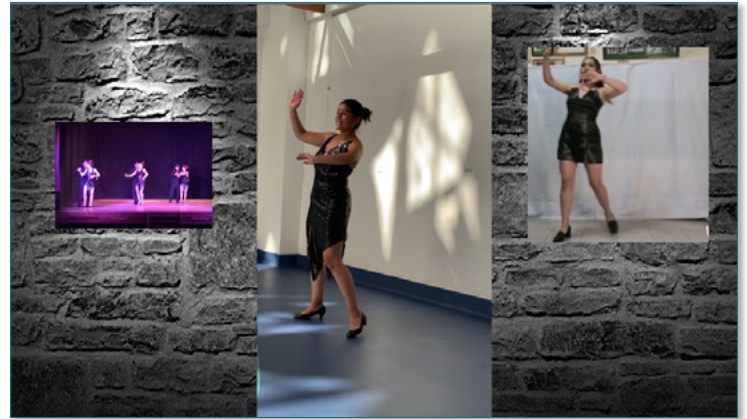


PROGRAMA DE CULTURA

BALLET FOLKLÓRICO UPAL EN MARCHA

Las estudiantes que participaron de las clases de danza la gestión 1 - 2021 como parte de las actividades del Ballet Folklórico UPAL, grabaron recientemente tres piezas que pronto estaremos compartiendo con toda la comunidad universitaria.

Invitamos a todos los interesados a inscribirse en la gestión que inicia a través de la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural de nuestra Universidad.



PROGRAMA DE CULTURA

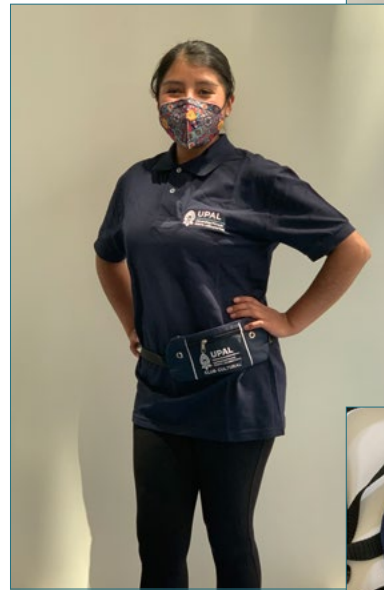
ENTREGA DE DISTINTIVOS A INTEGRANTES DEL CLUB CULTURAL UPAL

A pesar de las limitaciones impuestas por la pandemia, nuestros estudiantes que forman parte del Club Cultural, hicieron un esfuerzo importante, a través del Ballet Folkórico UPAL, participando de ensayos virtuales y grabaciones de cuadros del folklore latinoamericano que pronto estaremos compartiendo con la comunidad.

A fines de julio hemos iniciado con la entrega de distintivos para nuestros estudiantes que forman parte del Club y lo seguiremos haciendo a lo largo de los próximos meses tanto en Cochabamba como en la ciudad de Oruro.

A lo largo de la gestión 2 - 2021 tendremos también una programación dinámica en el área de música y teatro, además de un concurso de fotografía que será lanzado en breve. Pronto estaremos llegando con el distintivo a quienes se integran a estas actividades.

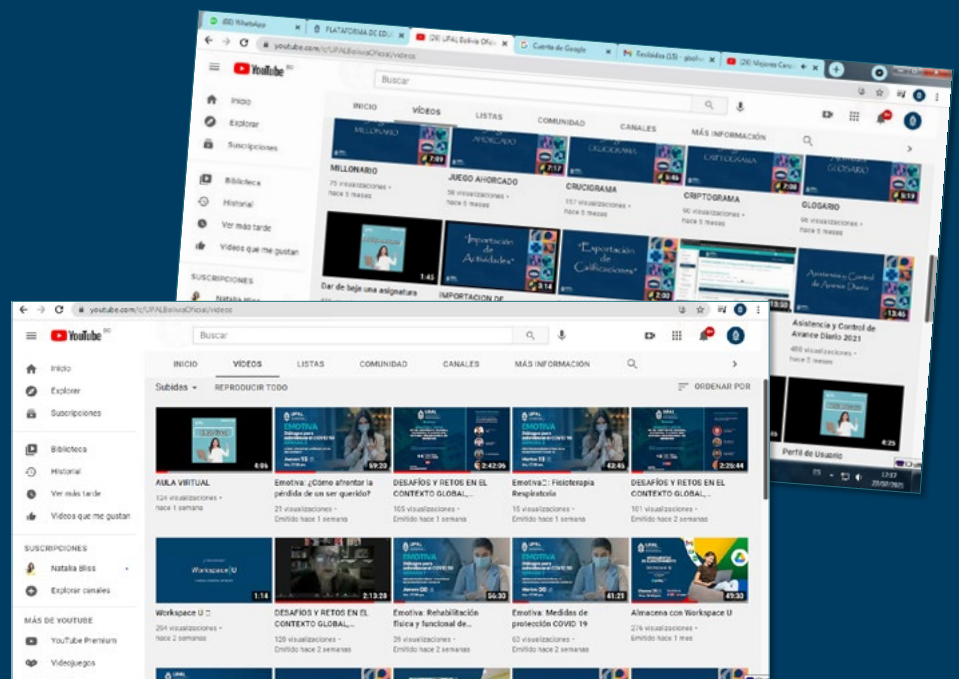
Mayor información a través de la Dirección de Interacción Social y Difusión Cultural: gbolivar@upal.edu



¿CONOCES EL CANAL DE YOUTUBE DE LA UPAL?

Si te perdiste alguna capacitación, tutorial, charla o quieres conocer algo más de nuestra universidad y sus recursos, te invitamos a visitar nuestro canal oficial de Youtube.

Búscanos como:
UPAL Bolivia Oficial



ASOCIACIÓN DE GRADUADOS UPAL

DR. JUAN LUIS RÍOS BRAVO JR.

DESTACADO OTORRINOLARINGÓLOGO GRADUADO DE LA UPAL

Siempre es grato saber de los logros profesionales y aportes de nuestros graduados a la sociedad a través de sus disciplinas, lo que nos permite valorar cada vez más todo el esfuerzo conjunto en esa etapa formativa integral a nivel de pregrado.

En esta ocasión dedicamos este espacio al Dr. Juan Luis Ríos Bravo Jr. destacado médico graduado en nuestra Universidad en Licenciatura en Medicina y Cirugía, especializado en el campo de la Otorrinolaringología.

Tras sus estudios de pregrado en nuestra Universidad, en la Sede Central Cochabamba, el Dr. Ríos Bravo Jr. realizó sus estudios de especialidad a partir de una Maestría de Otorrinolaringología, en la República Popular de China, Ciudad Guangzhou, Universidad de Postgrado Sun – Yat – Sen. Obtiene el Diploma para Postgrado y Masterado en Otorrinolaringología Cirugía Cabeza y Cuello en la Universidad de Sun Yat – Sen República Popular de China.

Entre los roles y cargos desempeñados se destacan su experiencia como Miembro titular de la SOCIEDAD DE OTORRINOLARINGOLOGÍA BRONCOESOFAGOLOGÍA Y CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO filial Cochabamba.

Fue también docente asistencial e instructor de la especialidad de Otorrinolaringología para la especialidad de Medicina Familiar del Seguro Social Universitario y docente asistencial de la facultad de medicina Universidad de San Simón que cumplen internado rotatorio en el Seguro Social Universitario.

Fue Médico – Otorrinolaringólogo en la CAJA DE SALUD DE LA BANCA PRIVADA Cochabamba y se desempeña como Médico – Otorrinolaringólogo en el Seguro Social Universitario Cochabamba, a la vez de atender en su consulta privada en la Calle Crisóstomo Carrillo entre La Paz y Salamanca # 858.



GRADUADO UPAL



Dr. Juan Luis Ríos Bravo, Médico Cirujano
Graduado destacado de la Carrera de Medicina de la
UPAL - Sede Central Cochabamba

TESTIMONIO

La Universidad Privada Abierta Latinoamericana, UPAL, representa en mi formación el inicio y pilar fundamental de mi carrera, brindándome la oportunidad de fortalecer mis conocimientos en el área médica.

La UPAL cuenta con cátedráticos reconocidos en nuestro medio permitiendo que los que tuvimos la oportunidad de estar en sus aulas, absorbamos la experiencia y conocimiento de nuestros profesores.

Una vez graduado como Médico General de la Universidad UPAL, puede postular a una beca en el exterior para realizar mis estudios de especialización en Otorrinolaringología cirugía de cabeza y cuello, siendo el segundo ganador de la beca estudiantil para la República Popular de China en la ciudad de Guang Zhuo en la reconocida Universidad de Sun – Yat – Sen, por un periodo de 5 años de formación académica. Culminando mi estudio de especialización regreso a mi país para poner en práctica toda mi formación profesional adquirida durante los años de estudio.

Me siento orgulloso y agradecido con esta Universidad por ser el pilar fundamental en mi formación médica y humana. Hoy en día soy un profesional formado en la Universidad UPAL, aportando a la sociedad con mis conocimientos.

TALENTO UPAL

VERÓNICA MIRANDA GONZALES Integrante del Ballet Folklórico- UPAL Oruro

Mes tras mes conocemos a nuestros jóvenes talentos, quienes además de emprender sus estudios universitarios, se desenvuelven en el campo de las artes, el deporte y emprendimientos de diversa naturaleza.

Hoy conoceremos a Verónica Miranda Gonzales, estudiante de la Carrera de Medicina de UPAL Oruro, quién a la par de sus estudios se desenvuelve en el ámbito de las artes y el deporte.

TESTIMONIO

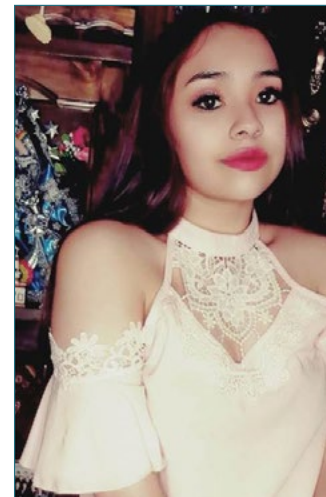
Recuerdo que siempre me sentí atraída por los deportes y la música, mi familia siempre me apoyó, me sigue apoyando y gracias a ellos puedo llegar lejos, son el pilar fundamental de mi vida. Gracias a mi papá conocí el mundo del Tae Kwon Do (deporte de defensa personal), a los 4 años de edad fui a competencias tanto nacionales como internacionales en el deporte, ahí aprendí a enfrentar mis miedos para hacerme más fuerte y saber confrontar todos aquellos obstáculos para volverme en una persona más valiente. Gracias a mi mamá aprendí a bailar a sentir la música dentro mi ser, aprendí a analizar las letras de las canciones y darle un sentido a la música; me gustaba participar en los eventos del colegio, iglesia, televisión y otros medios, todos estos pasatiempos son los que me ayudan a sentir alegría cada día en mi vida, a sentirme motivada. Y decirles que tengo una hermana que es mi compañía y que motiva día a día con su alegría a seguir adelante, gracias a ella por las adversidades que pasó en temas de salud fue la principal motivación para que hoy en día yo haya escogido la noble carrera de Medicina.

Muchas veces escuchamos que la carrera que elegimos es difícil y que se nos complicará más adelante, las personas hacen comentarios desmotivadores y varias veces nos hacen sentir que podemos elegir otras carreras, pero tomando en cuenta que es nuestro futuro y que tengo una fuerza de voluntad y unas ganas tan increíbles de realizar mi sueño de ser una gran profesional en Medicina, porque mediante esta carrera tan noble puedo ayudar a otras personas y sentir aquella satisfacción de hacer el bien.

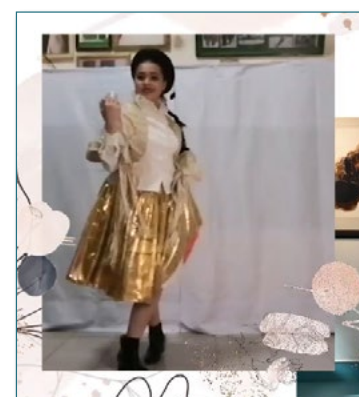
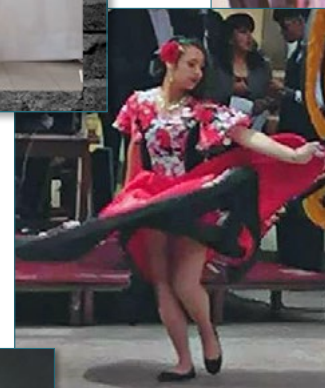
La situación de la pandemia con la enfermedad del Covid-19 hizo que cambiaran muchas cosas en todo el mundo, como ser la educación que se convirtió en algo muy triste al no compartir con nuestros amigos y docentes, pero ya llegando a la etapa de la Universidad de este modo virtual me doy cuenta que los obstáculos están en nuestra mente porque nosotros podemos estudiar mediante la tecnología y que depende de cada uno saber superarse para lograr y ser unos buenos profesionales y ayudar a salvar vidas.

Cuando llegué a la ciudad de Oruro sentí el frío calar mis huesos, pero al entrar a la Facultad me dieron una calidez igual a la de un hogar. Ahora estoy orgullosa de ser parte de la familia UPAL.

TALENTO UPAL



Verónica Miranda Gonzales
Estudiante de la Carrera de Medicina en UPAL Oruro
Miembro del Ballet Folklórico UPAL 2021



POSTGRADO

Ofertas del Programa de Postgrado que inician en agosto:

Accede a Postgrado
desde AQUÍ

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Planificación Estratégica del Aula por Competencias

VIRTUAL

Organizando el trabajo como docente en todos los espacios de enseñanza.

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Sistemas de Gestión de Calidad ISO 9001:2015

VIRTUAL

Prevenir riesgos, gestionando procesos y tomando decisiones, en las mejores organizaciones.

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Inmunología Avanzada

VIRTUAL

Carreras participantes de la UPAL:

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Gestión de Instituciones de Educación Superior Universitaria

VIRTUAL

Desarrollar la mejor administración y academia en Universidades con los más altos propósitos de calidad.

UPAL
Escuela de Postgrado

DIPLOMADO

Rehabilitación Funcional Musculoesquelético con Aplicación Clínica

VIRTUAL

Carreras participantes de la UPAL:

UPAL
Escuela de Postgrado

CURSO WEB

Inteligencia de Mercados en Negocios

ÁREA: GESTIÓN Y DESARROLLO DE PROYECTOS DIGITALES DE MARKETING

Carreras participantes de la UPAL:

CELEBRACIONES DE JULIO



INFORMACIÓN DE INTERÉS



UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

Supera la distancia conecta con nosotros

Oficina Virtual

Sede Cochabamba

A-L 61681107
N-Z 61680826

Subsede Oruro

A-L 61688320
N-Z 60438722

**ESTUDIANTE
REGULAR**

Lo importante eres TU



Workspace | U

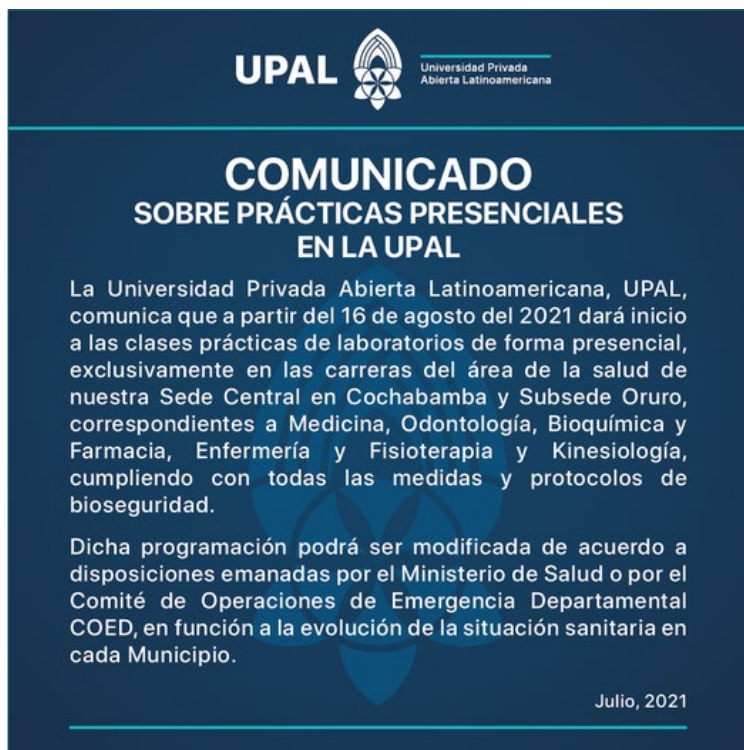
Nos vemos en clases
MOODLE UPAL



Ingresa con tu Nro. de Registro y PIN
como estudiante regular de la gestión 2-2021
Revisa nuestro manual de usuario

UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

Supérate a Ti Mismo



UPAL Universidad Privada Abierta Latinoamericana

COMUNICADO SOBRE PRÁCTICAS PRESENCIALES EN LA UPAL

La Universidad Privada Abierta Latinoamericana, UPAL, comunica que a partir del 16 de agosto del 2021 dará inicio a las clases prácticas de laboratorios de forma presencial, exclusivamente en las carreras del área de la salud de nuestra Sede Central en Cochabamba y Subsede Oruro, correspondientes a Medicina, Odontología, Bioquímica y Farmacia, Enfermería y Fisioterapia y Kinesiología, cumpliendo con todas las medidas y protocolos de bioseguridad.

Dicha programación podrá ser modificada de acuerdo a disposiciones emanadas por el Ministerio de Salud o por el Comité de Operaciones de Emergencia Departamental COED, en función a la evolución de la situación sanitaria en cada Municipio.

Julio, 2021



UPAL
Universidad Privada
Abierta Latinoamericana

TE DAMOS OPCIONES DE PAGO DE TU COLEGIATURA

Opción 1
Pago en línea con tarjeta.
Esta opción es válida dentro y fuera del territorio nacional.

Opción 2
Pago en línea Tigo Money
Esta opción es válida dentro del territorio nacional.

Opción 3
Pago vía transferencia bancaria.
Esta opción es válida dentro y fuera del territorio nacional.

Opción 4
Pago en Cajas UPAL.
Esta opción es válida para las sedes de Cochabamba y Oruro.

Opción 5
Pago en ventanillas del Banco Económico.
Esta opción es válida para las sedes de Cochabamba y Oruro.