

OH!

#Vacúnate

Los Tiempos

en otra dimensión

Cochabamba, Bolivia

21 de mayo de 2023

N° 1248

Tradición

Celebran en el ayllu de Puka Mayu la fiesta de la Cruz, del tinku y de la fertilidad. **Pág. 2**

Tendencia

Eco-Deco: decoración con materiales gentiles con el medioambiente y conexión con la naturaleza. **Págs. 6-7**

Celebración

En el Día del Té, una infusión cochabambina es la segunda favorita a nivel Sudamérica **Págs. 12-13**

LAS HUELLAS DE LA MENTALIDAD CUARTELARIA EN BOLIVIA

A FONDO. La instrucción militar que reciben cerca de 40 mil jovencuelos cada año implica una serie de impactos en su madurez psicológica. **Págs. 4-5**

EN PORTADA, Natalia Arano

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh





TRANSFERENCIA DE SENTIMIENTOS



JEAN CARLA SABA

Conferencista, escritora, coach ejecutiva y de vida.
jeancarlalasa.com
ethos.capacitaciones@gmail.com
Facebook: Jean Carla Saba

muchas sensaciones de manera inmediata. Entre las primeras, sin duda está criticarnos peyorativamente, es decir, emitir juicios de valor descalificantes como “qué tonto/a soy” (por mencionar algo suave y decente); acto seguido, surgen interrogantes parecidas a “¿me lo devolverán?”, “¿me creerán?”, “¿primero, debo ir al banco o debo buscar a la persona que lo recibió?”, “¿el seguro cubrirá esto?”, “¿dependerá de la buena voluntad del dueño de la cuenta?”, “¿lo puedo comprobar?”. Y mientras más tiempo pasa, más preguntas nos hacemos para reparar tal equivocación. Pero bueno, hablando de dinero funciona de esta manera.

Sin embargo, cuando transferimos sentimientos ni nos damos cuenta de haberlo hecho, es más, muchos desconocen que eso se puede hacer. Según Florenzano (1985), es un “fenómeno universal que consiste en el desplazamiento de emociones y conductas que originalmente se experimentaron en relación a personas significativas de la infancia hacia personas de la vida presente del sujeto”.

Nótese como este concepto podría ayudarnos a entender los problemas que algunos tenemos para llevarnos bien con alguien en particular, pues, dicho de otra manera, la transferencia es experimentar sentimientos en el presente que pertenecen a cuestiones del pasado y esta transferencia sentimental sucede generalmente en relaciones con figuras de autoridad. ¡Wow! ¿Conocen adultos que se comportan como niños en situaciones de dependencia laboral, por ejemplo? Los berrinches realizados cuando eran pequeños dentro del seno familiar, los replican como patrones naturales de comportamiento dentro del seno laboral.

Si alguno se siente identificado con lo que está leyendo, nada mejor que tomar conciencia y asumir la responsabilidad de esa transferencia tal cual lo harías si fuera dinero. Hazte preguntas: “¿por qué estoy reaccionando así?”, “¿qué hace que sienta lo que siento hacia esa persona?”, “¿es justo o correcto mi comportamiento?”, “¿es lógico lo que está pasando?”, “¿qué me recuerda esta persona de mi

pasado?”, “¿mi papá o mamá me trataban así?” ... No importa las preguntas que te hagas, pero hazlas. Tómate el tiempo y analiza para ver si reconoces los sentimientos que te invaden. Finalmente, tu responsabilidad es arreglar esos sentimientos o ¿acaso si transfieres tu dinero a una cuenta equivocada te quedas con los brazos cruzados? ¡Claro que no! ¿Por qué no hacer lo mismo con tus relaciones que al final deberían valer más que el dinero? Hasta que no enfrentamos nuestros propios sentimientos, no podremos si quiera entender a los demás, menos llevarnos bien.

El valor que le damos al pasado no puede ser mayor al que le damos al presente o al futuro. Lo que viviste en tus primeros años no deberían determinar lo que puedes vivir en los años que vienen por delante. Haz que tus sueños pesen más que tus excusas; tu futuro te necesita, tu pasado no. Por favor, no te equivoques más en las transferencias que hagas: las que involucran dinero se arreglan, las que comprometen sentimientos a veces ya no.

El concepto de transferencia en la vida diaria es manejado para hacer referencia a la acción bancaria de cambiar dinero de una cuenta a otra. Es bastante fácil hacerlo cuando aprendemos los pequeños pasos, tomamos conciencia para no meter la pata y evitar mandar el dinero a una cuenta equivocada. No sé si alguna vez lo experimentaron, pero es una sensación horrible cuando nos percatamos de tal error, invade un frío en el estómago. Surgen

STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Soliz
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:
Carlos Lopez, Daniel James, Jose Rocha y Hernán Andía

Diseño y fotocomia:
Rafael Sejas A. y Alison Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Corporativa:
Gabriela Canelas Arze

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo

Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525
Cel.: 591 76921995

Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO
CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119
Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Tel.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh



DESTINOS

Pueblos mágicos para conocer en Santa Cruz de la Sierra. **Págs. 10-11**

Moda

Kaova lanza nueva colección otoño-invierno con prendas para mamás e hijas. **Págs. 8-9**

Economía

Un especialista describe los errores que se deben evitar para hacer crecer dinero. **Pág. 14**

Paparazzi

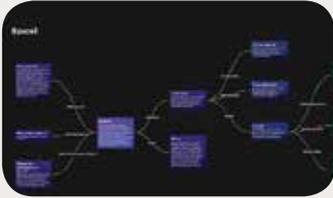
Nace Presec y posesionan a su directorio en el Centro Cultural Fearless. **Pág. 15**

TECNOLOGÍA

APPS I.A.



1. <http://Lovo.ai> de @lovolabs.- Texto a voz que crea voiceovers realistas para videos, podcasts, audiolibros y más.



2. Genera ideas a una velocidad explosiva usando IA. Solo ingresa un tema para generar ideas, y se genera un mapa mental completo en : <http://superuspp.com/chatgpt2d>



3. Exploding Topics: Este sitio web impulsado por IA te permite descubrir temas en rápido crecimiento antes de que despeguen. como oportunidades de mercado, temas de tendencia, startups calientes y más: <http://explodingtopics.com>



4. Prompt Perfect .- Optimiza automáticamente tus prompts para ChatGPT, MidJourney, StableDiffusion. También puede extraer un prompt detallado y darte muchos botones y diales para jugar: <http://promptperfect.jina.ai>



5. De texto a hermosos gráficos en segundos. También puedes hacer preguntas de seguimiento sobre los datos entrando a: <http://apps.apple.com/dk/app/id1668233133?ls=1>

básic**OH**s de la semana



BELLEZA & VITAMINAS

Vitamin Infusion de Dr. Grandel, es un set de cremas de fácil absorción a base de flor de Granada, para lograr una piel más suave, fresca y joven. Búscalo en tiendas "best"



CONCIERTO MYRIAM HERNANDEZ, ARTISTA CHILENA

En su Tour 2023 "Mi paraíso", la talentosa cantante se presenta en Cochabamba gracias a "Sich Producciones", el sábado 27 de mayo en la FEXCO.



VELAS HERA

HERA nace para ser parte del espacio sagrado de las personas con velas, inciensos aromáticos y detalles para el hogar, creados con mucha energía, amor e ingredientes 100% orgánicos que te ayudan a conectar tu centro con el universo, la conciencia y la naturaleza.

LA CIFRA DE DOMINGOH!

1000

La Inteligencia Artificial no se detiene. Más de 1000 nuevas herramientas se lanzaron en mayo.



CORBATINES EN PISOS

Una tendencia que crece en arquitectura para espacios calidos es el enlucado de ladrillo visto. Ideal para jardines, veredas, parrilleros, garajes u otros. Son decorativos, duraderos y funcionales. En la foto, ladrillo "Corbatin" de Cerámica Cimco.

ALAS JOURNALING

El journaling es un tipo de terapia alternativa que refuerza el hábito de plasmar por escrito pensamientos, emociones, sensaciones, sueños y reflexiones. Solo existen dos requisitos: escribir a mano y comprometerte a practicarlo todos los días. Esta actividad facilita una serie de procesos internos que contribuyen al bienestar. Cuando escribimos nadie nos juzga, tenemos la libertad de expresarnos como queramos, asumiendo que el papel nos va a "escuchar" y "entender" de la forma en que nosotros necesitamos que nos escuchen y nos entiendan. Descubre la variedad de productos de esta marca en el perfil de Instagram: @alas.bo



CULTURA. En un pequeño espacio, una especie de “templo” de la comunidad, los lugareños se reúnen para realizar el ritual con fuego, chicha, coca y música.

FIESTA DE LA CRUZ DEL TINKU Y LA FERTILIDAD EN EL AYLLU DE PUKA MAYU

Texto y Fotos: David Flores Saavedra

Es 2 de mayo por la noche en el ayllu de Puka Mayu (Río Colorado), en San Pedro de Macha, Potosí, es la verbena a la Fiesta de la Cruz y se hará el traspaso del Tatala (Jesús) al nuevo pasante. En un pequeño espacio, una especie de “templo” de la comunidad, los comunarios se reúnen para realizar el ritual: con fuego, chicha, coca y música, los varones solteros hacen fila para “pedir” mujer (esposa) al Tatala. Dan dos vueltas a una vasija con brasas alrededor de la cruz de manera muy ceremonial, para luego tocar jula julas a la luz de la luna, instrumento andino que se toca esta época, pues, según la cosmovisión andina, es la fiesta de la fertilidad. Se reparten instrumentos, se saca al Tatala, se baila y con una especie de procesión se lleva al santo a casa del nuevo pasante, donde es recibido con abrazos, y ch'allando a la Pachamama.

El día 4 de mayo por la mañana, las comunidades (las de abajo y arriba) comienzan a entrar al pueblo por varios lados para participar de la Fiesta de la Cruz, más conocido como el “Tinku de Macha”. Al son de jula julas y charangueadas, las comunidades dan vueltas alrededor de la plaza, se va llenando y comienzan los altercados: los alferes (autoridades), con chicote en mano, tratan de evitar las peleas, que se darán inevitablemente. Comienzan los desafíos y provocaciones de combate mano a mano entre los comunarios de ayllus rivales, o aquellos que simplemente quieren pelear “por deporte y diversión”, como nos comentan, pues es parte de su tradición. De los hombres, jóvenes, ante todo, sería su manera de mostrar su “valentía y hombría” frente a las cholitas, como parte de su galantería, mientras otros lo hacen por hacer respetar su comunidad frente a la otra, la cuestión aquí es “darse”, y mejor si se gana, combates que a veces terminan con un abrazo de amistad, pues no era nada



TRADICIÓN. Al son de jula julas y charangueadas, los comunarios celebran el “Tinku Macha”.



ESCANEA EL QR
PARA VER EL VIDEO



Marketing 5.0 La importancia de la tecnología en las empresas

CONOCIMIENTO. Ha llegado el momento de que las empresas liberen todo el potencial de las tecnologías en sus estrategias y operaciones de marketing.



EVENTO. Armando Osorio ofreciendo una charla sobre marketing.

El Marketing 5.0 es la etapa de la cadena evolutiva del marketing marcada por el poder de la tecnología a favor de la calidad de vida y el bienestar de las personas. Si la era digital pone la tecnología en el centro de nuestras vidas, debe contribuir al bien de la humanidad. Esta tendencia nació por la influencia de la pandemia y la necesidad de digitalizar las empresas, a consecuencia de los nuevos comportamientos de los consumidores.

En el campo empresarial y tecnológico, podemos ver y escuchar el surgimiento y crecimiento de nuevos términos y herramientas que comienzan a entrar en nuestras vidas y transforman nuestra realidad, tales como la inteligencia artificial (IA), procesamiento del lenguaje natural (PNL), realidad aumentada (RA), realidad virtual (RV); blockchain, entre otros.

Por lo tanto, ha llegado el momento de que las empresas liberen todo el potencial de las tecnologías en sus estrategias y operaciones de marketing, pero pensando en las personas, en lugar de subyugar a los humanos a las tecnologías.

La Sociedad 5.0 está marcada por las tecnologías de inteligencia artificial y la hiperconectividad, que están cambiando las estructuras sociales e industriales. Estas tecnologías buscan hacer la vida de las personas más fácil y agregar valor, sin embargo, muchas veces acaban interfiriendo en las relaciones familiares y laborales y marcando un ritmo que ya no podemos seguir.



Hoy en día se puede observar, cómo aplicaciones (Pedidos ya, Airbnb, Uber, Spotify, entre otros, están reemplazando los modelos de negocios tradicionales. Las redes sociales y la inmediatez de estar informado, ojo, no siempre con información fidedigna son algunos ejemplos de cómo la tecnología y la hiperconectividad afectan nuestras vidas, no siempre para bien. Entonces, lo que propone el concepto de Sociedad 5.0 es que las tecnologías inteligentes —hogares inteligentes, ciudades inteligentes, relojes inteligentes, etcétera.— se usen en los más diversos ámbitos sociales para mejorar realmente la vida de las personas, con un enfoque en la eficiencia y la calidad de vida.

Por tanto, el Marketing 5.0 también sigue esta línea, pero desde la perspectiva de las empresas, que también pueden y deben contribuir a la construcción de esta sociedad, más inclusiva y sostenible.

Este 2023 el Marketing 5.0 es de vital importancia en las empresas, ya que

ofrece una guía para las empresas después de un gran movimiento de digitalización y un período de extrema inestabilidad debido al Covid-19. Es como si las empresas estuvieran emergiendo después de un período turbulento y ahora, con todas estas tecnologías en sus manos, no saben qué hacer. El período de la pandemia no fue solo un momento de digitalización de las empresas, sino también de reflexión sobre su papel en el mundo. Si el Marketing 3.0 ya había planteado la necesidad de posicionarse frente a los problemas del mundo, ahora el Marketing 5.0 refuerza este tema, pero ahora cruzado con el poder de las herramientas digitales punteras. Las marcas deben pensar en cómo usar las nuevas tecnologías para impulsar el marketing, las ventas y los ingresos, pero de una manera que se alinee con los comportamientos y expectativas de los consumidores. Quieren empresas comprometidas con la sociedad y el planeta.

Ahora, veamos algunos consejos sobre cómo implementar el Marketing 5.0 en tu empresa. Es una implementación que puede llevar tiempo, da el primer paso siguiendo estos consejos clave:

- Invertir en tecnología avanzada, el Marketing 5.0 se basa en tecnologías avanzadas, no solo presencia en redes sociales.

- Tecnologías como la inteligencia artificial, el aprendizaje automático, el aprendizaje profundo, el internet de las cosas, entre otras, deben formar parte de tu planificación.

- Si inviertes en estas tecnologías aún está lejos de tu negocio, piensa en empresas especializadas que externalicen produc-

tos y servicios con soluciones de este tipo.

- Crear un ecosistema de datos, en Marketing 5.0, el trabajo con datos debe estar presente desde el principio hasta el final de los proyectos. Para ello, es importante crear un ecosistema de datos que utilice diferentes fuentes de datos, que integre la información y genere inteligencia a partir de su tratamiento y análisis.

- Mapear el viaje del consumidor de tecnología, el Marketing 5.0 une el ser humano (Marketing 3.0) y el poder tecnológico (Marketing 4.0). Entonces, una práctica importante para adoptar este concepto es investigar el viaje del consumidor desde un punto de vista tecnológico.

- Hacer que la tecnología sea más personal, social y experiencial, piensa en tecnologías para mejorar la experiencia de las personas en contacto con tu marca. Desde el viaje, imagina en cómo pueden ser más personales, sociales y experienciales, no solo comerciales.

Por eso, al igual que en las otras etapas, el Marketing 5.0 es importante para que tu marca se alinee con los cambios en la tecnología y el comportamiento del consumidor y se mantenga relevante en el mercado. Esto debería requerir un cambio de mentalidad, que debes prepararte para enfrentar.

EL EXPERTO



Armando Osorio

Licenciado en marketing y logística, con posgrados en marketing y ventas y marketing digital. Cursa un MBA on line en la universidad ESIBE de España.

Hace 20 años se desempeña en el área de marketing estratégico, liderizó los departamentos de marketing de empresas reconocidas a nivel nacional, speaker en diferentes foros de marketing a nivel nacional e internacional.

Docente en la Universidad Privada Boliviana (UPB) en pre y posgrado en las materias de marketing on line y off line.

Fundó 360 Consulting, asesores de ideas creativas y estratégicas, desarrollando soluciones de marketing rentables, enfocadas en ventas y centradas en el cliente. Así ayudó a empresas a digitalizar sus estrategias y trabajar planes 360 personalizados.

POLÉMICA. La instrucción militar que reciben cerca de 40 mil jóvenes cada año implica una serie de impactos en su madurez psicológica. Esto repercute luego, con diversa intensidad, en la sociedad.

ESTIGMA

MARCAS DE LA MENTALIDAD CUARTELARIA EN BOLIVIA



SUBORDINACIÓN. Un instructor militar da las primeras órdenes a los nuevos reclutas en el regimiento Colorados de Bolivia.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Archivo y agencias

El licenciado Luis Zapata, decano de la Carrera de Estadística, de la Universidad Mayor de San Andrés, llamaba uno por uno a los nuevos alumnos. Cuando le tocó el turno a Héctor, la forma de presentarse captó la atención del docente quien, amablemente, le hizo la respectiva observación: “Descanse, soldado Tapia. Ya no está en el cuartel, yo no soy ni sargento ni teniente”. El estudiante quedó dubitativo por unos instantes y luego dejó de cuadrarse al más notorio estilo militar ante la autoridad académica.

Luego se desató una animada charla en la que quienes habían prestado su servicio militar abundaron en detalles sobre sus experiencias. Unos lo hacían con

bronca y decepción, otros como luciendo su sufrimiento y mal disimulando su admiración por los oficiales o suboficiales más rudos. Allí detallaban, por ejemplo, la “recepción” que les habían dado los soldados antiguos, las “chocolateadas” (ejercicios físicos extenuantes), las “revistas” (exámenes), el “paseo por el jardín del amor” (pruebas de obstáculos)... No faltaron los recuerdos trágicos, como alguna muerte o accidente fatal; tampoco los otros, como la camaradería y algunas experiencias de abundante adrenalina.

Son recuerdos que hacen a no pocas reuniones bolivianas, parte del estigma cuartelario que crónicamente ha generado más de un debate. “Nos llevaron a lo que había sido el campo de concentración de presos políticos de Coro Coro —recuerda Pedro López (nombre ficticio), un docente—. Viajamos en tren de carga, encerrados a oscuras, desde Viacha y a la llegada un teniente de apellido Borda

nos dijo: “Ustedes verán que en el cuartel todos vivimos en las mismas condiciones, desayunamos la misma sultana, almorzamos la misma lawa...”. Pero esa noche, mientras nosotros nos acostamos prácticamente sin cenar, los oficiales se fueron al pueblo a comer lomo montado”.

El exconscripto, que, al evaluar aquella experiencia, considera que tuvo más de negativa, recuerda casi airadamente a otro instructor. “Era un sargento de baja estatura, le gustaba hacer gala de sus músculos y tenía doble apellido Omodaca —describe—. Muy, pero muy violento. Solía andar con un palo de unos cinco centímetros de grosor. Tenía la fama de haber roto codos a quienes no sabían pararse perfectamente en la posición de firmes. Sus golpes eran demenciales, ni hablar de sus ‘cortos’ (puñetazos en la boca del estómago). Abusivo, cobarde, parecía un enfermo mental”.

NO TAN MALO

Claro, hay quienes tienen una valoración menos crítica. Es el caso de Wilson Salinas (nombre ficticio), un empresario importador. Él recuerda que prestó su servicio militar en el batallón de la Policía Militar (PM) hace ya más de tres décadas. Concluye que valió la pena, aunque en días recientes un hecho público ha relativizado su valoración. Advierte el riesgo de que su vida hubiese sido seriamente afectada siendo entonces tan joven.

“Era bachiller, tenía buen físico, la PM atraía una especie de orgullo en sí misma, creo que me ayudó a enfrentar mejor la vida. Conocí buenos oficiales, como el mayor Colomo, pero, cuando ya íbamos a ser licenciados, había una especie de prueba final. Uno gritaba que era PM y corría hacia una casa impregnada de gas lacrimógeno, al pasar los obstáculos, recibía una golpiza feroz de sus camaradas. Esta semana, cuando vi ese video de los



FUNCIONES. Dos reclutas patrullan el aeropuerto de Viru Viru

cadetes que se accidentaron en el Colegio Militar, recordé esa voz que te ordena hacer algo irracional. Me pregunto hoy si valía la pena algo así, si uno de esos golpes me hubiese dejado mal herido”.

PSICOLOGÍA MILITAR

¿Cuál es el efecto de los sistemas de instrucción militar obligatorios en la psicología de los reclutas? El destacado psicólogo Carlos Velásquez Olgún enmarca las características del ambiente cuartelario y su influencia: “Son instituciones cerradas, en el sentido de que las personas desarrollan sus actividades vitales dentro de ese lugar. Todos los espacios cerrados generan una mayor influencia que los abiertos. Un cuartel tendrá mayor influencia que un colegio, por ejemplo, porque del colegio uno sale y tiene otra vida”.

El especialista añade que en los espacios cerrados uno de los aspectos fundamentales constituye la existencia de un nivel de autoridad superior generalmente inobjetable. Es decir, que los subordinados no tienen elección y si desobedecen, serán pasibles a sanciones y castigos. “Entonces en esos espacios se genera lo que se define como un sometimiento. La persona, en este caso el adolescente, no tiene posibilidad de huida, sólo tiene como opción obedecer, so riesgo de sufrir castigos, normalmente, corporales”.

En ese escenario, según los analistas consultados, los impactos que cada recluta asimila varían en función, sobre todo, al tiempo y al temperamento propio. Su continuidad o disminución dependen del contexto en el que proseguirán sus vidas. Vale decir que la forma de pensar, según la lógica que se imponga, se acentuará de acuerdo a la cantidad de instrucción recibida. Asimismo, los hábitos adquiridos de conducta como la obediencia estricta, los horarios y posturas rígidas adquirirán mayor intensi-



LICENCIAMIENTO. Ceremonia de despedida del segundo escalón de 2017 en el regimiento Colorados.



RECLUTAMIENTO. Un grupo de reclutas es convocado a rendir los exámenes de ingreso a la nueva conscripción en La Paz.



dad cuanto más tiempo se permanezca en la institución.

“Mucho dependerá de si el conscripto tiene una naturaleza dócil, o es rebelde o si tiene espíritu de adaptación —explica el psicopedagogo con posgrado en Ciencias Sociales Elio Torrez Menur—. Ahí suma la duración de esta experiencia. Los hábitos pueden hacerse virtualmente permanentes si se ejercen durante años. Las conductas pueden cambiar y mantenerse a lo largo del tiempo debido a la presión del entorno ligada los castigos estrictos y al aislamiento en ese micromundo militar. Luego, si esa etapa, aún formativa, continúa en ambientes más o menos relajados, aquellos hábitos, esa mentalidad, permanecerán o irán disminuyendo, según el caso”.

HIJOS “SARNAS”

El exconscripto Salinas tiene una experiencia particular en relación a su progenitor. Recuerda a una persona que imponía ciertos hábitos adquiridos en el cuartel en su propia familia. “Nos advertía que si no nos gustaba algo del almuerzo, nos lo haría comer hasta que vomitemos que eso hacían en el regimiento Bolívar con los ‘sarnas’ (nuevos reclutas). Sus órdenes, simplemente, no se podían discutir. Descuidar normas de seguridad de la casa, como perder las llaves o no cerrar la puerta, generalmente, significaba una paliza o una reñida temible. Siempre tenía armas, pero bien guardadas. Cuando sonaban himnos o los ponía, de borrachito, en el tocadiscos se ponía a marchar, incluso, armado”.

No faltan quienes eventualmente han sido testigos de conductas relativamente parecidas ya sea en oficinas, sindicatos u otro tipo de organizaciones sociales. De acuerdo a datos del Ministerio de Defensa, las Fuerzas Armadas licenciaron en enero de este año 20.739 conscriptos, correspondientes al escalón semestral. Alrededor de 1.900.000 varones bolivianos prestaron su servicio militar en los últimos 66 años. ¿Cuánto influyeron los hábitos adquiridos en la sociedad boliviana?

Frases como: “¡Aguante, como en el cuartel, carajo!”, “¡Hasta contar tres, carrera maaaaa!”; “¡¿Sabes con quién estás hablando?!”, o “¡Aquí yo soy el que manda!” resultan frecuentes en ciertos ambientes sociales. Prácticas laborales como hacer que el nuevo “pague el derecho de piso” tampoco resultan extrañas. El espíritu de milicia suele destacarse igualmente en movilizaciones de protesta como en celebraciones cívicas y hasta escolares. ¿Cuáles son las causas?

UNA DOCTRINA

“Cierto, muchos chicos salen del cuartel con una especie de resentimiento psicológico e incluso social —explica el analista en temas de defensa Samuel Montañón—. Se portan prepotentes, mandones, incluso con sus hijos o en sus trabajos, o lo contrario, muy obedientes. Hay un detonante especial para ello. Desde 1964 hasta principios de los 80, hubo más de 4 mil militares bolivianos que estudiaron en la Escuela de las Américas. Los adoctrinaron con fuertes tintes de animadversión a mineros, campesinos, universitarios, etc. Les recordaban la derrota de la Revolución de 1952, la mostraban como la sombra comunista y los devolvían al país con esa clase de resentimientos”.

Montañón añade que, por esas y otras razones adicionales, la instrucción en los cuarteles resultaba especialmente violenta y condicionante con los campesinos y todo aquel “potencial comunista”. La idea era someterlo y transformarlo hacia su lado o dejarlo intimidado. Transformaron la conscripción al concepto de que quienes ingresan a ella deben “volverse machos” y aguantar todo, desde patadas y humillaciones hasta obediencia ciega.

“Siempre repiten que ‘el que va al cuartel es macho’, pero por el trato que le dan

—explica el analista—. Otro sentido tiene una adecuada y normal instrucción militar donde los soldados deben experimentar necesarias exigencias. Aprenden, por ejemplo, a fortalecer el cuerpo, a pasar hambre, a realizar exigentes ejercicios bélicos, de resistencia en terrenos agrestes, hacer largas guardias, etc. Pero los maltratos obedecen a esa visión errada. Una visión que se extiende a, por ejemplo, el hecho de que, en los primeros destinos, los oficiales no tengan las comodidades que había en el Colegio Militar. Entonces se desfogon con los conscriptos y devuelven, muchas veces, individuos quebrados o resentidos a la sociedad”.

JUSTIFICATIVOS

Los analistas consultados coinciden en que el estigma de esa concepción de machismo marca la instrucción militar boliviana, con todas las consecuencias que implica. Torrez añade que la mentalidad cuartelaria ha encubierto por décadas además “una forma indirecta de combatir la pobreza del Estado y la sociedad bolivianas”. Una afirmación que coincide parcialmente con lo expresado por Alfredo Sánchez (nombre ficticio), un coronel retirado de las FFAA.

“En un año, en los cuarteles, hay muchachos que queman aceleradamente etapas para civilizarse —dice Sánchez—. Ya sea los que vienen de confines donde no hay casi nada o quienes salen de los barrios pobres. Conceptos y disciplina de los que tuvieron ni idea en el colegio los asimilan allí. La instrucción militar confluye con eso, especialmente en Bolivia, seguramente tiene su lado bueno y su lado malo. Ahora, que hay debilidades, limitaciones y hasta malos oficiales, eso también pasa en todo el país. Y machismo, también lo hallamos en otras instituciones”.

Según datos del WorldFact book de la CIA, actualmente sólo 24 países en el mundo mantienen en vigencia el servicio militar obligatorio. Otros 20 lo establecen para casos eventuales y como opción cuando los reclutas voluntarios no cubren todas las plazas. En más de un caso, como Argentina y Chile, la abolición del reclutamiento forzoso obedeció a una recurrente polémica: malos tratos, violaciones de derechos e impactos psicosociales experimentados por los reclutas.

TENDENCIA.
Plantas, ahorro energético y colores que evoquen a la naturaleza harán del suyo un hogar ecológico y evocador.



ECO-DECO:

DECORACIÓN DEL HOGAR CON CONCIENCIA ECOLÓGICA

EQUILIBRIO. La sostenibilidad es tendencia en interiorismo: materiales gentiles con el medio ambiente, conexión con la naturaleza y reciclaje son claves para decorar el hogar a la última moda.

Texto: EFE
Fotos: Foto Felipe Scheffel

Decorar el hogar pensando en el planeta, esa es la clave para las casas de hoy en día: “nos volvemos a centrar en el florecimiento de nuestro planeta, con un sentimiento de responsabilidad individual cada vez mayor”, explica a Efe la experta en decoración Natalia Zubizarreta.

EQUILIBRIO, IGUAL A COLOR EN LA DECORACIÓN

En general, este sentimiento ecologista, que se incrementó más durante la pandemia y las cuarentenas, también va a tener su factor visual, tal y como explica Zubizarreta: “la conciencia solidaria y ecológica sigue muy presente y se materializa en paletas de colores naturales”.

De este modo, “buscaremos el contacto con la naturaleza en forma de colores de tierra: ocre, verdes, terracotas”. Además, la teoría del color y sus significados se traducirá en decisiones para decorar.

Se potencia, por tanto, “el optimismo en colores más vibrantes: naranjas, verdes luminosos... Las tonalidades azules tranquilizan con una ligereza y claridad que recuerda los elementos del aire y el agua.

El púrpura es espiritual y sereno”, relata la interiorista.

Una vez más, quienes más concienciados están son las generaciones más recientes: “Los jóvenes apostarán por colores brillantes y positivos para elevar los niveles de endorfinas, mientras buscan diversión y mejorar su estado de ánimo: de aquí surgen las paletas más atrevidas de las tendencias para 2023 con colores como el naranja, azul o verde brillantes”.

Recordemos que el color puede calmarnos o activarnos, despejar nuestras mentes o poner en marcha nuestra creatividad. Para los más comedidos, si quieres sentir tu casa como un templo de paz, apostar por tonalidades suaves, naturales, que evoquen a la naturaleza.

TIP de la experta: “suavidad y delicadeza es para mí la clave”.

EFICIENCIA ENERGÉTICA Y SOSTENIBILIDAD

Zubizarreta tiene claro que “el nuevo interiorismo aboga por integrar soluciones que contribuyan al rendimiento energético”. Es decir, no se trata solo de conectar con la naturaleza a través de lo visual, sino de evitar el derroche.

Esto se ve en la forma de cuidar las instalaciones en los nuevos hogares: “desde electrodomésticos con la mejor clasificación energética y griferías eficientes con las que ahorrar agua, hasta cerramientos que garantizan el aislamiento térmico y acústico o tecnologías domóticas para optimizar el gasto energético”, dice Natalia.

Además, hay opciones decorativas que ayudan a la protección térmica de los hogares sin gastar energía: “una de mis opciones favoritas para el suelo es la moqueta de pared a pared, los diseños se han vuelto más elegantes y la durabilidad ha mejorado, al tiempo que proporciona una textura agradable para los pies”.

Así, revestir paredes y suelo puede ser una alternativa: “muchas de las selecciones de alfombras tienen propiedades de protección para las mascotas en la fibra, lo que hace que todos salgan ganando, sin mencionar que a menudo son de lana, que es una fibra natural que se puede limpiar”.

TIP de la experta: “sustituir las lámparas incandescentes y halógenas por LED, que consumen cuatro veces menos”.

ABRE LA VENTANA A LA NATURALEZA

Pero al final, no solo se trata de cuidar del planeta, sino de sentir que nuestro hogar es parte del mismo. “La conexión con la naturaleza provoca sosiego. Nos invita a parar y calmar nuestro ritmo de ajeteo diario”, dice Natalia.

Para ello, indica que “hay que dejar que las plantas formen parte de la decoración”. Y he aquí su consejo para ello: “colocarlas de forma original y divertida, eligiendo aquellas que nos transporten a lugares que nos hagan soñar”.

Aquellos que tienen espacios exteriores, lo tienen fácil, pero “si no es a través de las vistas o los ventanales, se puede decorar con ellas dentro de casa”. Y es que la biofilia, esa fascinación por la naturaleza verde, sigue siendo tendencia y hace que las plantas de interior estén de moda.

Zubizarreta cree que este amor hacia las plantas se debe a que “inspiran calma, serenidad y armonía, pero, además,



SOSTENIBILIDAD. Decorar el hogar pensando en el planeta, esa es la clave para las casas de hoy en día.

tiene un efecto revitalizante en nuestro estado de ánimo, como un maravilloso día al aire libre”.

Los materiales naturales también ayudarán a reforzar esta conexión: “La seda y el lino son los materiales protagonistas de los papeles pintados que son mi devoción”, dice Natalia Zubizarreta.

La interiorista explica que “mientras la seda aporta una luminosidad única a los espacios, el lino es el lienzo perfecto para cualquier obra de arte gracias a sus fibras de primera calidad”. Por eso, estos tejidos serán clave a la hora de elegir los elementos textiles del hogar.

TIP de la experta: “Una mesa o una estantería llena de plantas pueden convertirse en el centro de atención, incluso si disponemos de poco espacio, añade una lámpara de pie. Et voilà”.

Así pues, ya lo tienen: plantas, domotización, ahorro energético y colores que evoquen a la naturaleza harán del suyo un hogar ecológico y evocador.

TOMA EN CUENTA:

- La naturaleza es líder en el color: “buscaremos el contacto con la tierra a través de tonos ocres y verdes”, dice a Efe la experta en interiorismo y decoración Natalia Zubizarreta.
- El ahorro ecológico será clave: “el nuevo interiorismo apuesta por integrar soluciones que contribuyan al rendimiento energético”.
- La biofilia sigue en auge: “hay que dejar que las plantas formen parte de la decoración”.



ILUMINACIÓN. La naturaleza es líder en el color, dice a Efe la experta en interiorismo y decoración Natalia Zubizarreta.

KAOVA

DE COMPRAS CON MAMÁ LUCIENDO BELLAS Y JUNTAS



AUTÉNTICA. Esta tonalidad es perfecta para atraer la atención y crear atuendos auténticos y llamativos además de ser el tono de esta temporada.



ELEGANTE. El tono negro es infaltable esta temporada. Es un color base en la moda y se destaca con elegancia, sofisticación y la formalidad para cualquier look que lleves.



CASUAL. Quieres estar cómoda y abrigada, este Look es perfecto para los días fríos.



Modelo: Natalia Arano
Producción: Ivana Almanza- Departamento De Marketing
Texto: Redacción OH!

La nueva colección de Kaova combina colores básicos como el blanco, negro y beige además del tono de este otoño: terracota, que es un perfecto complemento para ambientar el foco de atención en las prendas del día a día. Un atractivo repertorio de sacos, jersey, delicadas blusas, pantalones en diversidad de tiros y cortes; destaca, como de costumbre, en esta Colección Otoño-Invierno 2023. Kaova está siempre pensando en la mujer de hoy: moderna, vanguardista y con mucha personalidad, esperando así satisfacer cada gusto y estilo con una amplia galería de opciones para todas. Elige estas prendas, porque mamá debe sentirse única como cada combinación de la colección Kaova, en el día reservado solo para ella. Y si no sabes que regalarle, la gift card de Kaova es la mejor opción para que ella elija lo que más le guste. Está disponible en todas las sucursales Almanza y Kaova a nivel nacional.

DETALLISTA. El outfit con tonalidades terracota es una opción perfecta para lucir versátil en cualquier ocasión.



SOFISTICADA. El color beige y tonos perlados en el vestuario brindan una sensación de limpieza, frescura y elegancia. Combinado con los accesorios correctos te hacen lucir única y sofisticada.



ÚNICA. Este abrigo elegante en tono gris será tu complemento perfecto durante las actividades que realizas esta temporada fría.



MODERNA. Para darle un toque de atracción y personalidad, el saco se convierte en la pieza principal del look. Además de lucir elegante, te brinda un toque de modernidad agregando estilismo a tu figura.



ESTILO. Para las temperaturas más bajas, es importante tener una chaqueta de cuero, moderna, además de combatir el frío te da mucho estilo y no olvides que las texanas son infaltables complementando así tu outfit.

PUEBLOS MÁGICOS

SITIOS QUE CONSERVAN ENCANTO EN SANTA CRUZ

PORONGO. La región conserva las costumbres de sus ancestros y recibe al visitante con su belleza y la riqueza de su gastronomía.



TURISMO. Si viaja a la ciudad de los anillos o se encuentra en ella, debe conocer estos pueblitos donde podrá escapar por un par de días u horas de la ciudad y conocer un poco más de su cultura.

Texto: Nicole Jiménez M.
Texto: UGN

La ciudad de los anillos siempre recibe con los brazos abiertos a quienes la visitan, una ciudad grande, un poco caótica pero llena de oportunidades. Si viaja a la ciudad de Santa Cruz o se encuen-

tra en ella, debe conocer estos pueblitos donde podrá escapar por un par de días u horas de la ciudad y conocer un poco más de su cultura.

A 17 km de la ciudad se encuentra Cotoca, este forma parte del área metropolitana de Santa Cruz de la Sierra. Un municipio que se caracteriza por su religiosidad y gastronomía. Visitado fervorosamente por los devotos de la Virgen de Cotoca todos los domingos, el pue-

blo se llena de vida con las ferias gastronómicas, la venta de artesanías hechas de barro, y con toda la actividad cultural que se genera en la plaza principal, corazón del pueblo. Nunca faltan la banda y el taquirari un domingo en la plaza, que animan el ambiente. Aunque algo que tiene el sello de Cotoca en su nombre, es su comida y sus horneados típicos, como las arepas cotoqueñas, los sonsos y los cuñapes crocantes, tampoco podemos

olvidar a la jalea que es una delicia junto a toda la confitería, como las tablillas y los suspiros.

Si visita Cotoca entre semana también encontrará todas sus masitas típicas en el comedor del mercado municipal y sus artesanías en las casas de los artesanos que funcionan como tiendas. Para llegar hasta este maravilloso municipio, en auto propio debe tomar la avenida Virgen de Cotoca y para ir en micro o trufi estos salen desde el mercado Los Pozos.

Al sureste de la ciudad de Santa Cruz se encuentra Porongo, este también forma parte del área metropolitana de Santa Cruz. Fundado en 1714, con el nombre de San Juan Bautista de Porongo este municipio es perfecto para visitar en un día, disfrutar de su gastronomía y de las actividades culturales y deportivas que su-

ceden en la plaza principal y en el centro de pueblo los fines de semana. La comida típica cruceña es algo que puede disfrutar todos los días en Porongo, un rico majadito batido, el asadito colorado, un locro carretero, y de postre los míticos heladitos de leche.

Si tuviéramos que mencionar algo que ha vuelto internacional a Porongo es el achachairú, esta deliciosa fruta de pulpa blanca vuelve adicto a quien la prueba, tanto así que se dice que Juan Gabriel cuando visitó Bolivia quedó encantado con esta fruta y no paró de comerla todo el viaje. El achachairú se encuentra en todas las casas de los porongueños, ya que es una especie local. La mejor temporada para disfrutar de esta fruta es entre noviembre y enero.

Para llegar a este municipio, debe ingresar por la entrada del Urubó en el cuarto anillo de la ciudad, también puede realizar una actividad muy común: ir en bici hasta Porongo. Hay grupos de personas que hacen esta ruta los fines de semana y tienen paradas específicas en el camino, lo cual lo convierte en una segura y linda aventura de un día.

Al norte de la ciudad de Santa Cruz en el kilómetro 105 de la carretera que va a Cochabamba, se encuentra Buenavista, donde podrá darse una escapada de fin de semana y descansar en este hermoso pueblo. Lo primero que debe hacer al llegar es conocer la plaza principal, apreciar sus jardines y visitar la Iglesia, que es muy hermosa. Tomar el cafecito de la media tarde, al frente de la plaza, con unas deliciosas empanadas de queso es un plan imperdible.

Recorrer Buena Vista caminando o en auto es un placer a la vista, con sus calles naranjas y sus aceras llenas de flores seguro que disfrutará de los atardeceres. Puede quedarse en el hotel Santa María la Antigua, que tiene spa y también podrá disfrutar de la naturaleza. En su lista de lugares para visitar debe ir a la quesería suiza y conocer la fábrica donde realizan estos productos. Además de caminar por los cafetales que hay en el pueblo y probar el café que se produce.

A 119 kilómetros al suroeste de la capital cruceña, se encuentra Samaipata, un municipio que recibe a miles de bolivianos y extranjeros a lo largo del año. Rodeado de naturaleza y de paisajes montañosos, este es un pueblito verdaderamente mágico para ir a respirar aire fresco y descansar del ruido de la ciudad. En el Fuerte de Samaipata podrá apreciar la roca tallada más grande del mundo, una impresionante estructura precolombina que se encuentra en lo alto de una colina y es considerada Patrimonio Mundial de la UNESCO desde 1998.

Además, Samaipata ofrece una gran variedad de actividades para los turistas, como senderismo, trekking, paseos en bicicleta, a caballo, avistamiento de aves, entre otras. Las calles de este pue-



COTOCA. La Catedral de la Purísima Concepción de la Virgen de Cotoca es uno de los lugares más turísticos de la zona.



NATURALEZA. El nombre Buena Vista nace del maravilloso entorno paisajístico que lo rodea gracias a la riqueza de su flora y fauna.



SAMAIPATA. Ofrece paisajes montañosos.

blo están llenas de arte y cultura, con murales pintados por artistas locales, nacionales e internacionales. El intercambio cultural también se ve reflejado en su oferta gastronómica. También debe agendarse una visita por los viñedos donde se elaboran los denominados "vinos de altura". Sin duda, cuando visite Samaipata se quedará con ganas de volver.

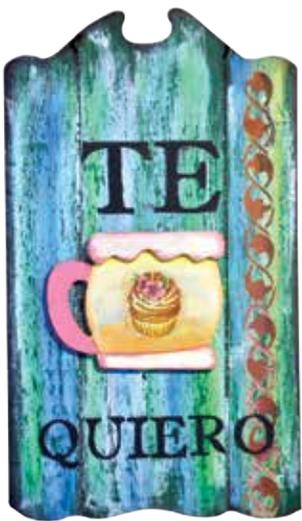
Este recorrido por los distintos pueblos y puntos cardinales del departamento de Santa Cruz nos recuerda cuán inmensa es nuestra gran nación que espera que la conozcamos y que está llena de lugares con paisajes maravillosos, naturaleza abundante y mucha gente amable y con la predisposición de recibir alegremente a quienes los visitan. Anímese a conocer más de Bolivia y visite estos pueblitos mágicos de Santa Cruz de la Sierra.



BUENA VISTA. La Iglesia de la Misión jesuítica.

CELEBRACIÓN. En Cochabamba hay lugares para disfrutar una de las bebidas más populares. En esta ocasión, Bolivia festeja que el Té Chapare es considerado la segunda mejor infusión a nivel Latinoamérica.

DÍA INTERNACIONAL DEL TÉ UN DELEITE MILENARIO



📍 | **Texto y Fotos:** Cindy Soliz
Fotos: Daniel James y Hernán Andía

El té ha cautivado a la humanidad durante siglos con sus innumerables variedades, sabores y beneficios para la salud. Hoy, 21 de mayo, se celebra el Día Internacional del Té, una ocasión especial para honrar una de las bebidas más populares y apreciadas en diferentes culturas.

Según la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la fecha promueve y fomenta medidas colectivas dirigidas a llevar a cabo actividades en favor de la producción y el consumo sostenible de té, busca ayudar a los pequeños productores de los principales países exportadores de té y aumenta la conciencia acerca de su importancia en la lucha contra el hambre y la pobreza.

Una de las cosas más fascinantes del té es la amplia gama de variedades disponibles. Desde el delicado té blanco hasta el robusto té negro, cada tipo ofrece una experiencia única, señala la catadora de té Mariana Pedraza, gerente general de la Hacienda Huayllani.

“Cada variedad tiene sus propias características

de sabor, aroma y método de preparación, lo que permite a los amantes del té explorar y descubrir nuevos sabores”, indica. Señala que los factores que influyen para catar adecuadamente el té son la calidad de la hoja, la cantidad del té, la calidad y cantidad del agua, la temperatura del agua, el tiempo de infusión y el material del recipiente, según la ISO 3103.

“Cuando hablamos específicamente de una cata, calificamos la variedad de té. Si es un té negro lo calificamos como tal, es decir, que no se puede mezclar con té blanco”, explica la también especialista en Wulong y té azul. Existen seis variedades de té: blanco (BaiCha), verdes (LuCha), amarillo (HuangCha), azul (QingCha), rojo (HongCha, conocido en occidente como té negro) y Heicha (té oscuro posfermentado).

Además de ser delicioso, el té también ofrece numerosos beneficios para la salud: contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger el cuerpo contra el daño celular, fortalecer el sistema inmunológico y contribuir a la salud cardiovascular.

MANERAS DE APROVECHAR AL MÁXIMO SU SABOR Y AROMA

El té se deriva de las hojas y brotes de la planta *Camellia sinensis*, y hay más de tres mil variedades conocidas en el mundo.

Pedraza, quien también lleva el título de sommelier, explica que existen dos formas de realizar una buena cata: la escalonada, que varía entre uno, tres y cinco minutos, y la directa de seis minutos con agua hirviendo (un gramo por cada 50 ml de agua).

“Hay que darle tiempo a la hebra para que poco a poco se vaya despertando”, dice.

En cambio, si uno desea degustar un té, ya sea que tenga mezcla o que no, se debe respetar lo que el sommelier haya decidido. Éste se encarga de determinar y poner en el paquete o blend (hebra más otras especias) a cuántos minutos se tiene que infundir, a qué temperatura de agua, etc.

Además, si se trata de un té en bolsa, que es picado y lleva un protocolo de cosecha diferente, el error más común es dejarlo sopado en el agua bastante tiempo. Si esto sucede, la hebra empieza a desprender su aroma y sabores de golpe y el sabor se vuelve amargo y ácido. Lo que Pedraza sugiere es soparlo y dejarlo muy poco tiempo.

De cualquier manera, si el deseo es comenzar a explorar el mundo del té, Pedraza aconseja que “se anime a probar todo, dependiendo el lugar dónde vive y cuáles son sus costumbres. Muchas veces no tenemos acceso a ciertos productos y dependiendo de este factor, la idea es probar de todo y así descubrir qué té en bolsita o en hebra nos gusta”.



Y los lugares para hacerlo, en Cochabamba, no faltan. Está Huayllani la Hacienda del Té, Creatio, Lutetia, Tecito, Camellia by Typica, entre otros, que ofrecen una amplia variedad de tés y para todos los gustos.

Estos salones de té ofrecen, además, un ambiente acogedor y relajado, con una decoración encantadora que invita a sumergirse en la experiencia. Por lo general, se encuentran mesas delicadamente decoradas con manteles y vajilla elegante, lo que crea un ambiente especial para disfrutar de una taza de té caliente.

En Huayllani, ofrecen más de 120 variedades de tés, uno de los favoritos es Noche en París que lleva frutos rojos, té negro y lavanda. Con el objetivo de culturizar al cliente, este salón lleva adelante, desde hace un tiempo, la ruta del té.

TÉ CHAPARE, EL SEGUNDO FAVORITO A NIVEL LATINOAMÉRICA

Bolivia participó en la segunda edición de la Competencia de Tés Artesanales Argentina - Sudamérica con una muestra del Té Chapare. Los resultados arrojan una buena noticia: la infusión se llevó el segundo lugar en el certamen. Es decir, es el segundo favorito de una gran variedad de tés presentados por 30 países.

“Hemos llevado la muestra a la competencia de cata, donde 30 catadores profesionales, a ciegas, es decir, que ninguno sabía de dónde venía, y calificamos todos los tés que se presentaron. En la categoría de té verde estaba el Té Chapare y nos dieron la noticia que obtuvimos el segundo lugar”, cuenta Pedraza, quien también fue parte del jurado calificador.

El Té Chapare es producido por Agrote, una organización de productores sin fines de lucro que se dedican principalmente a la producción, procesamiento y comercialización del cultivo de té ecológico. Cuenta con certificación ecológica y con personal capacitado de los mismos productores y ventajas del producto para la exportación.

Agrote cultivo en la zona del trópico cochabambino. La técnica de cosecha se realiza manualmente: para el té verde, brotes con dos hojas tiernas y el ápice, y para el té negro, brotes de tres hojas tiernas y el ápice.

“Lo más lindo del Té Chapare es que la plantación que tiene cuenta con 50 años. Es de un árbol de semilla, que a lo largo del tiempo va a empezar a adquirir otros sabores y otros aromas, porque mientras más viejo sea el árbol hay ciertos sabores que se van identificando con la edad”, manifiesta Pedraza.

“Tenemos una plantación mágica y la industria no recibe el apoyo que debería tener. Esperemos que la gente local lo consuma más porque es antioxidante, ayuda con la energía, te mantiene despierto, regula el colesterol, tiene muchos beneficios y lo ideal es que lo consumamos sin azúcar”, añade.



INFUSIÓN. Creatio ofrece una variedad de tés con una forma de servir particular.



DETALLES. Los salones de té, como el de Camellia by Typica, son lugares acogedores y muy bien decorados.



SUCURSAL. Para tomar un té en Huayllani del Palacio Portales se debe reservar con varios días de anticipación.



TÉ. Las hebras contienen los aceites aromáticos que inundan de sabor cada taza.



CLAVES PARA INVERTIR Y ACERTAR

ANÁLISIS. Un especialista describe los errores que se debe evitar para hacer crecer el dinero, y algunos factores que se necesitan analizar para invertir con un riesgo medido y en base a las prioridades.

📍 **Texto:** EFE
Fotos: OPEN Comunicación y Pexels



Poseer conocimientos básicos de finanzas es fundamental para nuestra vida, ya que en multitud de ocasiones nos enfrentamos a decisiones como comprar una vivienda, planificar nuestra jubilación o decidir lo que podemos gastar al adquirir un coche, entre otras muchas situaciones”, explica el especialista en finanzas Borja Durán.

Añade que con la evolución vital surgen otras necesidades relacionadas con el dinero como empezar a ahorrar, poco después, comenzar a invertir ese ahorro.

Y “cuando hablamos de invertir las posibilidades son infinitas, por lo que contar con la formación adecuada junto con una mayor autoconciencia de la situación personal se tornan elementos imprescindibles para tomar buenas decisiones”, destaca.

Borja Durán, fundador y consejero de las empresas Wealth Solutions y Finletic Capital, es profesor de varios programas y másteres de especialización en gestión de inversiones en diversos centros.

Este experto acumula 30 años de experiencia en el sector financiero, el asesoramiento independiente y la formación patrimonial familiar, y es autor del libro El arte de invertir.

ERRORES QUE SE DEBEN EVITAR

Durán describe cuatro errores habituales que debemos evitar a la hora de realizar inversiones, y cuyo conocimiento de antemano puede ayudarnos a mejorar la rentabilidad del dinero invertido.

1 CARECER DE UNA POLÍTICA DE INVERSIÓN

La política de inversión aporta la coherencia entre los objetivos personales, los mercados financieros y la cartera (conjunto de activos financieros), definiendo la distribución del patrimonio en las distintas categorías de activos y zonas geográficas.

“Aunque no garantiza el éxito, la política de inversión proporciona la disciplina necesaria y ayuda a evitar las decisiones inapropiadas. Prescindir de ella es comparable a realizar un viaje sin destino o sin mapa”, advierte Durán.

2 DEJARSE LLEVAR SÓLO POR LA RENTABILIDAD

En muchos casos, el hecho de fijarnos principalmente en la rentabilidad elevada que ofrece una inversión, nos distrae enormemente de la necesidad de realizar un riguroso análisis de los riesgos potenciales que entraña dicha inversión, según Durán.

“Conocer las alternativas de inversión y gestionar los riesgos son dos factores más importantes que la rentabilidad esperada”, apunta.

3 IGNORAR LOS COSTES

El mayor drenaje de rentabilidad de una cartera son los costes, que suelen ser injustificadamente altos y en muchos casos no se aprecian a primera vista, como los de los denominados “productos garantizados”, según Durán.

Además de las comisiones explícitas de gestión, hay que tener en cuenta los costes de custodia, las comisiones de los “brokers” y agentes intermediarios, y otros costes que subyacen a ciertos productos financieros (estructurados o garantizados) y relacionados con los dividendos (parte de los beneficios de una empresa que reciben sus accionistas), explica.

4 DEJARSE LLEVAR POR DECISIONES EMOCIONALES

Según Durán, es habitual que inversores particulares mantengan en sus carteras posiciones (activos o productos en los que han invertido) que están en pérdidas, a la espera de que se recuperen, porque venderlas perdiendo dinero les agravia u ofende su vanidad o porque están vinculados emocionalmente a una posición en particular.

“Pero, al mantener una posición con pérdidas, perdemos el coste de oportunidad de invertir en otra posición que vaya mejor, en términos comparativos”, advierte.

NO HAY INVERSIONES SIN RIESGOS

En lo que respeta a los riesgos que se asumen al invertir, Durán explica que el término riesgo es la suma de las posibilidades de que una inversión no alcance su rentabilidad esperada, o que genere pérdidas parciales o totales.

Lamentablemente “los factores que pueden afectar de forma negativa a una



CONOCIMIENTO. Para lograr el éxito, hay que tener una política de inversión.



inversión son múltiples, y siempre nos vemos expuestos a muchos de ellos. La cuestión no es cómo evitar los riesgos, lo cual no se puede, sino conocer a qué riesgos nos exponemos en cada situación”, recalca.

En general y en función de nuestros objetivos, tendremos que valorar si queremos exponernos a riesgo de inflación (pérdida de poder adquisitivo) o al de volatilidad (movimientos al alza y a la baja) de los precios de los activos, generado por el riesgo de mercado, según Durán.

Otro factor que debemos tener en cuenta es la liquidez (capacidad de un activo de ser transformado en dinero rápidamente) necesaria para poder comprar o vender de manera eficiente un activo, señala.

Según Durán, en los mercados financieros la liquidez es muy alta. Por el contrario, las inversiones inmobiliarias o participaciones empresariales son considerados activos ilíquidos (difíciles de

comprar o vender de forma rápida).

Por otra parte, “es habitual pensar que los productos de ahorro son más seguros que los de inversión, pero esta creencia en muchas ocasiones no es válida, como demuestran las intervenciones de bancos, practicadas recientemente y en décadas anteriores, en distintos países”, según este experto.

“Con un depósito estamos haciendo un préstamo al banco, y si esta entidad tiene problemas de liquidez o solvencia su posibilidad de repago puede reducirse con facilidad”, señala.

Este último ejemplo pone de manifiesto otro riesgo, el de crédito, es decir, que a quien dejemos nuestro dinero pueda o no devolverlo dentro del plazo acordado, según Durán.

“La manera más habitual para protegernos de los riesgos de crédito es la diversificación, que nos protege ante catástrofes al tener repartidas nuestras inversiones”, asegura.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Cortesía



AMENOS.
Eduardo Zurita, Martín Numbela,
Benjamin James y Héctor Sandoval.

PRESEC Celebran el periodismo empresarial y cultural

El Sindicato de Trabajadores de la Prensa Corporativa, Empresarial y Cultural de Cochabamba (Presec) realizó una asamblea general en la que celebraron su fundación (realizada en febrero pasado) y en la que también aprobaron estatutos y reglamentos.

El directorio y miembros presentes compartieron un grato encuentro en instalaciones del Centro Cultural Fearless, ocasión en la que también rememoraron con mucho orgullo el Día del Periodista Boliviano.

PRESEC nació ante la necesidad de situar la labor de la prensa corporativa y cultural como los rubros periodísticos transcendentales que son para la sociedad, ya que los medios de comunicación visibilizan y potencian el quehacer local y nacional de ambos ámbitos.



Los invitados 1 Integrantes de Presec. 2 Directorio. 3 Maria Elena Soria, Maria Ines Escalera, Yessenia De la Quintana, Carolina Espinoza, Adriana Trigo y Dabel Pascual. 4 Héctor Sandoval, Geohana Mollineso, Sandra Arias, Vania Ajuacho y Juan Carlos Revollo. 5 Luzardo Muruá, Monica Briancon, Ronnie Piérola, Marisabel Balderrama y Homero Rodas.

KAOVA
De Compras
con
Mamá
Visita nuestra
Zona
de Ofertas
Detalles con estilo
COCHABAMBA - LA PAZ - POTOSÍ



www.kaova.com.bo

CTO-610766

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Hernán Andía



SONRIENTES.
Carolina Guardia y Lorena Grossberger.



1

LANZAMIENTO Elite Brands presenta nuevos productos de belleza

El pasado miércoles, la empresa de importación y distribución Elite Brands realizó el lanzamiento de sus nuevas categorías de Dr. Grandel, marca especializada en cuidado facial. Se trata de Vitamin Infusion y pro Collagen, productos especializados para la hidratación y estimulación de colágeno. El encuentro se llevó a cabo en las instalaciones de la Tienda Best y contó con varios invitados.



2



3



4



5



6



7



8



9

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com.bo

Los invitados: 1 Mónica López, Verónica Ramos, Clemencia Campuzano y Claudia Ballesteros. 2 Adriana Villarroel, Claudia de Villarroel y Natalia Rivero. 3 Cecilia Parra, Pamela Prudencio y Carolina Corro. 4 Sofia Campuzano y Anel Orellana. 5 Claudia Ballesteros, Rocío Achá y Gabriela Achá. 6 Erika Hopp, Sandra Quiroga, Jimena López y Pamela Prudencio. 7 Renata Argandoña, Erika Hopp y Silvia Hopp. 8 Olaf Heinekamp, Paula Campuzano y Rodrigo Campuzano. 9 Pati Camacho, Salima Majluf y Sofia Campuzano.

Test

Descubre algunas características de tu personalidad

1 ¿Crees que el día debería tener más horas?
a) Definitivamente, tengo mil cosas que hacer (gimnasio, escuela, el cafe-cito, patinar) y necesito tiempo.
b) El día tiene las horas exactas, tengo tiempo para mis actividades diarias y disfruto salir a la naturaleza en mis ratos libres.
c) Tengo mis horarios muy bien organizados, tengo tiempo para cada cosa que debo hacer.

2 Vas a comer con tu pareja y te toca elegir dónde ir:
a) Un lugar fashion, puede ser en un centro comercial así aprovecho para comprar unas cositas o podemos ir al cine después de comer y aprovechar la tarde.
b) Un día de campo sería ideal para acabar con la rutina.
c) Elijo un lugar exótico al que nunca hemos ido, tal vez comida extranjera.

3 ¿Tienes tendencia a terminar las frases de otras personas?
a) ¡Sí! Parece que leo sus mentes cuando no saben cómo expresarse.
b) No soy muy respetuosa y espero a digan lo que opinan.
c) Me gusta conocer otras opiniones diferentes a la mía, escucho con atención.

4 Hay muchísima gente en la fila de los tickets para la película que quieres ver, tú...
a) Le encargas tu lugar a la persona de atrás, le haces ojitos para asegurarte que no te quede mal y mientras vas a dar una vuelta.
b) Tomas tu lugar en la fila y esperas tu turno.
c) No haces fila porque pediste tus boletos vía Internet

5 Cuando en la escuela hay trabajos en equipo...
a) Me parece horrible esperar que otros hagan cosas en las que tardan mil horas cuando se que yo lo hago más rápido, por lo que tomo la iniciativa.
b) Me encanta porque es la oportunidad de conocer a otras personas aparte de mi grupito de amigas.
c) Tiene su lado bueno y malo, por eso trato de que seamos organizados y valorar las ideas de todos para hacer un buen trabajo.



RESULTADOS

Mayoría de A

Contigo, ¡qué viva la fiesta! Vives la vida al máximo y a mil por hora, eres activo, abierto y muy curioso lo que te lleva a descubrimientos increíbles. Lo peor para ti es sentirte atado, así que haces cambios divertidos a lo cotidiano para sentirte bien.

Mayoría de B

¡Relajada sin duda! Eres amante de la naturaleza, te muestras sin máscaras. Disfrutas los paseos que te permitan alejarte del mundo de vez en cuando para disfrutar descubriéndote. Eres discreto, haces amigos con facilidad y disfrutas tu independencia. Estás en armonía contigo y con los demás.

Mayoría de C

Has encontrado tu propio estilo, ¡eres elegante y exclusivo! Te encantan los detalles y disfrutas descubriendo los tesoros que no se ven a simple vista. Posees una gran sensibilidad que te permite percibir lo duradero en la vida, te gusta la cultura y la disfrutas al máximo.



para la
MAMÁ
artista



para la
MAMÁ
chef



para la
MAMÁ
habilosa



**Colección
Arte terapia**
8 TOMOS:
Bs **60**



**Colección de
Utensilios Cerámicos**
10 UTENSILIOS:
Bs **100**



**Colección
Pastas**
10 TOMOS:
Bs **150**



**Manualidades
fáciles**
12 TOMOS:
Bs **180**

AGENCIA CENTRAL, Plazuela Quitanilla, edificio Los Tiempos
HORARIOS: LUN. a VIE. 08:30-13:00 y 14:30-20:00 / **SÁB.** 08:30-13:00

 **77405808**

Promoción válida del 8 al 31 de mayo