

Fotografía: Laurent Ville

OH!

Bolivia

3 de Noviembre de 2024

Nº 1.327

DESTINOS

La antigua estación del tren se viste de colores con un nuevo atractivo turístico.

AVENTURA

Del Misti al Everest: el sueño de las cholitas escaladoras amantes de la altura.

A FONDO

Black Friday en Bolivia: ¿cómo aprovechan las empresas esta fecha?

A BRILLAR EN EL UNIVERSO

IMPAREBLE. Bioquímica de profesión, pianista y con dominio de cinco idiomas, Juliana Barrientos llegó esta semana a México para representar a Bolivia en el certamen del Miss Universo 2024.

Multimedia

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





Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



**Av. Ballivian
(El Prado) Esq.
Chuquisaca**

**¡Contáctanos
y reserva! 
Cel: 69415579**





CON OJOS DE MEDUSA

Transforma los momentos difíciles en oportunidades



MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach group plus

A lo largo de la vida, todos enfrentamos momentos difíciles. Ya sea una pérdida personal, un fracaso profesional o cualquier otra forma de adversidad, la realidad es que estos momentos son inevitables. Pero también son inevitables las oportunidades que surgen de ellos. La clave está en aprender a mirar más allá del dolor o la frustración inmediata y descubrir las herramientas que cada situación difícil puede brindarnos.

Primero, es importante comprender que el dolor y la incomodidad no son obstáculos que simplemente debemos evitar. Vivimos en una cultura donde el éxito y la felicidad son considerados el estado ideal y el fracaso se ve como una desviación. Sin embargo, ¿qué tal si en lugar de ver el fracaso como un desvío, lo consideramos un paso necesario? En lugar de ver el dolor como un enemigo, podemos reconocerlo como una herramienta poderosa de autoconocimiento y transformación. Los momentos difíciles pueden ser maestros incansables que revelan aspectos de nosotros mismos que quizá habíamos pasado por alto.

Cuando enfrentamos una situación complicada, lo primero que solemos hacer es tratar de resolverla rápidamente para evitar el malestar. Pero esta prisa nos impide observar, reflexionar y comprender que nos está diciendo realmente el momento. Una pérdida inesperada, por ejemplo, puede enseñarnos sobre la importancia de las relaciones y de vivir el presente. Un error profesional puede hacernos ver debilidades que aún no habíamos descubierto. A menudo, sólo en los momentos más oscuros podemos empezar a ver de qué estamos realmente hechos.

Además, aprender a usar los momentos difíciles a nuestro favor es, en esencia, una forma de empoderamiento. Cuando dejamos de sentirnos víctimas de las circunstancias y adoptamos una postura activa, pasamos de ser reactivos a ser creadores de nuestro propio destino. No se trata de negar el dolor ni de minimizar las emociones negativas, sino de integrar cada experiencia para convertirla en una oportunidad de crecimiento. Esta integración requiere

tiempo, autocompasión y mucha honestidad con uno mismo, pero el resultado es una mayor claridad y fortaleza interior.

Un aspecto fundamental para convertir la adversidad en ventaja es la resiliencia. Este término, que en psicología se refiere a la capacidad de adaptarse y superar situaciones adversas, no es un talento innato, sino una habilidad que podemos desarrollar. La resiliencia se construye mediante exposición gradual a dificultades, y cada situación nos da la oportunidad de ser más fuertes y más flexibles. Cuando atravesamos una crisis, nuestra mente y nuestro espíritu se fortalecen, y podemos aprender a lidiar con las emociones intensas de manera más efectiva.

Sin embargo, la resiliencia también necesita el apoyo de un entorno adecuado.

Cuando estamos rodeados de personas que nos animan a ver los momentos difíciles como oportunidades, creamos una red de apoyo invaluable. Estas personas, ya sean amigos, familiares o colegas, pueden recordarnos lo que a veces olvidamos: que los desafíos son temporales y que siempre es posible encontrar un camino hacia adelante. En muchas culturas, la adversidad ha sido vista como una prueba necesaria para el crecimiento y la madurez; aprender a rodearse de gente que comparta esta visión puede ser un gran alivio para sobrellevar los tiempos difíciles.

Otra herramienta clave es la capacidad de redefinir nuestros objetivos y expectativas. A menudo, los momentos difíciles nos obligan a replantearnos lo que consideramos éxito o felicidad. Lo que antes veíamos como nuestro único propósito puede empezar a perder sentido, y eso no siempre es algo malo. De hecho, muchos emprendedores, artistas y líderes han encontrado inspiración en sus momentos de mayor dificultad.

De igual modo, aprender de las adversidades nos enseña a ser más humildes y empáticos. Nos recuerda que, así como nosotros sufrimos, otros también lo hacen. Esta empatía nos hace más sensibles a las necesidades de los demás y nos permite construir relaciones más genuinas. En un mundo donde a menudo prima la competencia y el individualismo, haber pasado por momentos difíciles puede volvernos más compasivos y dispuestos a ayudar a otros en sus propias luchas.

Aceptar, integrar y aprender de cada dificultad nos da la capacidad de avanzar sin miedo. Nos permite recordar que, incluso en los peores momentos, siempre hay algo que podemos aprovechar, una lección que podemos incorporar y una fuerza que podemos redescubrir dentro de nosotros mismos.

CONSEJO OH!

Cuando arrancas una cana, ¿crece otra?
Rafael Mouzer brinda algunos tips para cuidar tu cabello.



Escanea este QR y revisa el consejo de la semana

ENTREVISTA

En exclusiva: Pee Wee habla sobre nuevos proyectos. **Págs. 10-11**

TESTIMONIOS

Voluntarios en Guarayos comparten sus historias. **Págs. 14-15**

SALUD

Cómo afectan las redes sociales a la salud mental. **Págs. 12-13**

TENDENCIAS

La moda boliviana llega a Madrid con tejidos únicos. **Págs. 16**

STAFF

OH!

Gerente General:
Miguel Díaz Cossío

Director:
Luis Fernando Avendaño

Jefa de Redacción:
Katiuska Vásquez

Editora de OH!
Lucero N. Claros Torrico

Periodista:
Brisa Mariaca Velasco
Norman Chinchilla

Fotógrafos:
Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andía

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A.
Oscar M. Justo

mail: oh@lostiempos-bolivia.com
Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525
Cel: 591 68581524 • 591 79358355
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SEGUNDA # 4
COLINAS DEL URUBÓ
Cel.: 591 77833697

OFICINA REGIONAL LA PAZ
PLAZA ISABEL LA CATÓLICA
EDIFICIO TORRES MALL
TORRE A - PISO 11
Telf.: 591 74848484

Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia



Mira la galería de fotos en nuestra web:

www.lostiempos.com/oh

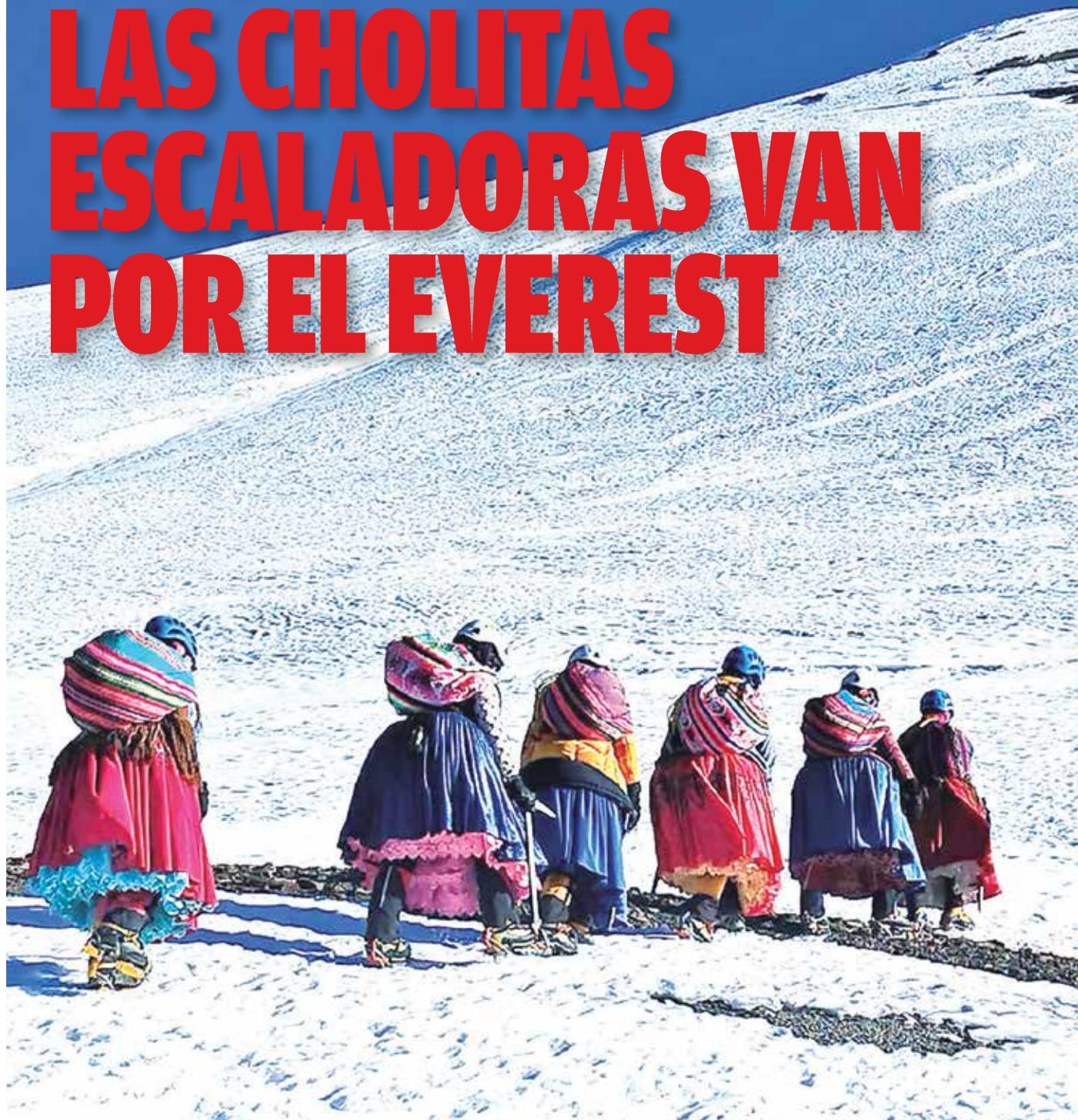


ODISEA.
Las cholitas ya escalaron más de 12 cumbres con una altura superior a los 6 mil metros en Bolivia.



CON MÁS DE 15 CUMBRES CONQUISTADAS

LAS CHOLITAS ESCALADORAS VAN POR EL EVEREST



Texto: Lucero Claros
Fotos: Carlos Mamani y RRSS

En 2015, un grupo de mujeres aymaras decidió cumplir su sueño, y pese a las dificultades en el camino, con sus polleras coloridas y trenzas largas, lograron conquistar, a la fecha, más de 12 cumbres de más de 6 mil metros de altura en Bolivia. Se trata de Las Cholitas Escaladoras que, también hace unos días, hicieron cumbre en el volcán Misti, en Perú, y participaron en una carrera de montaña, en Chile, como parte de su preparación para su más grande reto de 2025: llevar la tricolor al techo del

mundo, el Everest, con tres mensajes.

Elena Quispe, Julia Quispe, Alicia Quispe y Pacesa Alaña son las montañistas aymaras que ascendieron el Misti vestidas con sus polleras y su aguayo (manta rectangular en la espalda). La Revista Oh! entrevistó a Elena Quispe, una de las integrantes de Las Cholitas Escaladoras de Bolivia y también protagonista de la película "Cholitas", quien narra su travesía en las montañas bolivianas y en las de Perú, y su camino hacia el Everest.

Elena recordó que el grupo se fundó el 2 de diciembre de 2015 y actualmente son 14 cholitas escaladoras que son de la comunidad Chucura, una zona turística, aunque ahora la mayoría vive en la ciudad de El Alto. Antes de sumar-

se a Las Cholitas Escaladoras, las integrantes trabajaban como cocineras de alta montaña, en el sector de turismo, de ayudantes, hasta que decidieron dar un paso al frente y probar que podían alcanzar la cumbre por sí mismas.

"Esto comenzó como un desafío", comenta Elena y recuerda cuando la invitaron a escalar el Huayna Potosí, una montaña que había visto desde niña, sin imaginar que un día la conquistaría. No dudó en aceptar el reto. "Yo soñaba en poder escalar y muchas veces me preguntaba, ¿qué habrá en la cima? ¿Por qué llegan tantos turistas? Así me animé", recuerda.

Luchar contra la discriminación hacia la mujer de pollera fue la principal motivación de estas mujeres reconoci-

das mundialmente por ser las primeras en practicar montañismo con su vestimenta típica. "Queríamos romper esos estereotipos y demostrar que para las mujeres no hay límite", remarca.

MONTAÑAS CONQUISTADAS Y NUEVAS METAS

Con la misma pasión que las impulsó a iniciar, las Cholitas ya conquistaron más de 12 montañas de 6.000 metros en Bolivia, además de otras cuatro en Chile y el Aconcagua, la más alta de Sudamérica, con alrededor de 20 kilos cada una, con todo el equipo necesario para estos deportes extremos y sin problemas por la altura.

Recientemente, hicieron cima en el



volcán Misti, en Perú, como parte de su preparación para escalar el Everest, a 8.849 m, en 2025. “Llegamos al volcán Misti con el equipaje cargado, caminamos diez horas el primer día hasta campo alto, acampamos y continuamos hasta la cumbre a las tres de la mañana del siguiente día. A las 9 de la mañana, hicimos cumbre las cuatro cholitas. Hacía mucho calor, pero lo logramos y el paisaje era increíble”, describe Elena y recuerda la gran cruz que encontraron en la cima.

PREPARACIÓN PARA LLEGAR AL TECHO DEL MUNDO

Con la meta de conquistar el Everest, las Cholitas están enfocadas en su preparación. “La preparación es física y mental”, comenta Elena. Señala que constantemente entrenan en las montañas bolivianas, especialmente en el Huayna Potosí. Además, tienen previsto viajar a Chile para realizar una intensa fase de entrenamiento. “Nos dijeron que para el Everest tenemos que prepararnos un año completo, y estamos en eso, emocionadas y motivadas, sin rendirnos”, asegura.

Para este ascenso, cada Cholita necesita reunir aproximadamente 60.000 dólares, por lo que lanzaron una campaña de recaudación de fondos en Facebook e Instagram. También suben con grupos de turistas al Huayna Potosí. Asimismo, para que su hazaña quede en la historia, Elena menciona que están en conversaciones para filmar un documental sobre su travesía, con la ayuda de directores de Canadá y Estados Unidos que llegarán en dos meses al país.

“Queremos llevar tres mensajes a la cima del Everest: alto a la violencia, al feminicidio y a la discriminación. Queremos que las mujeres sepan que también pueden soñar y lograr lo que quieran luchando”, afirma Elena, quien adelantó que su gran reto se prevé cumplir a mediados de 2025. “Antes, las mujeres estábamos en casa cuidando a los hijos, cocinando, pero ahora podemos hacer lo mismo que los hombres: trabajar, escalar, lograr nuestras metas”, expresa con orgullo.



MANTENIENDO LAS TRADICIONES

Cada escalada empieza con un ritual de respeto hacia la montaña, comenta. “Siempre llevamos hojitas de coca y un poquito de alcohol para pedir permiso a la Pachamama, que nos reciba bien y nos deje retornar”, dice.

Para Elena y sus compañeras, cada cima les recuerda que el límite está sólo en la mente. “Cuando llego a la cumbre, siento una libertad indescriptible con las montañas que parecen pintadas de colores y como si el mundo entero estuviera a mis pies y nadie pudiera alcanzarme”, describe emocionada. “Desde allí, hasta el avión pasa más abajo y me doy cuenta de que soy capaz de mucho más”, reflexiona.

Aunque el viento y el frío son los principales enemigos de estas aguerridas mujeres, cuyas edades oscilan entre los 27 y 41 años, las Cholitas Escaladoras siguen adelante. A través de su historia, inspiran a todas las mujeres a superar barreras, conquistando no sólo montañas, sino también sus propios límites.



RECUERDO. Las cholitas escaladoras ascendieron al Misti vestidas con sus polleras y su aguayo, como parte de su preparación para el Everest. Foto: RRSS



GUÍAS. Durante todo el año acompañan a turistas en el Huayna Potosí.



MONTAÑISTAS. Elena Quispe, Julia Quispe, Alicia Quispe y Pacesa Alaña son las cuatro montañistas aymaras que buscan conquistar el techo del mundo.

HISTÓRICO. En 2023, después de 30 años, el tren volvió a la antigua estación de San Antonio, con la ampliación de las líneas roja y verde del tren metropolitano.

UN PASEO BAJO COLORIDOS PARAGUAS

EL NUEVO ATRACTIVO TURÍSTICO EN LA ANTIGUA ESTACIÓN DEL TREN COCHABAMBINO

Texto: Lucero Claros
Fotos: Carlos López

Nombrada como “el rinconcito colorido”, desde el 21 de septiembre, la estación del Tren Metropolitano, ubicada en el corazón de La Cancha, se vistió de colores con el “Paseo de las Paraguas”, un escondite perfecto para tomar fotografías y compartir momentos en familia y con los amigos. Además, una cabina del tren eléctrico y una locomotora, que data de 1905, son una muestra de la transición histórica del transporte ferroviario en Cochabamba.

“Te invito a que traigas a esa persona especial a este lugar”, animó a la población el ministro de Obras Públicas, Édgar Montaña, dando a conocer este espacio que recuerda a la calle más famosa de la ciudad Maravilla, en el mercado de las Brujas. Junto a estos atractivos, un letrero con el nombre de “Cochabamba”, al estilo de Hollywood, da la bienvenida a quienes visitan la estación.

¿Cómo llegar a este lugar? Al ingresar a la estación antigua del tren, por la calle Tarata, entre Barrientos y Francisco Velarde (mercado La Paz), el lado este destaca por su colorido, está al frente del apeadero de los trenes eléctricos. Otra forma de llegar es por el ingreso recientemente habilitado, ubicado en la avenida La Barrientos, entre las calles Pulacayo y Tarata, que sale al este de la estación.

TURISMO Y MOVILIDAD

El Tren Metropolitano de Cochabamba se inauguró en 2022, marcando un antes y un después en la infraestructura de transporte en el departamento. Con sus líneas roja y verde, conecta a cinco municipios del eje metropolitano, facilitando la movilidad de la población y dinamizando la economía local.

De acuerdo a datos proporcionados por la operadora Mi Tren a la Revista OH, el tren eléctrico transporta cada día a 7 mil pasajeros en la línea verde y a 840, en promedio, en la roja. Del total, entre diciembre y enero, en la verde un 30 por ciento son turistas y en agosto se reporta un 50 por ciento de usuarios del interior y exterior para visitar a la Virgen de Urkupiña y vivir la Fiesta de la Integración. En tanto, en la línea roja, solo un 20 por ciento de los usuarios son turistas, entre enero y diciembre; mayo es el mes más demandado por la Festividad de Santa Vera Cruz.

La línea roja inicia su recorrido en la



HISTORIA. La locomotora en la antigua estación data de 1905.



VISITAS. Desde su inauguración, el 21 de septiembre, cientos visitaron el nuevo atractivo.

histórica estación de San Antonio en La Cancha, pasa por el templo de Santa Vera Cruz y llega al kilómetro 5,5 de la avenida Petrolera, mientras que la verde se extiende hasta el municipio de Sipe Sipe, atraviesa Colcapirhua y Quillacollo y, por ello, ofrece a los pasajeros vistas de paisajes urbanos y agrícolas.

Viajar desde el centro hasta la zona sur, en la línea roja, cuesta Bs 3,50, mientras que el pasaje a Sipe Sipe en la línea verde tiene un valor de Bs 7, permitiendo un recorrido completo por el valle bajo de Cochabamba. Adicionalmente, el tren ofrece tarifas diferenciadas para estudiantes, personas mayores de 60 años y tramos específicos.

NUEVAS RUTAS

En 2024, la Unidad Técnica de Ferrocarriles anunció planes de expansión. La línea amarilla proyecta conectar, en 2025,



NOVEDAD. Las llamativas letras de Cochabamba, que dan la bienvenida a los visitantes, son aprovechadas para tomar fotografías.

la estación central con el aeropuerto y la nueva terminal de buses en Albarrancho. Los trabajos ya están en ejecución y pasará por tres puentes y un túnel subterráneo bajo la pista del aeropuerto mostrando el potencial agrícola de La Mai-ca, a lo largo del río Rocha. En tanto, la lí-

nea celeste está pensada para conectar el centro de la ciudad con el municipio de Sacaba, y la línea morada ampliará el servicio hacia Tiquipaya. El proyecto integral del tren, en su segunda fase, pretende emplazar 82 kilómetros de vías en el eje metropolitano y el valle alto.

“Un antes y un después” Mujeres influyentes e inspiradoras



MULTIMEDIA

Escanee este QR para ver la presentación de Castro www.lostiempos.com



EMPODERADAS. El evento reunió a destacadas empresarias y líderes de diversos sectores.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Hernán Andía

En conmemoración de los meses de la Mujer Boliviana, el pasado 24 de octubre, se llevó a cabo el conversatorio “Un antes y un después”, evento organizado por 360 Consulting, R&Mc Producciones y la Cámara de Mujeres Empresarias - CAMEBOL Cochabamba. El evento reunió a más de 200 mujeres influyentes y líderes empresariales de diferentes sectores, quienes compartieron sus experiencias y visiones sobre el liderazgo femenino y la importancia de impulsar y fomentar la presencia de mujeres en puestos de decisión.

Entre las destacadas panelistas de Cochabamba, La Paz y Santa Cruz estaban Magaly Castro, presidenta de la CAMEBOL Cochabamba; María Ángela Sotelo, gerenta del Proyecto TEA WEEB de CECI Bolivia; Claribel Aparicio, presidenta de Women Economic Forum Bolivia; Jean Carla Saba, conferencista y directora general de Ethos Capacitaciones, y Zeina Chequer, CEO de Sugar Corporación.

“Este conversatorio es un recordatorio de que el lugar de la mujer está en la toma de decisiones. Las mujeres no sólo aportamos una visión inclusiva y colaborativa; también transformamos las decisiones y llevamos a las empresas hacia un futuro más próspero y sostenible”, subrayó la presidenta de la Camebol. Además, destacó la



SPEAKERS. Zeina Chequer, María Ángela Sotelo, Magaly Castro, Armando Osorio, Claribel Aparicio y Jean Carla Saba.

importancia de cambiar las políticas y estrategias empresariales que “siguen respondiendo a las necesidades de los empresarios varones sin considerar la realidad y aspiraciones de las mujeres”, para avanzar hacia una “verdadera equidad”.

Por su parte, Armando Osorio, director general de 360 Consulting, destacó el rol esencial de las mujeres en la economía. Señaló que su liderazgo y creatividad no sólo impulsan el crecimiento empresarial, sino que también fomentan un futuro más equitativo para todos.

El evento, que se desarrolló en La Mansión-Eventos y Convenciones, concluyó con una sesión de



CLAVE. Castro destacó la necesidad de ser visibles en los puestos de decisión.



EXPOSICIÓN. Sotelo durante su intervención en el conversatorio “Un antes y un después”.

networking, donde las participantes tuvieron la oportunidad de intercambiar ideas, establecer contactos, fortalecer sus redes de apoyo y motivar a más mujeres a contar su propio “antes y después”

rompiendo barreras. “Una golondrina no hace verano, necesitamos de cada una de ellas porque cada una tiene una fuerza interna para que juntas, como eslabones de una cadena, caminemos juntas”, reflexionó Castro.



MULTIMEDIA

Escanee este QR para ver parte del conversatorio www.lostiempos.com

**OFERTAS.**

Cada año se suman grandes y pequeñas empresas en Cochabamba, ofreciendo descuentos.



BLACK FRIDAY

DESCUENTOS Y OPORTUNIDAD DE NEGOCIO EN BOLIVIA

Texto: Lucero Claros
Fotos: Internet y Los Tiempos

En los últimos años, el Black Friday, o “Viernes Negro” en su traducción literal al castellano, tomó fuerza en el país, adaptándose a las particularidades del mercado local y generando nuevas oportunidades para el comercio en esta fecha. Aunque originariamente se celebra el último viernes de noviembre, en Bolivia y otros países, las ofertas suelen extenderse por varios días o semanas. ¿Qué estrategias alistan las grandes, medianas y pequeñas empresas?

De acuerdo con el artículo de National Geographic, “El origen histórico del Black Friday”, esta fecha empezó a celebrarse en Estados Unidos, aunque su significado inicial no estaba relacionado con el consumo masivo. La hipótesis “más plausible” es que el término surgió el 24 de septiembre de 1869, cuando los agentes de bolsa Jay Gould y Jim Fisk intentaron manipular el mercado del oro, pero fracasaron y provocaron una caída abrupta en su precio, lo que arruinó a numerosos inversores y, por ello, se bautizó la jornada como “Viernes Negro”.

Casi un siglo después, en los años cincuenta, en Filadelfia, la expresión Black



INTERÉS. Consumidores visitan una tienda de zapatos, en el centro histórico de la ciudad de Cochabamba.

Friday se popularizó nuevamente por el caos de tráfico generado, por el inicio de las compras navideñas, tras el Día de Acción de Gracias y por un importante partido de fútbol americano programado en la ciudad. Esta situación obligó a los agentes de policía a trabajar largas horas sin descanso para controlar a las multitudes, por lo que bautizaron ese día como “Viernes Negro”, recoge el diario The Telegraph, citado por NatGeo. Sin embargo, fue en 1975 cuando el

The New York Times utilizó el término para describir el problema de tráfico en la ciudad, debido a las rebajas post-Acción de Gracias, lo que ayudó a popularizar la expresión en el contexto del consumo. “Desde entonces su éxito ha subido como la espuma. Las jugosas rebajas de los establecimientos junto al ansia de compra de cara a las navidades ha sido el caldo de cultivo perfecto para que el Black Friday haya ganado adeptos en todos los países”, remarca la revista.

EVOLUCIÓN EN BOLIVIA

En la última década, el Black Friday ganó popularidad. La Paz y Santa Cruz destacan por liderar el movimiento económico durante esta fecha, con Cochabamba siguiendo el ritmo muy de cerca, señala la presidente del Colegio de Profesionales de Marketing Cochabamba, Bessie Pacheco, en entrevista con la Revista OH!

“Aunque muchos comercios aún no comprenden totalmente el concepto,

VIERNES NEGRO EN BOLIVIA

La Paz y Santa Cruz destacan por liderar el movimiento económico durante esta fecha. Les sigue Cochabamba.

-Se ofrecen descuentos de hasta **70%** o promociones de **2X1**

-Los productos tecnológicos y electrodomésticos son los más buscados, seguidos por ropa, calzado y accesorios de moda.



Las compras se realizan por internet o en tiendas físicas.

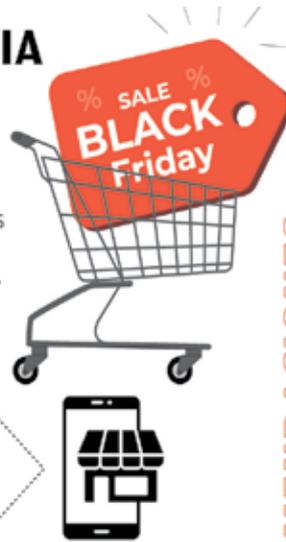


Se recomienda estar atentos a las estafas de "pishing" o pedidos falsos.

-El consumidor también busca servicios turísticos, paquetes de experiencias y promociones gastronómicas.

-En Bolivia las ofertas tienden a extenderse más allá de un solo día, evolucionando hacia estrategias como

"Black Week" o "Black Month".



FUENTE: Revista OH
GRÁFICO: Wilson Cahua



RECOMENDACIONES PARA MAXIMIZAR LAS VENTAS

- A Descuentos significativos:** Ofrecer rebajas atractivas.
- B Planificación anticipada:** Definir qué productos tendrán descuento.
- C Campañas omnicanal:** Integrar las promociones tanto en canales digitales como físicos.
- D Atención al cliente ágil:** Tener personal capacitado para resolver consultas y gestionar pedidos.
- E Logística preparada:** Contar con stock suficiente.
- F Post-venta efectiva:** Ofrecer descuentos futuros o incentivos adicionales.



esta fecha se ha vuelto en una excelente oportunidad para dinamizar las ventas de productos y servicios", comenta. Sin embargo, un desafío es que algunos establecimientos ofrecen descuentos mínimos que no logran captar el interés de los consumidores, observa. En tanto, "los comercios que logran ofrecer rebajas significativas captan más fácilmente el interés del consumidor, alineándose con la esencia de esta celebración y maximizando los resultados", añade.

ESTRATEGIAS COMERCIALES

Entre las tácticas más comunes destacan la promoción anticipada de ofertas mediante redes sociales, las campañas de email marketing para fidelizar clientes y la publicidad pagada en plataformas como Facebook e Instagram. "Además, las empresas aprovechan alianzas con bancos para ofrecer beneficios adicionales, como cuotas sin intereses o descuentos exclusivos con tarjetas de crédito", explica Pacheco.

Otra estrategia efectiva es la venta cruzada y venta adicional (cross-selling y upselling), en la que se sugieren productos complementarios o se incentiva a los clientes a optar por versiones mejoradas de los productos, maximizando las ventas y mejorando la experiencia del cliente, menciona la experta.

¿QUÉ PREFIEREN Y BUSCAN LOS CONSUMIDORES LOCALES?

Al igual que en otros países, los consumidores bolivianos tienden a inclinarse por artículos tecnológicos y los electrodomésticos, además de la ropa, calzados y accesorios de moda, de acuerdo a estudios del Colegio de Marketing. En los últimos años, los servicios turísticos y gastronómicos también ganaron popularidad, "reflejando un creciente interés por invertir en vivencias", subraya Pacheco. Esto también está relacionado con las vacaciones de fin de año.

Un dato interesante es que los bolivianos suelen "planificar" sus compras con anticipación, comparando precios semanas antes de la fecha para aprovechar los me-



jores descuentos. "Si bien existe una predisposición hacia la compra racional, los descuentos significativos activan el deseo de la compra impulsiva, especialmente si los consumidores sienten que están obteniendo una oportunidad única", explica la profesional del área.

A diferencia de países como Estados Unidos, donde el Black Friday se concentra en un día, en Bolivia las ofertas se extienden, incluso hasta fin de año, creando conceptos como "Black Week" o incluso "Black Month".

OPORTUNIDADES PARA LAS PYMES

El Black Friday representa una oportunidad para las pequeñas y medianas empresas, siempre que planifiquen sus campañas de forma estratégica, destaca Pacheco. "Estas empresas tienen la oportunidad de ganar visibilidad y atraer nuevos clientes. Sin embargo, es importante que no sólo se sumen a la ola de descuentos sin una planificación clara. La diferenciación es clave: pueden enfocarse en ofrecer productos únicos o experiencias personalizadas que los grandes minoristas no puedan replicar, aprovechando alianzas con bancos o plataformas de pago", menciona.

Las redes sociales, principalmente Facebook, juegan un papel relevante en la promoción del Black Friday. "Algunas personas se refieren a Facebook como el 'Google boliviano', ya que es común que



CREATIVIDAD. Con diversos carteles, las empresas buscan captar la atención.



FIESTAS. Muchos aprovechan los descuentos de noviembre para adelantar las compras de Navidad.

los consumidores lo utilicen para buscar productos, comparar precios y recomendaciones para encontrar rápidamente", añade Pacheco. Además, aplicaciones como WhatsApp e Instagram permiten a las empresas interactuar directamente con sus clientes, mientras que influencers y microinfluencers contribuyen a generar confianza en los consumidores recomendando productos y servicios.

¿CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO EL BLACK FRIDAY EN BOLIVIA?

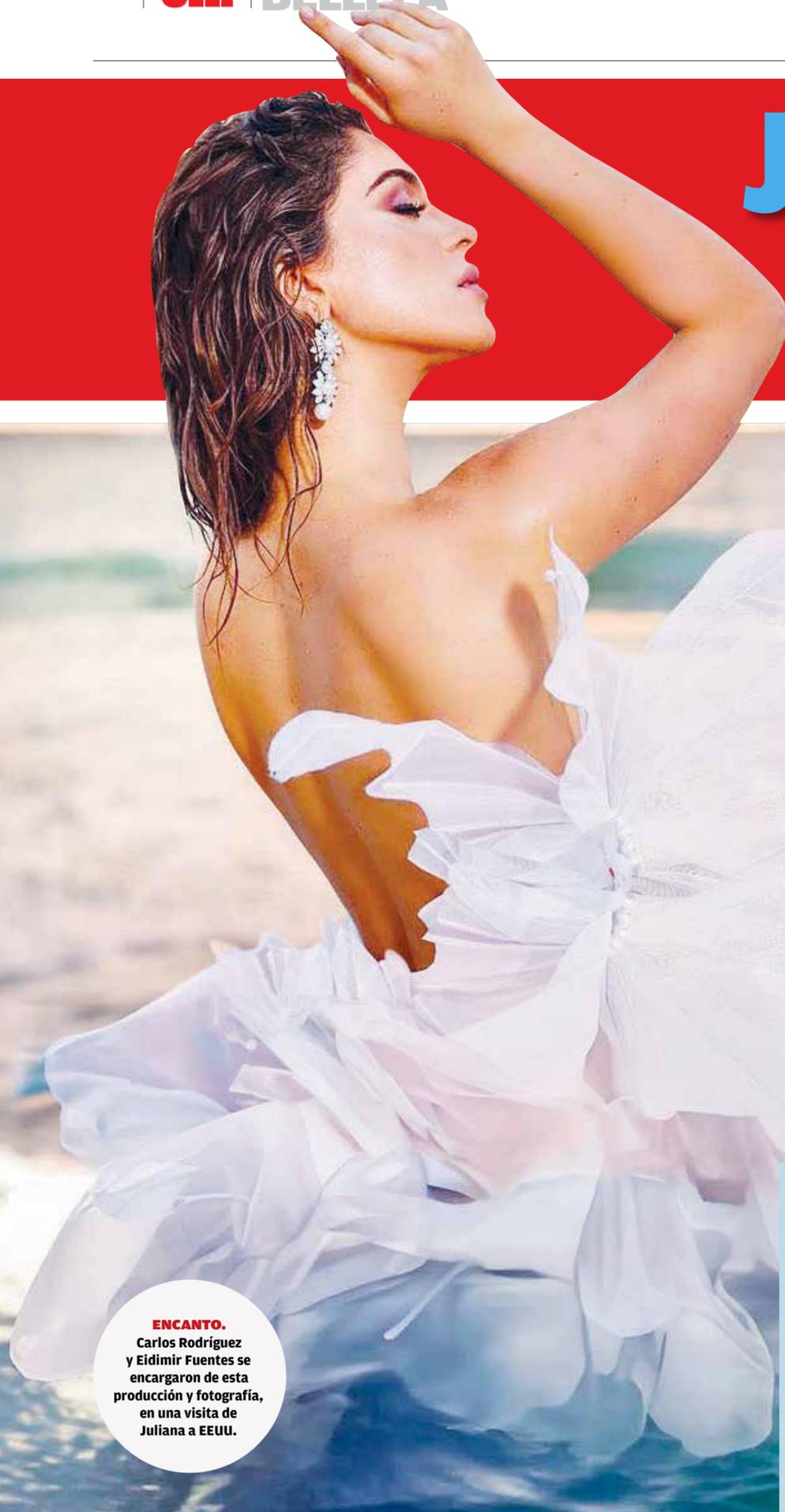
Pacheco sostiene que es necesario que

las empresas adopten un enfoque estratégico en cada etapa del proceso, desde definir los productos en oferta y preparar la campaña con tiempo hasta ofrecer descuentos futuros para fortalecer la relación con los clientes. (Ver infografía)

"Estamos en una época en la que el engagement (compromiso o vínculo) entre las empresas y sus clientes es más relevante que nunca. Las marcas ya no se limitan a vender productos o servicios, ahora buscan construir experiencias significativas que conecten emocionalmente con sus consumidores. Este enfoque implica acompañar al cliente en su día a día, entendiéndolo, respondiendo a sus necesidades y creando momentos memorables que generen lealtad y preferencia hacia la marca", concluye.

Por su parte, los consumidores pueden ahorrar para esta fecha, verificar los precios antes y después, adelantar las compras de Navidad y aprovechar los descuentos y promociones que lanzan las empresas extranjeras o plataformas digitales, como AliExpress, Alibaba, Amazon, entre otros que permiten el pago en línea y el envío de los productos al país.

Contáctanos para lograr tus metas en el próximo "Viernes Negro" al 68581524 - 65362514 - 64317229 (comercial de la Revista OH!).



JULIANA BARRIENTOS

“ESTOY LISTA PARA CONQUISTAR EL UNIVERSO”

APOYO. Desde su partida en Bolivia hasta su llegada a la ciudad de México, para el Miss Universo 2024, Juliana recibió el cariño y el ánimo de la gente para brillar en el certamen.



LISTA. La Miss Bolivia Universo 2024 partió rumbo a México con un look que representa la diversidad cultural del país, diseñado por Marco Mencia. Foto: Ricardo Valdivia



EXCLUSIVA.
Mire la primera entrevista oficial de Juliana, tras su coronación en Bolivia.

Texto: Redacción OH!
Fotos: RRSS

La Miss Bolivia Universo 2024, Juliana Barrientos Gaidrikh, ya se encuentra en México para representar al país en el certamen Miss Universo 2024, que se celebrará el 16 de noviembre. La belleza de la cochabambina, su formación en bioquímica y farmacia, su talento musical, su carisma y su habilidad para comunicarse en cinco idiomas, la posicionan como una de las favoritas del público.

Antes de su llegada a la ciudad de México, Juliana tuvo una intensa preparación que incluyó visitas a reconocidos diseñadores bolivianos en Estados Unidos, quienes están a cargo de sus vestuarios, y sesiones fotográficas para producciones internacionales. Además, tuvo la oportunidad de interactuar con medios de comunicación internacionales, entre ellos Telemundo, e *influencer* reconocidos como La Divaza.

Juliana también presentó el traje típico que lucirá en el concurso, inspirado en la figura del “sabio chamán”, personaje principal de la danza de los tobas. Este atuendo, diseñado por Qhapac Ñam Art con la colaboración de Rodolfo Pinto y Daniel Parada, representa al búho, un símbolo de sabiduría y conexión con la naturaleza. Promociones Gloria describe este vestuario como “una fascinante representación de la rica herencia cultural” de Bolivia. El tocado de plumas imita las alas de un búho, evocando su visión y fuerza, mientras que el traje incluye detalles artesanales y geométricos que reflejan la cosmovisión indígena, añade la agencia.



PRESENTACIÓN.
El traje típico para el certamen fue diseñado por Qhapac Ñam Art.

malte de uñas que detecta drogas en bebidas, cambiando de color al contacto con sustancias peligrosas. ¿Por qué este proyecto? Una experiencia personal traumática de la bioquímica la llevó a crear esta herramienta con el objetivo de prevenir situaciones de riesgo y promover la seguridad de las mujeres. Este proyecto, por el que la población puede votar ingresando a las redes sociales de Juliana, la ubica entre los tres más votados del certamen. “Es un paso hacia un mundo en el que todos podamos sentirnos más seguros”, subraya.

En una anterior entrevista exclusiva con la *Revista OH!*, Juliana expresó que su participación en Miss Universo es también una oportunidad para aprender de las diversas culturas y experiencias de sus compañeras. “Quiero que el mundo conozca la calidez, la diversidad y los valores de mi país, resaltando siempre el orgullo y la resiliencia de nuestro pueblo”, comentó. Promociones Gloria, la agencia de modelaje encargada de su represen-

tación, expresó su orgullo por el compromiso y la dedicación que Juliana demostró durante su preparación. “Hasido un verdadero honor verla crecer en esta experiencia y acompañarla en su camino”, subrayó. Ahora, con su presencia en México y con cada actividad que desarrolla, Juliana Barrientos se alista para brillar en el escenario final, llevando en alto la bandera de Bolivia y con el objetivo de conquistar el título de Miss Universo 2024.



REINA. David Condori retrató la belleza cochabambina rumbo al Miss Universo 2024.

“SESIÓN DE RAPIDITAS” EN TELEMUNDO A JULIANA BARRIENTOS

- Atributo que más valora en los demás:** LA HONESTIDAD
- Atributo propio que más le gusta:** AUTODIDACTA
- El mejor cumplido que recibió:** “POR TI ME ANIMÉ A APRENDER ALGO NUEVO”
- El mejor concierto al que asistió:** COLDPLAY
- Canción top 1 en su *play list* ahora:** “CALM DOWN” – SELENA GÓMEZ Y REMA
- Con qué persona (viva o muerta) le gustaría charlar:** MARIE CURIE

ENCANTO.
Carlos Rodríguez y Eidimir Fuentes se encargaron de esta producción y fotografía, en una visita de Juliana a EEUU.

ALEGRE.

Pee Wee llegó a Santa Cruz, Bolivia, luciendo la polera de la selección nacional.



PEE WEE
“LA MÚSICA SIEMPRE FUE PARTE DE MI VIDA”

ESPECTÁCULO. Pese a las adversidades, Irvin Salinas, un ícono de la música, sigue de pie e inspira a generaciones con pasión, dedicación y conexión especial con Bolivia.

📍 | **Texto:** Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Internet/ Revista Oh!

En el escenario de la música latina, pocos nombres resuenan con tanto cariño y admiración como el de Irvin Salinas, mejor conocido como Pee Wee. Durante su reciente visita a Bolivia, el artista no sólo se sintió emocionado por el cálido recibimiento de sus fans, sino que también habló sobre su trayectoria y los momentos que lo marcaron como músico y persona. “Bolivia es como mi segunda casa, me siento en casa. Se extrañaba mucho el público de acá y el recibimiento con toda la prensa me dejó con un buen sabor de boca”, señala.

Desde antes de empezar su carrera profesional, “la música siempre fue parte de mi vida”, recuerda. De pequeño acompañaba a su padre, un baterista de música norteña, a diferentes eventos. “La música es lo que le da el sazón y ritmo a la vida, es lo que siempre me ha dado”, remarca el artista, cuya simpatía y carisma se reflejan en su sonrisa y la forma en la que conecta con los demás.

RETOS Y ALEGRÍAS

El camino hacia el éxito de Pee Wee ha estado lleno de desafíos. En una entrevista exclusiva con la Revista OH!, recuerda los momentos difíciles, como su salida de Kumbia Kings, una experiencia que lo llevó a replantear su carrera musical. Otro gran reto fue el inicio de su trayectoria como solista, ya que el público lo asociaba principalmente con las agrupaciones musicales a las que perteneció. Aún así los fans se mantuvieron fieles y a la expectativa de sus nuevos proyectos. “Me he divertido mucho; he explorado diferentes facetas, como participar en telenovelas y reality shows”, comenta.

Entre estos programas se destaca “Me pongo de pie”. “Aprendí mucho sobre trabajo en equipo y sobre cómo apoyar a otros artistas”, dice. Esta experiencia le permitió conectar con nuevos talentos y entender mejor la industria musical desde diferentes perspectivas, señala.

Volver a los escenarios después de un tiempo de ausencia ha sido una experiencia revitalizante para Pee Wee. “Ya llevo poco más de un año que hago presentaciones de nuevo y me siento muy contento. Componer es una cosa que me apasiona de una manera distinta, estar en el estudio, pero la energía que uno siente en el escenario es inexplorable y es algo que disfruto todos los días”, expresa.

NUEVOS PROYECTOS

En los últimos meses, el artista menciona que estuvo trabajando



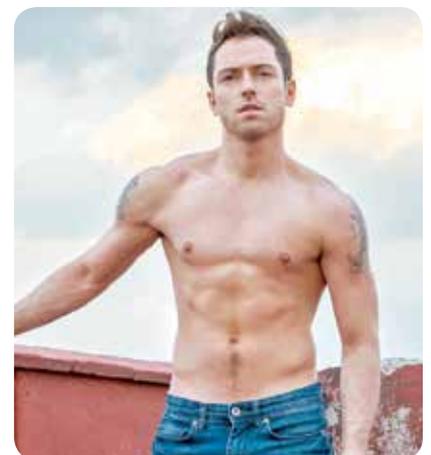
CONCIERTO.
La presentación de Pee Wee en Cochabamba.

TRAYECTORIA.
El artista conquistó con “Mi dulce niña”.

DATO. Nació en Otello, Washington, el 8 de diciembre de 1988.

en campamentos de composición con más de 40 canciones. También mantiene la conexión con sus seguidores en sus redes sociales, especialmente en la plataforma de TikTok, con transmisiones en vivo. “Estamos acudiendo a lo que está de moda, que es la música mexicana fusionada con diferentes sonidos del mundo regional mexicano, que también son mis raíces”, explica.

Su presencia en los escenarios bolivianos durante su última gira, celebrando los 45 años de Bronco, trajo alegría a sus fans y contagió con su personalidad auténtica y canciones que unen generaciones como “Mi dulce niña” y “Chocolate”.



REDES SOCIALES

¿Conexión o desconexión?

DATO. Los dispositivos digitales son una herramienta clave para la sociedad, pero su uso excesivo genera dependencia, ansiedad y distorsión de la realidad, afectando la salud mental y la autoestima.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Internet

Los dispositivos digitales en la actualidad se hicieron parte de la vida cotidiana. Las redes sociales y la conexión digital cambiaron por completo la forma en que las personas se relacionan, pero también han traído consigo problemas, como la dependencia, la ansiedad y la depresión, además de una visión distorsionada de la realidad, según expertos.

El uso desmedido de dispositivos digitales demostraron tener efectos adversos en la salud mental. “Los principales trastornos como consecuencia son sueño, fatiga, ansiedad, estrés, depresión por la falta o excesivo uso de estos, incluso puede provocar problemas de autoestima, usando estos como un modo de ais-

larse o evadir los conflictos que atraviesa en el mundo real, como bien dije ‘evade’ no resuelve”, menciona la psicóloga clínica y forense Stefany Morales Espinoza.

¿CUÁLES SON LOS ESTEREOTIPOS DENTRO DEL MUNDO DIGITAL?

Según Morales, en los últimos tiempos, las redes sociales se han actualizado de manera acelerada, lo que hace que sean más atractivas y adictivas para los usuarios. Por ejemplo, explica que se crean tipos de filtros en tendencia, que de alguna manera hacen ver los estándares de belleza y fama de manera más idealizada, lo que puede provocar una distorsión de la percepción de lo que es “normal”.

Esta condición puede resultar devastadora para la autoestima. La presión por mantener una imagen perfecta puede generar sentimientos de insuficiencia y ansiedad, creando un ciclo

perjudicial que afecta el bienestar emocional, advierte.

“Es muy fácil entrar en ‘carencia’ porque veo lo que otros tienen y siento que a mí me falta y la comparación mata la felicidad el 100 por ciento de las veces”, afirma la experta en Mindfulness y bienestar, con más de 20 años

de experiencia, Alejandra Laserna. Otra consecuencia del mundo digital es la inactividad física, que no sólo afecta el bienestar físico, sino que también puede agravar problemas psicológicos, como la depresión. “El sedentarismo por sí solo es un factor de riesgo enorme para la salud, aumentando la rigidez y dolor articular,

ESTEREOTIPOS. Las redes sociales fomentan la comparación constante con otros, lo que puede disminuir la autoestima y aumentar la ansiedad.





CURIOSIDAD.
Los jóvenes que pasan más de seis horas al día en Internet tienen más probabilidades de experimentar niveles bajos de felicidad y satisfacción con la vida

FOMO.
El “miedo a perderse algo” en redes sociales puede provocar ansiedad.



BURNOUT DIGITAL.
Este síndrome se relaciona con el agotamiento mental por la sobreexposición a tecnologías.

incremento de peso, reducción de masa muscular, deterioro de la postura, disminución en la salud cardiovascular, entre algunos”, afirma Laserna.

¿QUÉ ES EL FOMO?

La ansiedad relacionada con la tecnología es conocido como FOMO, un problema psicológico que se describe como el miedo a perderse algo en las redes sociales o preocupación constante de que otros estén disfrutando momentos agradables de los que uno no forma parte.

“Este síndrome puede generar una presión en las personas, que como consecuencia pueden surgir síntomas asociados a la depresión o la ansiedad, ya que todos de alguna manera están en la búsqueda de la conexión social y, sobre todo, del sentido de pertenencia. Cuando las personas sienten que carecen de este tipo de conexiones, puede causar cierta angustia emocional e incluso física”, explica Morales.

EL LADO POSITIVO DE CONECTARSE

A pesar de sus riesgos, la tecnología también ofrece beneficios potenciales. Aplicaciones dedicadas al bienestar mental y redes de apoyo en línea pueden ser herramientas valiosas si se utilizan con moderación. Sin embargo, es fundamental establecer límites claros para evitar caer en la dependencia, recomiendan los expertos. Por ejemplo, seguir cuentas de personas que promuevan el bienestar y limitar el tiempo en redes sociales puede ayudar a miti-

gar los efectos negativos.

“Existen grandes beneficios, dentro de las más relevantes dentro del área de psicología, podemos mencionar las redes de apoyo a las que podemos acudir, sobre todo con poblaciones vulnerables, por ejemplo, grupos de apoyo de mujeres víctimas de violencia, padres con hijos con discapacidad, adultos mayores, personas que consumen sustancias controladas, etc., donde se apoyan al tener un tema o problema en común”, menciona Morales.

El mundo digital permite estar conectado con personas de diferentes partes del mundo, proporciona información en cuestión de segundos y también es una herramienta accesible para estudiantes. Por esa razón, Laserna sugiere tener límite de uso, porque un cerebro joven no tiene la capacidad de autogestionarse y es mucho más fácil engancharse a las redes sociales y videojuegos.

Si bien las redes sociales y la tecnología pueden fomentar la conexión y el acceso a recursos valiosos, lo importante es encontrar un equilibrio que permita disfrutar de las ventajas del mundo digital sin desconectarse del entorno real, puntualizan.

YAGUARÚ. Un voluntario se aleja de la línea de fuego, el 25 de septiembre en Guarayos.

BAJO FUEGO

VOLUNTARIOS EN GUARAYOS

Texto: Norman Chinchilla
Fotos: Ronald Copa

“En medio de un incendio forestal se percibe un montón de olores, nunca son los mismos, ya no se sabe ni a qué huele, puede ser a frutas, a animales que se están quemando”, cuenta Ronald Copa, un bombero voluntario que estuvo más de dos semanas, entre septiembre y octubre, combatiendo el fuego que abrasó la región de Guarayos, en Santa Cruz.

No era la primera vez que participaba en una misión voluntaria para luchar contra las llamas. En entrevista con la Revista OH!, recordó que estuvo hace un año en Rurrenabaque, Beni, a donde viajó solo, y también ayudó a sofocar el incendio de los totorales de la laguna Alalay, en 2023.

Es bombero voluntario desde 2019. De profesión guía turístico, tiene 30 años y estudia fisioterapia y kinesiología.

Este año, Ronald partió a Santa Cruz con la brigada Rescate Cochabamba. “Fuimos un contingente de 15 personas, de 20 a 40 años aproximadamente, cuatro muchachas y 11 hombres. Viajamos por tierra, con nuestros equipos de protección personal y para combatir el fuego, además de víveres y agua, gracias a las donaciones que se recolectaron en Cochabamba”, comenta.

El grupo estaba comandado por Javier Cáceres, 36 años, voluntario desde 2003 y graduado como rescatista en el SAR - FAB, diseñador gráfico de profesión y actualmente concejal del municipio de Tiquipaya.

MISIÓN. Decenas de jóvenes capacitados para combatir incendios forestales partieron este año de Cochabamba a Santa Cruz, entre septiembre y octubre. Dos de ellos cuentan cómo es estar en medio del fuego.



FESTEJO. Soldados, voluntarios y la Alcaldesa de Urubichá celebran la lluvia que debilitó el incendio.

DIFICULTADES

Antes de ponerse a trabajar, y durante sus tareas para controlar los incendios en Guarayos, ellos y el resto de brigadistas del grupo de voluntarios Rescate Cochabamba encararon “problemas de organización”.

En Santa Cruz no hallaron “quién les indique dónde estaba el fuego”, según refiere Copa, y decidieron trasladarse a Guarayos donde los municipios de Ascensión y Urubichá estaban declarados como zona de desastres desde el 30 de agosto.

En Ascensión se contactaron con la alcaldesa de Urubichá, adonde los transportaron. Allí “tenían gente, había militares, voluntarios de la Fundación Feros, de Santa Cruz, y bomberos venezolanos que estaban trabajando en Salvatierra, a unos 20 km al noreste de donde estábamos. Al principio parece que no sabían dónde mandarnos”, cuenta Copa.

Y cuando comenzaron sus tareas se enfrentaron con “dificultades logísticas. No teníamos agua. Había sequía total allá y durante más de una semana tuvi-

mos que apagar el fuego con tierra, trabajando con nuestras palas”, dice Cáceres. Cuando las cisternas comenzaron a asistirlos llegaban a los incendios horas después de los bomberos.

Otro inconveniente fue tener que “caminar más de tres kilómetros para llegar al punto de intervención”, agrega.

Copa es más preciso: “Nos daban las coordenadas para llegar a las llamas, pero con un margen de error. Eso, en el monte donde hay que abrirse paso con machete, cargado de equipos y 20 litros de agua,



BENI. Ronald Copa en Rurrenabaque, en noviembre de 2023.



INSTRUCCIÓN. Un bombero voluntario explica a un concripto cómo enfrentar las llamas. A la izquierda, en medallón, una langosta chamuscada por el incendio en su hábitat.



DESCOMPENSADO. Un voluntario se recupera de los efectos de un golpe de calor.



CORAJE. Jóvenes concriptos se dirigen a sofocar el fuego que quema árboles de cusí.

complica mucho el trabajo”.

ESFUERZO

“Hay dos tipos de trabajo —explica Copa—: el ataque directo y el indirecto.

En el primero, uno se enfrenta al fuego para apagarlo con el agua de las mochilas, con batefuegos, con rastrillos, con lo que se disponga”.

Esa tarea puede realizarse “de manera constante unos 40 minutos, después hay que salir del lugar y descansar porque el humo sofoca, aunque se tenga una máscara con buenos filtros, y el calor es agotador, se transpira mucho, al punto de escaldarse”.

El ataque indirecto consiste en “hacer líneas de defensa, es decir, una especie de camino de unos dos metros de ancho y cinco a seis kilómetros de longitud, sin material que pueda arder. En esa tarea se puede aguantar más tiempo, varias horas, pero igual el calor es sofocante, hace doler la cabeza, deshidrata, uno puede desmayarse. Creo que todos hemos caído con un golpe de calor, nos hemos descompensado”.

Esas líneas de defensa impiden que las llamas se extiendan... cuando no hay viento.

RIESGOS

El viento es precisamente el factor de riesgo que más preocupaba a Javier Cáceres por la seguridad de sus camaradas. “Apagamos un incendio y el viento, en la tarde o en la noche, lo volvía a encender”, refiere.

“Es cambiante”, agrega y cuenta: “Una noche —porque por estrategia trabajábamos en la noche— estábamos apagando un incendio y justamente el viento se puso a soplar, avivó las llamas y el fuego nos rodeó. Hemos tenido que salir corriendo, estábamos con vehículos y si nos quedábamos hubieran ardido y quizás hubiéramos tenido bajas”. No es el único riesgo. Traba-

jando de noche la visibilidad es escasa y en el monte “hay que andar con cuidado porque no se sabe qué animalito puede uno tener encima o debajo. Y las garrapatas se le pegan a uno donde no te imaginas”, señala Ronald Copa.

DIVIDIDOS

Hay también el miedo a la gente que ronda en motos y con escopetas, que mira indiferente cómo sufren los indígenas del lugar que ayudan a los voluntarios “sin protección, con abarcas, con apenas un trapo” para no respirar el humo.

El voluntario observa que “las poblaciones grandes están divididas. Están los que hablan quechua y están los que hablan guaraní. Los intrusos, que no son del lugar, y los del lugar, que están desprotegidos”.

Y hay también los habitantes pasivos. “Un domingo que el fuego se estaba acercando a Urubichá, su misma alcaldesa, con lágrimas en los ojos, decía que nadie le apoya, ni los funcionarios municipales”, comenta.

Pero ¿qué motiva a estos voluntarios a capacitarse para luchar

contra el fuego y hacerlo lejos de sus hogares? “Mi motivación mayor es mi familia, mis hijos que quieren seguir mis pasos. También creo que nadie hace nada por la naturaleza hoy, a mí me han inculcado eso de ayudar a los demás. Por eso, soy y he sido voluntario antes de político”, dice Javier Cáceres, concejal de Tiquipaya.

Para Ronald Copa, su camarada de grupo de voluntarios Rescate Cochabamba, “es un instinto de protección que trasciende la individualidad, protección de la vida, de la naturaleza, de todo aquello que carece de medios y herramientas para valerse por sí mismo. Eso me empuja a capacitarme como rescatista, como bombero forestal e intentar estar lo más preparado posible para lo peor, para lo que acontezca”.



VEA MÁS INFORMACIÓN:
Escanee este QR o ingrese a nuestro sitio web
www.lostiempos.com

LA MODA BOLIVIANA LLEGA A MADRID

PARA PONER EN VALOR LA RIQUEZA CULTURAL DE SUS TEJIDOS



Franz Auza, uno de los cinco diseñadores participantes, presentó ocho prendas de una colección “inspirada en la riqueza cultural y folclórica de Bolivia” en la que, según explicó a EFE, fusiona los tejidos típicos tradicionales con la seda y el trabajo en pedrería de cristales.

Con colores crudos que provienen de la tierra y su riqueza, tonos oscuros que representan el dolor por la actual situación de la Amazonía y una pieza en tono verde que “que es el futuro que todos queremos”, la creación de Auza busca mostrar la riqueza natural de Bolivia.

“La moda sirve como una base fundamental, entre muchas otras, para poder

para ellas”, ya que “en Bolivia, las mujeres son las que tiran de los hogares, de la familia”

“Me encanta poder transmitir también un pedazo de Bolivia en España, en Europa, la grandeza que tenemos también como país en cuanto a la moda. Tenemos la suerte de poder tener también tejidos de gran calidad que pueden competir con cualquier otro de cualquier parte del mundo”, expresó.

Para Sonia Avilés Corcu, quien llevó a la capital española una colección que fusiona los bordados ancestrales y la moda actual, sus prendas están inspiradas en la vestimenta típica de Bolivia,



📍 | Texto y fotos: EFE

El desfile de moda Bolivian Fashion Europa - Moda de Altura llegó a Madrid para reivindicar la riqueza del país a través de una moda y un diseño de alta costura donde destaca la fusión de tradición y modernidad, que da lugar a un patrimonio cultural único que se refleja en los textiles.



VEA MÁS INFORMACIÓN:
Escanee este QR o ingrese a nuestro sitio web
www.lostiempos.com



educar y concienciar a la población”, dijo Auza, y agregó que se debe cuidar “la riqueza folclórica, la riqueza ambiental” porque son el futuro: “Quiero que con mi colección se lleven ese mensaje de que debemos proteger esto que se nos ha regalado”, recalcó.

Por su parte, la diseñadora Vanessa Pereira presentó su línea de capas, ponchos, bufandas y chales elaborados con fibra de alpaca de primera calidad, que están bordados y tejidos por mujeres indígenas.

Pereira destacó a EFE la arista social de su proyecto, Alpaca Design, en el que mujeres aymaras y quechuas recibieron capacitación y “una fuente laboral digna

las polleras (faldas) que visten las cholas bolivianas.

“Me gusta destacar el cuerpo de la mujer, pero siempre con el hilo conductor que son los bordados étnicos artesanales y embellecidos con pedrería fina”, detalló a EFE, y añadió que es importante rescatar “los saberes femeninos de las mujeres indígenas” y trabajar sobre ello “para que no se pierdan”.

Las otras dos diseñadoras que participaron de este desfile fueron Aurora Chalo, quien presentó trajes de fiesta y novia con un enfoque artesanal, y Marianela Otondo, quien mostró dos colecciones que fusionan la esencia ancestral con los colores de la tierra.

TEST ¿QUÉ ACTIVIDADES PREFIERES EN TU TIEMPO LIBRE?

Ya sea que busques momentos de relajación, nuevas aventuras, mantenerte en forma, o conectar con amigos, este test te ayudará a identificar cómo prefieres desconectar y aprovechar tu tiempo fuera del trabajo o las responsabilidades diarias.

1 Después de una semana ocupada, ¿qué actividad te atrae más?

- a) Maratón de una serie o películas que me gustan.
- b) Leer un buen libro o explorar temas nuevos en internet.
- c) Salir a caminar, pasear en bici o hacer algún deporte.
- d) Pasar tiempo con amigos o familia, quizá en una fiesta.

2 Cuando tienes un par de horas libres, ¿qué prefieres hacer?

- a) Escuchar música o ver videos de mis artistas favoritos.
- b) Planear una excursión o visitar un lugar que aún no conozco.
- c) Jugar videojuegos o navegar en redes sociales.
- d) Hacer alguna actividad creativa, como cocinar o pintar.

3 ¿Qué te motiva a elegir una actividad de ocio?

- a) Relajarme y olvidarme del estrés.
- b) Aprender algo nuevo o inspirarme.
- c) Mantenerme activo/a y saludable.
- d) Conectar socialmente y disfrutar en grupo.

4 ¿Cuál de estas descripciones encaja mejor contigo?

- a) Me considero una persona tranquila y disfruto de los momentos de calma.
- b) Soy curioso/a y siempre quiero explorar algo nuevo.
- c) Soy activo/a y me gusta mantenerme en movimiento.
- d) Soy sociable y disfruto de la compañía de otras personas.

5 ¿Cómo eliges tus planes para el fin de semana?

- a) Planifico una noche en casa con películas o una nueva serie.



RESULTADOS

Mayoría A

Prefieres actividades de ocio más tranquilas, como ver televisión, series o escuchar música. Estas actividades ayudan a reducir el estrés y pueden ser una forma efectiva de relajación pasiva. Para ti, el tiempo libre es una oportunidad de desconectar y recargar energías.

Mayoría B

Eres una persona que disfruta de las experiencias de aprendizaje y descubrimiento, ya sea viajando o explorando contenido interesante en internet. Esto refleja una personalidad curiosa, abierta a la novedad y al conocimiento.

Mayoría C

Te inclinas hacia actividades físicas o deportes, ya que valoras la salud y la actividad física en tu tiempo libre. Estudios en sociología indican que las personas con este perfil suelen tener altos niveles de energía y disfrutan de los retos físicos. Para ti, el tiempo libre es una oportunidad para moverte, superarte y sentirte saludable.

Mayoría D

Tu enfoque está en actividades sociales, como salir con amigos o asistir a eventos. La sociología muestra que estas actividades fortalecen los lazos sociales, una parte fundamental del bienestar emocional. Te motiva conectar con los demás y aprovechar el tiempo libre para socializar y crear recuerdos compartidos.

- b) Busco actividades al aire libre, como una caminata o un lugar por descubrir.
- c) Prefiero practicar deportes.
- d) Me gusta ir a eventos o reunirme con amigos para socializar.

6 ¿Qué sientes que te deja más satisfecho/a al final de tu día libre?

- a) Haber visto una buena película o serie.
- b) Haber explorado un lugar nuevo o aprendido algo interesante.
- c) Haber practicado algún deporte o actividad física.
- d) Haber pasado tiempo con seres queridos y compartir buenos momentos.

Fuente: Test elaborado por la Revista OH! con apoyo de la IA

Hacer mucho
con poco

**Marcamos
la diferencia**
SAMSUNG | NESA



Consultas
78800422 

Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-10
La Paz - Bolivia