



OH

#Vacúnate

Los Tiempos

/// NO SE DETIENE

Cochabamba, Bolivia
3 de octubre de 2021
N° 1163

Entrevista

Xavier Azlargorta ve una selección que debe resurgir de las cenizas. **P2**

Moda

Cuatro diseños reciclados, que pueden utilizarse en eventos. **P8**

Salud

10 consejos para alimentarse bien en primavera. **P16**

SONIDOS DEL RECUERDO

A FONDO. El proyecto de la Fonoteca de Cochabamba está cerca de concretarse y ya cuenta con bastante material recolectado. **P12**



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
BOLIVIANA

OPEN HOUSE VIRTUAL *La Cato*

- Conoce a detalle tu futura carrera y conversa con los directores de carrera.
- Infórmate sobre los diferentes procedimientos de admisión.
- Benefíciate de descuentos exclusivos:

¡REGISTRATE Y PARTICIPA!



SÁBADO
9 OCT
09:00 AM

¡CONOCE, INSCRÍBETE Y SÉ PARTE DE LA CATO!





RECICLAJE, ELEGANCIA Y MODA

Cuatro destacados diseñadores se unieron para mostrar sus atuendos confeccionados con material reciclado. La elegancia de las prendas permite que se puedan utilizar en cualquier evento social. **P8**

STAFF

OH!

Directora de Los Tiempos

María Renée Canelas L.

Jefe de Redacción:

Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!

Lorena Amurrio Montes

Periodista:

Rafael Sagárnaga (Santa Cruz)

Fotógrafo:

Hernán Andía

Diseño y fotocromía:

Rafael Sejas A.

Adriana Vásquez

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Comercial Nacional:

Yola Polo

Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525

Telf. piloto: 4254567

Gerencia: 4255835

Fax: 591 4 4254567

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

Fax: 591 3 335152

OFICINA REGIONAL LA PAZ

EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303

AV. MARISCAL SANTA CRUZ

Telf.: 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



HOY HAY, HECHO A MANO

Los productos artesanales tienen su lugar en el café y negocio Hoy Hay, dedicado a revalorizar lo hecho en casa. **P10**

Sororidad

Soroptimist cumple 100 años de apoyo a adolescentes y mujeres en su proceso educativo. **P4**

Salud

Conozca 10 alimentos para consumir en la primavera y cuidar la salud y el bienestar. **P16**

Internacional

Volcanes que marcaron la historia y hoy son un espectáculo que asombra al mundo. **P18**

EVALUACIÓN. El director técnico que dirigió al seleccionado más exitoso de la historia boliviana considera que se perdió la mística de ser un futbolista de selección

Xavier Azkargorta: Bolivia debe ser como el ave Fénix, tiene que resurgir de sus cenizas



Texto: Rafael Sagárnaga.
Fotos: APG, ABI y EFE.

Hace 28 años, resultaba extraño quien no hablara de fútbol en el país. El 19 de septiembre, Bolivia, la selección dirigida por el vasco Xavier Azkargorta, había clasificado al Mundial de Fútbol. En medio de una apretada agenda, Azkargorta conversó con OH! y al evaluar la actual coyuntura los recuerdos de la aquella gloria futbolística emergieron automáticamente.

- **¿No cree que el fútbol, a nivel global, está sobre valorado? Pienso en los fanatismos, en los negocios turbios, en la sobre explotación, etc.**

- No, pienso más bien que es al revés. El fútbol podría ser un fenómeno mucho más grande y mucho más accesible para todos. No es que quiera a me-

terme con el mensajero. Pero a los periodistas, a los medios, les interesa más el auto, la casa y la mujer de la figura que sus horas de entrenamiento. Entonces, todo eso hace que haya una leyenda alrededor del fútbol. Todo el mundo cree que ganan como Ronaldo o como Messi. Y resulta que hay futbolistas, por ejemplo, en Bolivia, a los que no se les paga.

Es ya como una tradición, como un hábito, como una cosa normal. Hay futbolistas que llevan ya tres o cuatro meses sin cobrar y no pasa nada. Ambos personajes tienen hijos, casas, alquileres, gastos por pagar. Unos no tienen problemas, pero los otros no llegan.

- **A propósito del fútbol boliviano, frente a hechos como esos, vienen además duras críticas, frecuentes cambios, cortes de ciclos y recurrentes fracasos internacionales. ¿Cómo repercute todo ello?**

- Pienso que Bolivia tiene una presión autodestructiva muy grande. Pero no es por la autodestrucción en sí, sino porque está lleno de excusas. Hay excusas para todos. En Cochabamba tienen ya durante años dos cabezas visibles del fútbol a nivel formativo.

Yo he vivido y estuve en Cochabamba. He tenido mis mejores experiencias como técnico. Incluso mi despedida (en el exitoso ciclo de 1993) fue en el estadio Félix Capriles. Pero he vivido y he dado charlas en la federación donde apenas hubo gente. Y la gente que dice o decía

que tiene poder, ahí no estaba. Hay una contradicción muy importante entre lo que puede ser y lo que es en realidad.

- Entonces en lo estructural, la excusa para no cambiar lo esencial son los técnicos o algún elemento semejante, en lugar del conjunto. ¿Es así?

- Sí, y va un poco por lo que le decía antes, es decir, es mucho más fácil quitar una cabeza. Había un reportaje donde se revelaba que habían bailado 26 técnicos en 16 jornadas. Lamentablemente, es un récord histórico en el fútbol mundial.

Entonces, debemos tener una percepción mucho mejor de lo que somos. Pregunta: ¿con qué estructura?, ¿dónde estamos situados cuando exigimos que Bolivia le gane a Argentina o Brasil que son de lo más top en el fútbol mundial?

En ese sentido, sí está sobrevalorado el fútbol, no sé si porque nosotros logramos un aspecto muy importante en ese tiempo: podíamos jugar en cualquier estadio y ante cualquier rival. Recuperar ese concepto es muy importante.

- Esa presión, que se atenúa despidiendo técnicos, ¿recae también en los futbolistas, cómo se debería trabajar en esa parte?

- Sí, también. Pero ahí hay dos aspectos muy importantes: cuando nosotros empezamos a trabajar en el ciclo 1991-1993 para la clasificación, en ese trabajo no había plata. Nos quedaba quedarnos en una esquina a llorar o empezar a trabajar de la forma en que fuera y con la gente que estuviese dispuesta. En cambio, creo que hoy hay mucha gente que jala de la selección y quiere obtener una plata que viene del exterior y no hay aquí.

Entonces, creo que falta un poco la pregunta al futbolista: ¿tú qué me das? Falta un poco que el futbolista también valore. Hoy hay futbolistas que se les llama a la selección y dicen: "No sé si iré, lo pensaré". No se puede perder esa mística de ser jugador de selección.

- ¿No prima ahí nuevamente el trabajo psicológico y formativo en gente joven que es víctima de esa mala estructura?

- Hay que hacer un trabajo profundo. Yo, en Santa Cruz, ahora que estoy como asesor deportivo de autoridades, también veo algo. Siempre dije que en Bolivia falta estructura, pero creo que no es tanto que falte estructura. Pasa que se utiliza muy mal la estructura. En Cochabamba, en Santa Cruz, por citar dos ciudades, uno recorre esas urbes y ve que hay canchas y lugares deportivos impresionantes, increíbles.

¿Quién explota esos lugares? ¿De quién son esas canchas? ¿Son privadas? ¿Son de la municipalidad? ¿Se paga por su uso? ¿El dinero se utiliza para mantener las canchas en buenas condiciones para su uso? ¿O sencillamente es una fuente de ingresos que va a bolsillos particulares que durante años ha funcionado así?

Hay muchas cosas que se pueden revisar y reacondicionar. Pero pienso que aquí hay una cierta tendencia, y no sólo en el fútbol, a darla por muerta a Boli-



via. Creo que debe ser al revés, debe ser como el ave Fénix, tiene que resurgir de sus cenizas. Y se puede hacer un buen trabajo porque no se olvide de esas dos palabras: se puede.

- En el ciclo 1991-1993 se pudo conseguir un objetivo de sueño ¿Por qué no se pudo multiplicar ese proceso a la "n" con otros grupos y competencias?

- Bueno, "n" es un número magnífico en las matemáticas. Pero hay una cosa muy importante: cuando vinimos esa vez, a pesar de que nos dijeron de todo, no nos quedamos en una esquina a llorar, sino que empezamos a trabajar. En muchas charlas que di no sólo en el área futbolística, sino también en la empresarial y la universitaria, siempre he dicho una frase: "Si el equipo gana, gano yo".

Cuando empezamos a trabajar aquí, sólo había un futbolista que jugaba en el exterior: Erwin Sánchez, en el Boavista, y no era titular. Cuando pasó el Mundial, creo que hasta 14 futbolistas fueron a jugar fuera del país. Fue como un muy buen escapate. Por eso hablaba de la mística de ser jugador de selección. Es decir, que no se puede ir a la selección por haber hecho dos buenos partidos, en

categorías inferiores y sólo porque juega fuera del país.

- ¿Qué factores específicamente considera que deberían cambiarse o tocarse para que el fútbol boliviano recupere la senda del éxito?

- No es fácil decirlo. No se puede dar recetas así por así. Siempre lo he dicho, no hay enfermedades, hay enfermos. Usted y yo podemos tener la misma enfermedad y nos recetan la misma medicación, pero a usted le cura y a mí me da alergia.

No se puede dar la misma receta para todos. Pero hay una cosa que está clara: el protagonista, que es el propio futbolista, tiene que creer mucho más en sí mismo. Tiene que pensar que es mucho mejor de lo que es.

Al fútbol lo juegan 11 personas, enfrente hay 11 personas que no tienen tres piernas, dos corazones y dos cabezas. No, son seres humanos igual que tú. Están detrás de una pelota y juegan más o menos organizadamente en función de las posibilidades que hay en el terreno de juego.

Eso es lo que hay que recuperar, es algo muy importante. En ese sentido, hubo gente que ha hablado de nuestras posibilidades de esa vez y usted mismo

lo ha insinuado. Era un grupo de cinco, donde estaban Brasil y Uruguay, y había que clasificar, y clasificamos. ¿Por qué? Porque fuimos los primeros en ganarle a Brasil, pero hubiéramos podido ganarle a cualquiera porque ese equipo estaba preparado para ganar. Es más, fuimos a Chicago, jugamos con el campeón mundial. Y con 10 hombres nosotros, el último cuarto de hora, Alemania pedía tiempo para ganar uno a cero. Fue, además, un gol que yo todavía no lo veo muy claro.

- ¿Se perdió la mística?

- Esa mística, esa recuperación, está en manos, sobre todo y ante todo, de los propios jugadores. Son los propios jugadores quienes tienen que crecer y dar mucho más de sí, pero no solamente en la selección. ¿Qué nos está pasando en las competencias internacionales con equipos? Y eso que los equipos, supuestamente, están reforzados por extranjeros que, supuestamente, son mejores que quienes están aquí.

- ¿Y quién debe imbuirles esa mística a los futbolistas?

- Los responsables del jugador. Me sorprendió muchísimo, cuando llegué, que en la primera rueda de prensa sólo me preguntaban sobre las farras o si los jugadores salían de noche. No había preguntas sobre rendimiento técnico ni físico ni táctico ni nada de eso. Fue cuando me alteré, que me suelo alterar demasiado frecuentemente y más ahora que estoy un poco más viejo, y dije: "En mi equipo no quiero ni putas ni monjes. Quiero que cuando se gane se celebre, pero con una cerveza, no con una caja".

Todo tiene su medida y su punto. Pero lo importante es que, en cualquier grupo que yo manejo, siempre las primeras palabras son: "No excusas". "Prohibido, destierren del vocabulario cualquier expresión que empiece por 'es que'".

- ¿Quiénes son los culpables de la actual situación del fútbol boliviano?

- Para eso están ustedes que son los que encuentran fácilmente culpables. Lo malo es que son muy generosos con su profesión y muy estrictos con las profesiones de otros. Pero no, no es mi terreno ni soy yo nadie para juzgar la culpabilidad o no. Sólo diré que el futbolista actual tiene que recuperar esa mística de ser futbolista de selección.

Es muy importante que la selección esté valorada. En muchos sitios, aquí mismo en Bolivia, se programan actos importantes a la misma hora que juega la selección. En otras partes, la hora de la selección es sagrada.

- ¿Y tienen mística de selección los técnicos y los dirigentes?

- Creo que no. Si no, no habría ese récord histórico que ha habido. Hay que creer mucho más en el trabajo del entrenador. Y el entrenador tiene que dar muchas más muestras de que se respeta en su profesión y de que respeta su profesión aún a costa del vecino que le han derrocado.

OBJETIVO. Desde 1972 se ha apoyado a más de 33 mil mujeres en todo el mundo. Ahora se busca seguir creciendo para alcanzar el medio millón de apoyos

SOROPTIMIST

CUMPLE 100 AÑOS TRABAJANDO POR LAS NIÑAS Y MUJERES

Texto: Redacción OH!
Fotos: Hernán Andía

El 3 de octubre de 1921, un grupo de mujeres vio la necesidad de reunir esfuerzos y trabajar por el fortalecimiento de su comunidad. La iniciativa surgió en Oakland, Estados Unidos, y hoy se han convertido en una organización con 100 años de vida y presencia en 21 países donde se encuentran 1.300 clubes.

Soroptimist tiene presencia mundial y se organiza en regiones. En la Internacional Región de América del Sur, se encuentran 8 países: Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Venezuela. Existen 24 clubes y 350 socias voluntarias que dedican esfuerzo y tiempo en apoyar a niñas y mujeres.

La gobernadora y la tesorera de la directiva de Soroptimist Internacional Región América del Sur son bolivianas. Lidia Arnez y Jenny Parejas de Rada son las líderes de los cargos mencionados respectivamente. Ambas aportan al directorio con el objetivo de apoyar la labor de fomentar la educación en adolescentes y mujeres jóvenes.

“Son 100 años de un pasado brillante de trabajar por la educación de las mujeres. Nuestro objetivo, ahora, es llegar al medio millón de niñas y mujeres empoderadas e independientes”, señaló Arnez.

Para lograr este fin, continuarán fortaleciendo dos programas con los que trabajan: Vive tu sueño y Suéñalo, puedes lograrlo. En ambos casos, el enfoque es el empoderamiento de la mujer a través de la educación.

En todo el mundo, cada año unas 1.800



CENTENARIO. Lidia Arnez (izq.) y Jenny Parejas (der.) junto al monumento de Soroptimist.



mujeres reciben 3 millones de dólares en subvenciones en efectivo. Desde 1972, cuando comenzó el programa Vive Tu Sueño, se ha ayudado a 33.000 mujeres y sus familias para obtener independencia financiera.

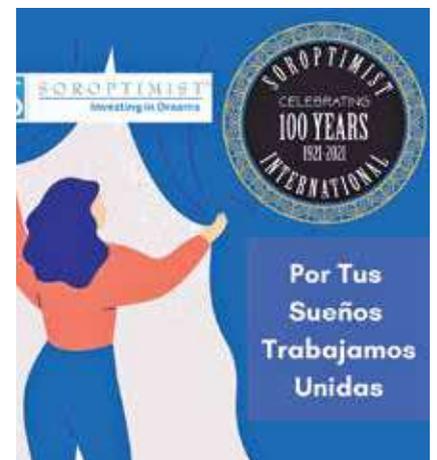
“En los últimos 3 años, Bolivia tuvo tres niñas premiadas. Ellas sobresalieron por su capacidad de estudiar. Una de las galardonadas vivía en una casa de acogida y ahora está en proceso de salir profesional, gracias al apoyo recibido”, contó Arnez. Asimismo, recordó con orgullo a otra joven, Aracely Torres, que actualmente estudia fisioterapia. El premio económico le sirvió para pagar la carrera universitaria. Finalmente, la tercera persona

era una muchacha que vendía periódico, pero gracias al apoyo del premio, logró estudiar Parvulario y ahora trabaja de su profesión.

“Cuando las escuchamos a estas tres mujeres, nos llena de mucho orgullo y emoción por sus logros y experiencias”, comentó Jenny Parejas.

Entre los trabajos que Soroptimist realiza, también están charlas de empoderamiento en colegios. Se busca apoyar la autoestima de las adolescentes e impulsarlas a perseguir sus sueños profesionales.

Asimismo, Jenny y Lidia están conscientes de los problemas que generó la pandemia a nivel educativo. Sin embargo, Soroptimist no quiso quedar rezagada y vio la forma de apoyar a las mujeres. Uno de estos modos fue otorgando becas para cursos cortos que permitan a



las beneficiadas conseguir carreras técnicas como: auxiliar bancaria, repostería, panadería, entre otros.

Lidia y Jenny saben que aún hay mucho trabajo por hacer en el tema educativo para las mujeres. Por ello, invitan a todas las que deseen a unirse a Soroptimist para seguir creciendo como institución y también en el apoyo de unas con otras.

“Todas tenemos sueños y podemos alcanzarlos. Para ello, es importante que las mujeres nos valoremos y sepamos que podemos salir adelante con apoyo, actitud y buena voluntad”, agregó Arnez. Asimismo, invitan a todas las empresas que deseen dar su granito de arena en esta labor tan importante para la sociedad civil en general.

Hoy, en su centenario, todos los clubes en el mundo están celebrando un logro muy importante. Cada club tiene sus propias actividades como: regalar 100 barbijos, reforestar 100 plantines, entre otros. El club de Cochabamba hará capacitaciones a 100 mujeres, indicó la gobernadora. En estos 100 años el objetivo está trazado y se busca ayudar y empoderar a medio millón de niñas, adolescentes y mujeres adultas de todo el mundo. La educación es el arma principal para alcanzar la meta anhelada.

FUNDACIÓN JALA Y EL PROYECTO JAQUEMATE:

seis años apoyando a la educación boliviana

Desde 2015, Fundación Jala implementa el Proyecto JaqueMate como aporte a la educación boliviana. El propósito principal es migrar de un modelo educativo centrado en la memorización a uno basado en la lógica y el razonamiento, a través de la práctica de las matemáticas en la plataforma Khan Academy.

Constantes en el propósito, expandimos el proyecto a nivel nacional gracias a la suscripción de un convenio de cooperación con el Laboratorio de Innovación del Banco Interamericano de Desarrollo (BID Lab). Es así que a partir de 2018, de forma conjunta, implementamos un proyecto integral apoyando la transición escuela-universidad-trabajo para muchos más jóvenes en nuestro país.

Una de las primeras tareas que refleja este trabajo colaborativo fue la adición de Talleres de Habilidades Socioemocionales y Sensibilización Tecnológica para los estudiantes y profesores de todas las unidades educativas que forman parte del proyecto.

A medida que se identifican nuevas necesidades, el proyecto adecua sus actividades e implementación para ajustarse a la coyuntura del momento, por ejemplo, la emergencia acontecida a consecuencia de la pandemia de Covid-19.

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES - GESTIÓN 2020/2021

En 2020 se iniciaron las actividades con normalidad. Tras haber inaugurado el año escolar, profesores, estudiantes y el equipo de JaqueMate retomaban todas las actividades para iniciar la gestión; nadie pensó que existirían cambios drásticos en el mundo entero.

Los efectos de la pandemia nos impulsaron a adaptarnos al proceso de digitalización. Comenzamos a generar espacios de comunicación y capacitación orientados tanto a los profesores como a los estudiantes a través de canales digitales en respuesta a las necesidades que iban surgiendo mientras nos acomodábamos a la virtualidad.

La falta de familiarización con la tecnología fue uno de los problemas más evidentes que trajo la pandemia. En respuesta a esta necesidad, se abrió un canal de contenidos en YouTube, permitiéndonos estar conectados con nuestros estudiantes, profesores y público en general. Nuestro canal contiene una serie de talleres y conversatorios que atienden a las necesidades de profesores, brindando capacitaciones sobre herramientas digitales y plataformas virtuales para su aplicación en el ejercicio de la docencia.



De igual forma, para los estudiantes se transmitió contenido que no sólo abarca temas orientados al manejo y aplicación de tecnología, sino que muchos profesionales de distintas áreas les compartieron conocimientos para apoyar diferentes aspectos de su vida.

Dentro de esta perspectiva, y a pesar de la clausura del año escolar en Bolivia, continuamos trabajando con la implementación del proyecto durante toda la gestión 2020. Apoyamos fortaleciendo las habilidades lógicas, socioemocionales y tecnológicas que nos ayudan a preparar a nuestros estudiantes para afrontar el desafío académico dentro de una formación escolar, universitaria y, sobre todo, que tengan cimientos sólidos para afrontar el ámbito laboral.

Guiados por un proceso de mejora continua, JaqueMate trabaja de forma integral identificando elementos de apoyo para los procesos educativos de nuestra región; a través de contenido, metodologías de enseñanza y espacios de capacitación. Para mantenerse informado de estas oportunidades, el público en general puede seguir las redes sociales del Proyecto JaqueMate.

OPORTUNIDADES DE FORMACIÓN PARA JÓVENES BOLIVIANOS

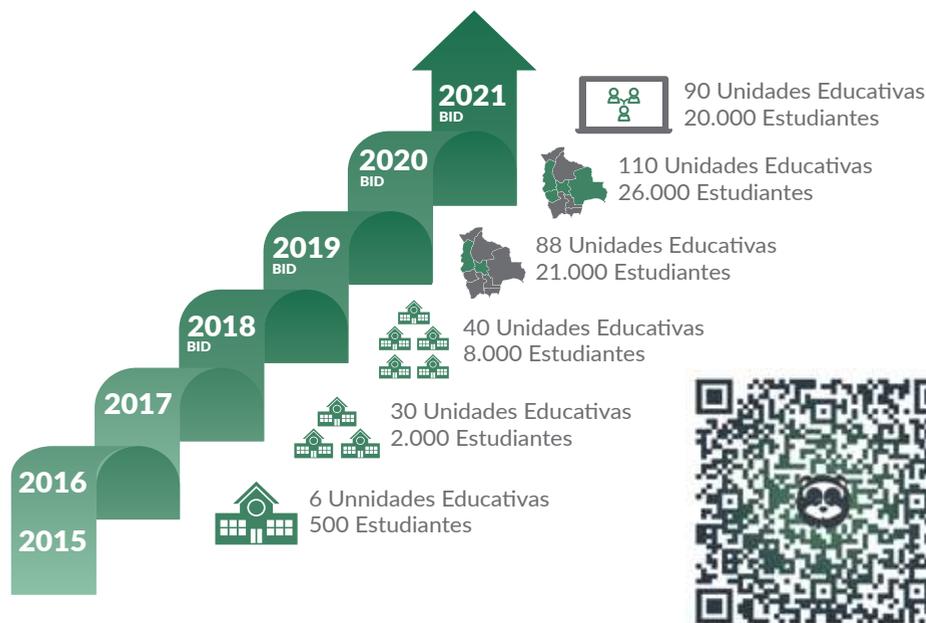
Además del trabajo que realiza Jaque-

Mate con unidades educativas, en 2020 se inició el Programa de Aprendizaje Independiente, brindando la oportunidad a estudiantes a nivel nacional de ingresar al Proyecto de forma independiente, accediendo a todos los beneficios.

El Proyecto JaqueMate incentiva el desempeño de sus estudiantes, reconociendo su esfuerzo con la oportunidad de acceder

a becas completas de capacitación en: Programas básicos de Fundación Jala, cursos preuniversitarios para la Carrera de Ingeniería de Software Comercial e incluso becas académicas del 100 por ciento en esta carrera universitaria, la cual a su conclusión les asegura una opción laboral en las empresas más grandes de software de la región, como Jalasoft.

Crecimiento del Proyecto JaqueMate



Podrá conocer más resultados del Proyecto JaqueMate escaneando el código QR



Personal administrativo en la Misa de celebración por los 35 años



COLEGIO ESPAÑA: 35 AÑOS DE CALIDAD EDUCATIVA Y SER GRAN SEMILLERO DEL DEPORTE Y REFERENTE EN BANDAS DE GUERRA

El Colegio España fue fundado el 20 de septiembre de 1986, cumplió 35 años de labor educativa ininterrumpida la semana pasada y cuenta con sus niveles inicial, primaria y secundaria. Desde su nacimiento hasta la actualidad se caracteriza por su constante acelerado crecimiento, y está siempre a la vanguardia en educación siendo uno de los primeros colegios que cuenta con la doble titulación de bachiller técnico humanístico, es decir, los bachilleres egresaron el 2022 con un título de Técnico Medio Profesional y pueden escoger 3 áreas de especialización: Administración de Empresas, Sistemas Informáticos y Diseño Gráfico. En el ámbito humanístico de igual manera se ofertan 3 áreas de especialización Ciencias Exactas, Ciencias Sociales y Ciencias Biológicas para prepararlos mejor según la carrera universitaria que vayan a seguir. Estas áreas son trabajadas desde primero de secundaria, en base a un estudio minucioso de intereses y aptitudes de los estudiantes. Esta característica formativa permite a los egresados del España alcanzar un desempeño óptimo en las instituciones de educación superior, tanto en Bolivia como en el exterior. El colegio fue fundado por los patriarcas en educación Lic. Wilde Pozo y Lic. Magdalena Rosas, quienes pusieron su conocimiento al servicio de la niñez y juventud Cochabambina, con la esperanza de consolidar un centro educativo que brinde una educación integral con un alto nivel académico. Este anhelo poco a poco se fue vislumbrando en el horizonte y ahora, a los 35 años de vida, renueva su compromiso de impartir una educación de calidad para el desarrollo de nuestra Bolivia, escalando y alcanzando nuevos niveles de educación para producir

nuevas generaciones de hombres y mujeres que hagan el cambio en nuestra sociedad. En los últimos años, La Unidad Educativa España (U.E.E.), ha intensificado el aprendizaje del idioma inglés como segunda lengua, en los 3 niveles inicial, primaria y secundaria se aumentaron el número de horas de clases de inglés, usando libros de las editoriales Santillana y Oxford diseñados para carga superior, es decir, cursos más intensivos, que son constantemente supervisados y evaluados por consultores externos con miras a que en un futuro cercano los estudiantes pueden estar preparados para rendir exámenes internacionales como el TOEFL, SAT, IELTS y ACT test. Todo esto sin dejar de lado el aprendizaje de nuestro idioma nativo Quechua que tiene un nuevo enfoque en las habilidades comunicacionales, lo que facilita su rápido aprendizaje. Asimismo, el colegio trabaja con proyectos sostenidos, de formación transversal y apoyo al desarrollo de los estudiantes, como el proyecto Jaque Mate de la empresa de tecnología de la información Jala Soft, como matemáticas, lógica, lectura comprensiva, formación en valores, certificación en el idioma inglés y varios otros. También, trabajamos la parte socio cultural mediante viajes de estudios a provincias y lugares. Por otro lado, la formación integral que se trabaja en la Unidad Educativa España, tanto en el deporte como los talentos artísticos, le permitió convertirse en semillero del deporte. "Somos campeones regionales y nacionales en fútbol, fútbol y básquetbol damas y varones. De hecho, algunos de nuestros estudiantes son ahora jugadores en Wilsterman, Aurora, San José y otros; como en equipos de la liga Libo-básquet y la selección nacional de básquetbol, comentó la directora académica Myriam Cama-



cho cuando se le consultó sobre este tema. Además, la directora ponderó la importancia del desarrollo artístico de los estudiantes a través de la música, con la estudiantina, con la orquesta musical, coro del colegio y su bien conocida banda de guerra, que también fueron referentes y acreedores de premios y galardones en diferentes concursos nacionales y festivales internacionales. Estos diversos proyectos educativos, permiten a la U.E.E. contar con el reconocimiento y acreditación de las mejores universidades del país, así como instituciones regionales, nacionales e internacionales relacionadas con el acontecer educativo. La U.E.E. recibe el aval de ANDECOP y el apoyo técnico pedagógico de CATE. En este 35 aniversario recibieron diversos reconocimientos y condecoraciones de las autoridades y entre los más destacados están:

1. Cámara de Diputados del Estado Plurinacional de Bolivia - Resolución CPS N° 018/2020-2021 - Plaqueta de Reconocimiento y Medalla de Honor al Mérito. Firma miembros de la comisión social.
2. Gobernación de Cochabamba - Decreto N° 940/2021 - Insignia de Honor, distinción y Condecoración al Mérito Institucional. Firma Gobernador Humberto Sánchez Sánchez.
3. Gobierno Municipal de Cochabamba - Resolución N° 8814/2021 - Condecoración orden Heroínas de la Coronilla, grado Cinta Celeste con el Escudo de Bronce del Municipio. Firma Alcalde Cap. Manfred Reyes Villa Bacigalupi.
4. Asamblea Legislativa Departamental de Cochabamba - RALDC N° 055/2021-2022 - Plaqueta Conmemorativa y Reconocimiento. Firma Presidente Renato Alanes Bazoaldo.
5. La Asociación Nacional de Colegios Particulares filial Cochabamba - Distinción Emblemática. Firma Dr. Genaro Duran Eguivar, Presidente.

Con relación a la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia del covid-19, la directora académica comentó que "para enfrentar el desafío hicimos capacitaciones a profesores, padres de familia y estudiantes. También se invirtió adicionalmente recursos en tecnología, software, equipos electrónicos y de bioseguridad.

En el 2021 se cuenta con 3 plataformas de trabajo: 2 para el desarrollo académico, la G-Suite (de Google), E- Estela (de Santillana), y el Sistema Académico SIS-AA propio de la institución, mediante los cuales la comunidad educativa puede acceder a toda la información necesaria para un mejor desarrollo. Así es que nosotros seguimos trabajando con la excelente calidad académica y formativa que nos caracteriza, sin importar la distancia.", puntualizó la Dra. Camacho.

La semana aniversario inició el día 20 de septiembre de 2021 con un acto de conmemoración, transmitido por las redes sociales y entornos comunicacionales internos que se los puede encontrar en la página web del colegio www.espana.edu.bo, en Facebook: Unidad Educativa España, en Instagram: ueespana2021, y en el canal de YouTube: Unidad Educativa España; El día 21, agasajamos a nuestros estudiantes en su día; El día 22, tuvimos una jornada espiritual con una eucaristía para agradecer a Dios por el constante crecimiento del establecimiento y pedir al supremo bendición para toda la comunidad Española; El día 23, continuamos con una mañana deportiva con equipos invitados; El día 24, disfrutamos de una jornada artística musical a cargo del Prof. Pedro Lopez; El día 25, para cerrar con broche de oro, confraternizamos en una mañana deportiva donde jugaron fútbol de salón el equipo de la promo versus pre-promo; seguido de un partido de Vólibol entre padres de familia versus profesores del colegio. Dichos encuentros presenciales permitieron reafirmar los lazos de toda la familia española, cabe mencionar que todas estas actividades fueron cuidando y respetando todas las medidas de bioseguridad, que al mismo tiempo permite y abre las puertas para el inicio del retorno a clases semi-presenciales de los niños y jóvenes en el colegio.

El equipo académico lo lidera el Ing. Msc. Marcelo Pozo Rosas, continuando el sendero y el legado que trazaron sus padres fundadores, con el director general Mgr. Pablo Mendoza, la Dra. Myriam Camacho Zenteno como Directora Académica, un reconocido y prestigioso plantel docente y administrativo. Rumbo a los 50 años, bodas de oro, con excelencia y calidad educativa, marcando la diferencia en la formación de los bolivianos.

OTO-51771203

EL ARTE DE LA MODA RECICLADA

Uso. Cuatro diseñadores se unieron para una producción de fotos de alta calidad, en la que se aprecia la elegancia de las prendas que, pese a ser de material reciclado, se podría utilizar en cualquier evento social.



BOLSAS.
El vestido de Eduardo Gumucio está elaborado con bolsas plásticas.

Producción: Revista OH!
Diseñadores: Eduardo Gumucio, Roberto Aranibar, Vivi Mercado y Gonzalo Plaza
Modelos: Paola Canedo, Adriana Ríos.
Fotografía: Danilo Balderrama (Estudio Relieve calle 25 de Mayo. Telf. 76911611)
Maquillaje y peinado: Oxígeno by Jeovanna Rea (calle Santiváñez y Ayacucho)

i Cómo convertir residuos en vestidos o chaquetas? No es nada sencillo y requiere de mucha creatividad e imaginación. “No es un disfraz”, señalan los diseñadores Eduardo Gumucio y Roberto Aranibar. Si se va a hacer moda reciclada, debe ser algo que realmente se pueda utilizar en un evento y no sólo algo que te pones como si se tratase de una fiesta de disfraces.

Este es el concepto que manejaron los cuatro diseñadores que participaron de esta producción fotográfica: Eduardo Gumucio, Roberto Aranibar, Vivi Mercado y Gonzalo Plaza.

El vestido de Gumucio está hecho con bolsas plásticas. Tiene un corsé de hombros descubiertos que permiten resaltar la figura de la mujer. La falda cuenta con unos diseños que se aprecian por el color negro de las bolsas. El atuendo se acompaña con un paraguas destrozado por la lluvia ácida. Todo ello representa el concepto de un mundo que necesita cambiar las lógicas de consumo para mantenerse vivo. La modelo y presentadora Paola Canedo lució este vestido con mucha elegancia.

Roberto Aranibar fue el encargado de vestir a la miss Valle, Adriana Ríos. En este caso, el outfit tiene colores blancos, grises y rosados para marcar el contraste. La prenda central es un saco hecho con partes de latas. El proceso fue bastante meticuloso para evitar cualquier corte al manipular el material, pero el resultado es una prenda que resalta por el brillo que refleja de la luz. Sencillo y muy elegante.

La diseñadora Vivi Mercado confeccionó un atuendo de tres piezas que consiste en un boddy, una chaqueta y una pieza de cintura, todo ello con material de jean reciclado.

El boddy permite lucir la figura de la mujer, mientras la chaqueta brinda mucha personalidad con los volados que tiene.

Finalmente, el diseñador Gonzalo Plaza hizo una combinación de telas para obtener un vestido ceñido, con tul bordado que permita a la modelo

lucir las piernas y un faldón. Se trata de una prenda de colores negro y durazno ideal para eventos sociales de noche.

Todos estos atuendos no sólo son reciclados, sino que se pueden utilizar en eventos de gala. Moda con conciencia. Modernidad y elegancia.

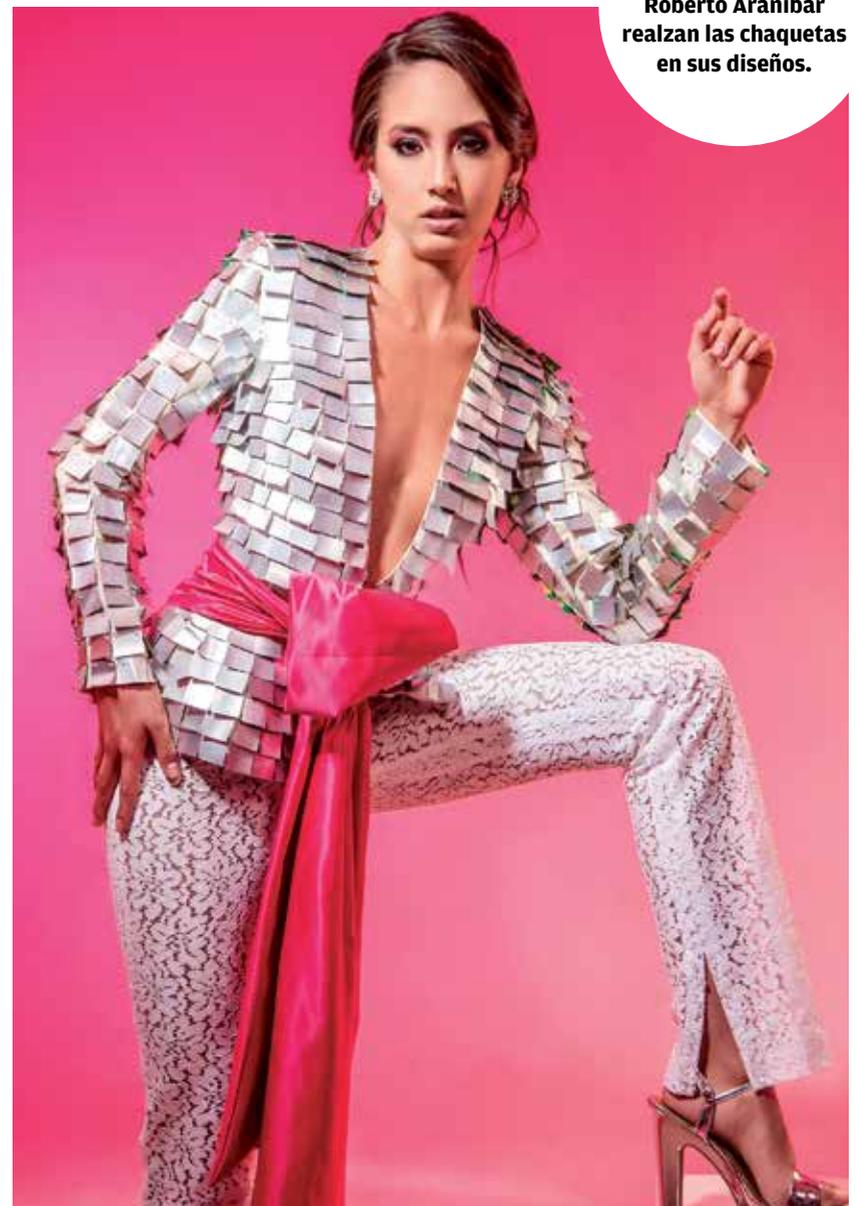
ELEGANCIA.

El vestido de Gonzalo Plaza realza la figura femenina por su corte entallado y muestra con sutileza las piernas por el tul bordado.



CHAQUETAS.

Vivi Mercado y Roberto Aranibar realzan las chaquetas en sus diseños.





📍 | **Texto:** Alicia Cortés Soruco
Fotos: Una Gran Nación

Desde la primera vez que partimos en una aventura, teníamos algo muy claro: Bolivia fue, es y será nuestro hogar. En ese momento, no lo conocíamos. No teníamos idea de lo que se escondía en las cálidas selvas del oriente, en las frías planicies andinas o en los dulces valles. Éramos unos extraños caminando en nuestra propia casa. Pero poco a poco, nuestro sendero nos llevó a todos estos lugares mágicos, donde encontramos la esencia de nuestro país.

Hay muchas cosas que son distintas, en nuestros destinos. El clima, la vista, las costumbres, la arquitectura. Todas, características que le dan su personalidad rica y variada a Bolivia. Pero hay una constante. Algo que no importa a donde vayamos, siempre se hace presente: la voluntad del boliviano.

No importa si se trata de construir un refugio o de reforestar un cerro. Siempre hay alguien dispuesto a hacerlo. Siempre encontramos a personas trabajando, tallando, arando, viajando, pintando. Haciendo aquello que los hace felices y, en ese proceso, creando la identidad boliviana. Pero el peso y la importancia de la producción en nuestro país casi siempre pasa desapercibida.

Existe un pensamiento, erróneo y sesgado de que en Bolivia no existe una buena producción. De que todo lo bueno es importado y que el máximo referente de calidad es que “sea extranjero”, mejor aún si es de algún país europeo o norteamericano. Y no solo estamos hablando de ropa o accesorios, hablamos de todos los ámbitos de producción.

Es por eso que, en UGN, los proyectos de consumo local nos encantan. Y hay pocos ejemplos mejores que el proyecto Hoy Hay, en Cochabamba.

El concepto, como todas las buenas ideas, nace en la familia. Madre e hijas, MariCruz Torrico, Sara y Gabriela Berdecio, decidieron establecer un pequeño café con repostería fresca, horneada cada día. Sin un menú establecido o

HOY HAY, DESARROLLO Y PRODUCCIÓN

estricto, Hoy Hay es la chispa que inicia todo un enfoque hacia el consumo. De ser un local de café, el proyecto crece para ofrecer distintos productos... con una característica especial. Todo lo que la tienda vende es producido en el país de manera artesanal, fuera de los circuitos de la gran industria, a manos de pequeños emprendedores. Encontramos productos que no están en cualquier tienda o supermercado, pero que cuentan con una alta calidad en cuanto a la producción y distribución. Es de esta manera que Hoy Hay se convierte en el centro de una comunidad naciente, cuyo enfoque se concentra en el consumo local y de temporada, en la conciencia hacia el cuidado del medio ambiente y la salud personal.

Esta tendencia, más verde y solidaria, nos muestra una nueva cara de la enorme voluntad de la gente en nuestro país. A través de la tienda Hoy Hay, podemos, por primera vez, encontrar un espacio fijo donde nuestros vecinos y amigos exponen y venden sus productos de manera oficial y no solamente de boca a boca. La cantidad y variedad que se observan en los estantes nos hablan del gran potencial que encierra este tipo de producciones. Y el ciclo no se termina ahí.

Alrededor de la tienda y sus proveedo-



VERDURAS Y HORTALIZAS

No sólo lo envasado es producido por las manos de Hoy Hay.

res, vemos un claro cambio hacia costumbres distintas: las personas van y vienen en bicicleta, cargando sus productos. Vemos que los pequeños emprendimientos crecen, apoyados en sus comunidades. Muchos de ellos, deciden apostar por el transporte eléctrico, también fabricado en Bolivia, otorgándole así una nueva capa al concepto de “consumir lo nuestro”.

De repente, todo lo que tenemos alrededor está hecho por y para bolivianos. Y en ese espacio, encontramos algo aún más impresionante: la revalorización de lo nuestro.

¿Por qué preferirías productos norteamericanos, si tenemos algo aún mejor en el país? ¿Por qué esperamos a que lleguen cervezas alemanas, cuando hay miles y variadas producciones en Bolivia? Estos ejemplos podrían llenar todas las páginas de este artículo. El mensaje es claro y preciso: En Bolivia, hoy hay todo lo que necesitamos. Solo necesitamos apreciarlo.

El hecho de consumir lo nuestro no trae un beneficio simplemente moral. Sino que, al hacerlo,

estamos activamente contribuyendo a nuestra comunidad más cercana. Estamos evitando la desaparición de técnicas típicas de nuestro país, preservando la cultura y el sabor de nuestra tierra. Estamos teniendo un impacto directo sobre nuestra marca de carbono, consumiendo de manera más natural y verde. Estamos invirtiendo nuestro dinero en nuestra zona, en nuestra ciudad y, finalmente, en el país, lo cual ayuda que éste pueda seguir adelante.

Y más allá de todos los importantes beneficios que vemos, Una Gran Nación se pregunta, ¿no estamos orgullosos? ¿No sacamos pecho cada vez que leemos las palabras “hecho en Bolivia”? ¿No nos encanta el sabor de lo hecho en casa? La verdad es que, en UGN, sí sentimos ese orgullo. En Hoy Hay, también. Se respira orgullo cada vez que las repisas quedan vacías, después de un buen día de venta. Se nota en el fervor del trabajo de los productores locales. Se lo siente cuando alguien recomienda al producto local por encima del extranjero.

Los emprendimientos como Hoy Hay nos dejan en claro, una vez más, que estamos en un lugar increíble. Estamos en Bolivia, Una Gran Nación.



COLMADOS
Los estantes de Hoy Hay están llenos de productos hechos de manera artesanal en el país.



PROCESO
Cada uno de los productos debe seguir una serie de pasos que son hechos a mano.



HISTORIA. Recordar es vivir y no permitir que elementos fundamentales de la historia de una región se pierdan. Los sonidos son parte de la memoria

FONOTECA:

UN VIAJE EN EL TIEMPO A TRAVÉS DEL SONIDO

Texto y Fotos: Sabrina Lanza

Todo momento, todo tiempo tiene su sonido. Una melodía, una voz, un ruido o un susurro que nos trae de vuelta a ese lugar que guardamos entre recuerdos. ¿Cómo sonaban los tranvías en el siglo pasado? ¿Cómo eran las primeras emisiones radiales? ¿Cómo sonó el Himno Nacional la primera vez que se emitió en el Teatro Achá? ¿Cómo era la voz de Marcelo Quiroga Santa Cruz?

Todos estos sonidos y voces son parte de la memoria histórica de un país y, por tanto, de su patrimonio sonoro. Volver a escucharlos es como vivir un viaje al pasado. Aunque pocos lo sepamos, sí es posible traer estos sonidos de vuelta. Y lo es a través de la fonoteca: la casa de los sonidos.

Cochabamba proyecta una fonoteca que guarde los tesoros sonoros de la ciudad y del país. La arquitecta y museóloga Alga Barriga imaginó este sueño hace casi ocho años y parece estar cerca de cumplirlo.

UNA FONOTECA ES LA CASA DE LOS SONIDOS

“¿Qué es una fonoteca?”, pregunté a Alga, y debe ser la quinta vez que recibió la duda en el día. Ella siempre responde: “La fonoteca es la casa de los sonidos”. Continúa: “Una fonoteca es un espacio para darse un tiempo y cultivar la cultura de la escucha. Es un refugio para la preservación de los acervos sonoros, que son uno de los patrimonios más frágiles y olvidados”. Además, explica que

la fonoteca es un instrumento indispensable para salvaguardar los documentos sonoros de sus formatos análogos y que a través de procesos de digitalización se preserven en el tiempo y puedan ser escuchados y recordados.

La proyectista cuenta una anécdota que le hizo comprender lo que es una fonoteca y su importancia. Por los años 90, su padre se encontraba realizando estudios fuera del país y, para acortar la distancia, se enviaban mensajes grabados en cintas de casete, mismas que aún conserva. “Es muy extraño escuchar mi voz, mi forma de hablar, mi forma de hilar ideas, las anécdotas de la escuela, la aguda escasez de agua de la época, escuchar la voz de mi mamá dictando por detrás que no contemos cosas que puedan preocupar a mi papá”, relata. Y concluye: “En fin, escuchar es recordar. Soy una pésima persona para hablar, pero soy muy buena escuchando, esto es fundamental en la búsqueda”.

LA SEMILLA FUE PLANTADA EN 2012

En 2012 se proyectó la creación del “Museo de la Música” en un inmueble asignado en el municipio de Tarata, donde Barriga cumplía funciones como consultora. Sin embargo, el proyecto no surgió. En 2016, nuevamente como consultora, en la Secretaría de Cultura de la ciudad de Cochabamba, la museóloga proyectó la “fonoteca”. Lamentablemente, ante la falta de continuidad y recursos, el proyecto no se materializó.

Con el objetivo de profundizar en el proyecto, Alga visitó la Fonoteca Nacional de México, donde un equipo profesional conformado por Pavel Granados, Mónica de Guadalupe Mora Valdés, Mariela Sa-



MATERIAL. Algunos de los tesoros sonoros que albergará la Fonoteca de Cochabamba.

lazar, Ana Fernández de Lara (del programa Ibermemoria), Margarita Sosa y Gustavo Trujillo transmitió su experiencia y conocimientos para proyectar una fonoteca para Bolivia.

Actualmente, el proyecto fue retomado por el Concejo Municipal de Cochabamba y se trabaja en la pronta aprobación de la Ley Municipal de la Fonoteca a cargo de la Comisión de Desarrollo Humano y Culturas. A través de esta normativa, se creará la fonoteca de Cochabamba y se instalará en inmediaciones del Centro Artístico Cultural Bicentenario (colegio Ex Meji llones).

ARCHIVO SONORO, UN PATRIMONIO FRÁGIL

Por el momento, el equipo que proyecta la Fonoteca recolectó 4 mil discos de

vinilo y algunos de carbón que deben ser puestos en registro, más una colección de discos de carrete abierto y una lectora japonesa Tascam, que fue donación de la cooperación japonesa y se encontraba en desuso en el teatro Achá. El material está en buen estado. Añadió que todo esto debe pasar por un proceso de catalogación, registro y digitalización con un equipo especializado.

Nahuel Canedo, técnico en sonido e integrante del proyecto, apuntó que las expresiones vivas como la música y el relato oral en nuestro país, al igual que el paisaje sonoro y la biodiversidad, están relacionadas íntimamente con nuestro proceder, nuestra cosmovisión e idiosincrasia, por lo que son una fuente de suma importancia para el desarrollo de nuestra cultura y el refuerzo de la misma.



TOCADISCOS.
Los equipos de reproducción son una pieza fundamental para la conservación de archivos sonoros.

Al mismo tiempo, se trata de archivos sumamente delicados y que requieren procesos especiales de conservación. “Los documentos sonoros, a diferencia de otros documentos, presentan un carácter intangible en su contenido, pero con una necesidad de soporte físico para su reproducción. El entendimiento de la evolución en las distintas técnicas como el avance de la tecnología, tanto en los reproductores como materiales de construcción de los soportes, son lo que diferencian este tipo de documentos, haciéndolos aún más frágiles y de mayor importancia”, detalló Canedo.

Por otro lado, recalcó que la digitalización de estos archivos debe atravesar un proceso de catalogación, limpieza, curaduría y verificación de la autenticidad del documento. Todo ello con el objetivo de conseguir el audio más fiel al sonido original.

LOS TESOROS QUE ALBERGARÁ LA FONOTECA

El equipo proyectista informó que entre las piezas más significativas que ya fueron recolectadas se encuentra un importante repertorio de voces femeninas, por nombrar algunas: Gladys Moreno, Matilde Casasola, Luzmila Carpio, Zulma Yugar, etc. También se identificó a otros músicos, como Macario Pinto, Wara, Kjarckas, Savia Nueva, bandas militares, Trío Oriental, una grabación del Himno Nacional en aymara, un disco conmemorativo en Homenaje a los Puertos de Bolivia, grabaciones del Teatro Achá, entre otros. Quedan muchos registros por descubrir y con un gran valor patrimonial

SU MISIÓN: PRESERVAR, DIFUNDIR Y EDUCAR

Quienes visiten la fonoteca podrán realizar “un viaje en el tiempo a través del sonido, darse un tiempo para escuchar, descubrir y ser escuchado”, dijo la proyectista. La casa de los sonidos es donde se conservará el patrimonio sonoro, pero también cumplirá función de difundir

éste a través de formatos digitales.

Canedo recalcó que la fonoteca es fundamental para la formación e investigación, al ser una fuente de consulta primordial en actividades educativas, culturales y en procesos de investigación sea por su realización o contenido.

Por su parte, la coordinadora de música de la Universidad Mayor de San Simón, Noemí Uzeda, valoró y recalcó la importancia del proyecto de la Fonoteca. “Para comenzar, es una forma de dar importancia a la misma música en el país, una necesidad de organizar las composiciones y manifestaciones sonoras”, apuntó.

La fonoteca preservará música, paisaje sonoro urbano y rural, producto de estudios de bioacústica, voces, lenguas, dialectos que estén en riesgo de extinción y así como registros de radio.

EXPERIENCIAS EN LATINOAMÉRICA

La Fonoteca Nacional de México es el referente a nivel Latinoamérica con al menos 12 años en funcionamiento. Durante este tiempo, ha conservado y recuperado valiosos archivos sonoros. Asimismo, realiza exposiciones sonoras, investigaciones y trabaja arduamente en la recuperación de aquellos “sonidos en extinción”.

En tanto, en Argentina, Brasil, Perú, España, Puerto Rico, Ecuador, Chile y Colombia, las universidades han destinado un espacio para la conservación de archivos sonoros. También hay casos en los que personas particulares asumen esta titánica tarea, como Felipe Solís Poblete, en Chile.

Cochabamba proyecta a una fonoteca nacional, y que sea un referente a nivel Sudamérica.



VENTAJAS. La poca diferencia horaria entre los diferentes países de Latinoamérica incluida Bolivia es uno de los puntos a favor para los clientes de Waverley, además de la gran capacidad de desarrollo de software

LA MULTINACIONAL WAVERLEY SOFTWARE ABRE SUS OFICINAS EN COCHABAMBA

Texto: Redacción OH!
Fotos: Hernán Andía

Cochabamba es la sede de las nuevas oficinas físicas de la empresa Waverley Software para Latinoamérica desde la apertura realizada el viernes 24 de septiembre. La compañía encargada de desarrollo de software trabajará desde este punto para coordinar con toda Latinoamérica, según explicó la Managing Director de Waverley Bolivia para Latinoamérica, Andrea Gandarillas.

En 1992, se fundó Waverley Software para ayudar a amigos en el Valley a construir nuevas empresas y promover negocios existentes con software innovador. Waverley comenzó a construir software móvil de primera generación para gigantes tecnológicos conocidos en Silicon Valley y se convirtió en uno de los pioneros del desarrollo móvil. El CEO y fundador trabajó en Newton OS en Apple con algunos del equipo de desarrollo original de Macintosh y creó aplicaciones para PenPoint, Palm OS, Windows CE y otras plataformas de primera generación. Se nombró a la empresa por su primera dirección en Palo Alto, California.

En 1998, Waverley tenía más proyectos de los que podía gestionar una persona. EL CEO comenzó a conformar su equipo con los mejores directores e ingenieros en tecnología y continuó desarrollando software y relaciones con los clientes sobre la base de sus valores fundamentales de confiabilidad, confianza y compromiso con la excelencia. Más de 25 años después, Waverley y su equipo original siguen siendo el corazón de la empresa. Hoy, al igual que hace 25 años, la empresa continúa contratando a los mejores talentos.



En 2012 y 2013, Waverley abre sus propios centros de desarrollo en Ucrania y Vietnam para dirigir un negocio centrado en el cliente con valor de ingeniería offshore. Waverley crea un proceso y un equipo integrados que permiten a los clientes experimentar cómo debería ser el desarrollo de software. En la actualidad, un equipo global integrado de más de 250 personas, junto con el equipo de gestión en los Estados Unidos entregan un alto valor crítico a empresas de alta tecnología y que dependen de ella.

Waverley comenzó el establecimiento legal en Bolivia hace 6 meses y lleva ope-

rando desde un año y medio atrás. Ahora cuenta con las oficinas físicas en Paseo Aranjuez donde 15 ingenieros bolivianos trabajan día a día.

El establecimiento de las oficinas se determinó debido a la favorecedora zona horaria. También se tomó en cuenta que Cochabamba es la ciudad pionera en desarrollo de software en Bolivia.

“Es una ventaja competitiva para los clientes fuera del país. El near time zone (la poca diferencia horaria) es oportuna y nuestros clientes notan esta ventaja de tener su equipo de ingeniería en Bolivia, pero también en

Latinoamérica, ya tenemos contrataciones en Honduras y Colombia”, agregó la Managing Director.

Waverley tiene la oficina física en Cochabamba, pero también cuenta con ingenieros en La Paz y Santa Cruz. En total, son más de 250 personas trabajando en diferentes países del mundo. La empresa continúa creciendo y expandiéndose por todo el mundo.

“Cochabamba tiene un gran potencial por la gran capacidad técnica de los ingenieros. De hecho, ya, desde hace muchos años, se trabaja en desarrollo de software en Bolivia. El nues-

tro es internacional para exportar”, finalizó Gandarillas.

La apertura de estas oficinas en Cochabamba constituye un hito para la empresa Waverley Software y también para el departamento. La misión que tiene la compañía es desarrollar un software completo, adaptable e integrado para clientes de todo el mundo: desde startups hasta empresas de la lista “Fortune 500”. Brindar un ciclo completo de servicios, consultoría de prototipos, diseñando, desarrollando, probando, Soporte e incluso marketing.

Para alcanzar este objetivo, Waverley cuenta con un pilar fundamental que es su equipo, personas talentosas experimentadas, llenas de personalidad, apasionadas que desarrollan un software extraordinario.



GRUPO. Anahí Galarza, Andrea Gandarillas, Tzeytel Montecinos.



COMPARTIENDO. Gerson Veramendi - Freddy Zuna, Tzeytel Montecinos



EQUIPO. José Sandoval, Andrea Gandarillas, Gerson Veramendi.



W A V E R L E Y

SALUD. El buen clima es una de las características principales de esta estación del año, pero también es una oportunidad para revisar la dieta con el fin de reordenar y hacer cambios en la alimentación y estilo de vida

10 CONSEJOS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PRIMAVERA

📍 | **Texto:** Giuliana Jaldín

La primavera es una estación ideal para mejorar los hábitos nutricionales. Llevar una alimentación variada y fresca es la clave durante esta estación que sigue al invierno, una temporada marcada por los excesos en el que se acostumbra comer platos con un mayor aporte de calorías para combatir el frío y llevar una vida más sedentaria.

Para la nutricionista y dietista Claudia Valerio, cada etapa del año ofrece diferentes tipos de alimentos. “Al comienzo de la primavera, nuestro organismo agradece una etapa de limpieza tras los excesos cometidos durante el invierno”, expresa.

En ese sentido, remarca la importancia de una correcta alimentación, de acuerdo a las necesidades y características de cada persona.

“La alimentación varía de una persona a otra. Hay que tener en cuenta el estilo de vida, la edad, la actividad física, si padece algún tipo de enfermedad, etc. Por este motivo, no existe una dieta (alimentación) única para todo el mundo, pero sí podemos hablar de una pauta general que todos podemos seguir: varía la dieta todo lo que te sea posible”, puntualiza Valerio.

Saludable en casa

El confinamiento a causa de la pandemia de Covid-19 generó cambios en



BIENESTAR.
Con la primavera llega el replanteamiento de hábitos para mejorar la salud.

LACOCINADEALIMERKA.COM

la rutina, como la disminución de actividad física, y en la alimentación de muchas personas. Sin embargo, esta situación también generó la necesidad de animarse a cocinar y alimentarse saludable en casa.

Por ello, dice, esta estación es ideal para comenzar a realizar cambios en favor de la salud, de forma integral. “Durante la primavera mejora el tiempo y es más fácil activarse. Nos dan más

ganas de hacer nuevas cosas. Es el momento para tomar un nuevo impulso”, complementa la experta en nutrición.

Es importante aprender a convivir con una alimentación saludable durante las cuatro estaciones. Por ello, ésta es una planificación de todo el año.

Hábitos clave

Con la llegada de la primavera, muchas personas deciden alimentarse de forma más saludable. En ese sentido,

Valerio afirma que hacer un replanteamiento de hábitos siempre es positivo para mejorar la salud y bienestar, a través de tres aspectos importantes:

Alimentación. Cada uno es lo que come. Si la primavera pone algo a su alcance, es un abanico de verduras y frutas de temporada para llevar la alimentación hacia un modelo de dieta más saludable.

“La primavera es una estación de transición que debemos utilizar para ayudar

a nuestro cuerpo a eliminar las impurezas, los excesos y los malos hábitos adoptados durante el invierno”, expresa.

Para ello, dice, la clave será una alimentación equilibrada, el consumo de al menos dos litros de agua por día.

Actividad física. Es importante realizar ejercicio por lo menos tres veces por semana.

“El movimiento no sólo es bueno para nuestro estado físico, sino también para nuestra salud y agilidad mental. El día ya se alarga y las temperaturas son más suaves, así que no hay excusa: nuestro sistema inmunológico también nos dará las gracias. El sedentarismo o la inactividad física es una epidemia mundial”, agrega Valerio.

Descanso. La calidad del sueño marcará la calidad de su día y rendimiento.

“La cantidad de sueño que necesitamos depende de varios factores, incluyendo la edad, estilo de vida, estado de salud y si se ha dormido lo suficiente”, remarca.

Valerio comparte 10 consejos que le ayudarán a mejorar los hábitos alimentarios en primavera.

1 ESENCIAL.

Es importante comenzar por tener en cuenta que no existen recetas ni dietas mágicas; todo es un constante paso a paso.

2 VARIEDAD.

Alimentarse con una amplia gama de frutas, tres porciones por día, es lo recomendable. Asimismo, comer diferentes tipos de verduras es ideal. No se olvide de que, mientras

más colorido sea el plato, mejor será el aporte de vitaminas y minerales.

3 ORDEN.

Establecer horarios para las distintas comidas y actividades es un tema fundamental. Esto le ayudará a organizar su tiempo y, al mismo tiempo, podrá educar a su organismo a ingerir en las horas establecidas.

4 BÁSICO.

Alimentos como el trigo, maíz, arroz y papas con legumbres como lentejas y frijoles son esenciales para una dieta saludable. Es importante tratar de comer una mezcla de éstos, así como una gran cantidad de fruta fresca y verduras. Por otra parte, no pueden faltar los productos de origen animal, como carne, pescado, huevos y leche, entre otros.

5 MENOS ES MÁS.

Es importante reducir algunos productos para mejorar la salud. Entre ellos, la sal, ya que el consumo excesivo de ésta puede aumentar la presión arterial, entre otros problemas.

6 MEDIDA.

Una de las claves para lograr una dieta saludable es la reducción del uso de ciertas grasas y aceites, principalmente las grasas trans, que son las más peligrosas para la salud.

7 OPCIONES.

Siempre se puede elegir mejor y en su beneficio. Por ejemplo,

se puede optar por estevia, y así limitar el consumo de azúcar. Además, en esta temporada se puede aprovechar al máximo la variedad de frutas de temporada que hay a disposición.

8 ELEMENTAL.

El consumo de ocho vasos de agua al día, como mínimo, es determinante en esta temporada, porque no sólo lo mantendrán hidratados sino también le ayudará a lucir una piel perfecta. También beneficia a la activación de todos los órganos internos, disminuye la presión arterial, elimina los excesos de sales, urea y toxinas, además de evitar las infecciones urinarias.

9 TIEMPO.

Darse un espacio para alimentarse de forma tranquila es fundamental. Por ejemplo, se recomienda comer despacio, pues una buena masticación evita que el estómago e intestino trabajen por demás.

10 MOVIMIENTO.

La actividad física diaria es importante. Esto, acompañado de la práctica de dormir entre seis y ocho horas por día, le ayudará a estar activo y alerta durante su jornada.

(*) Claudia Pamela Valerio Valenzuela es licenciada nutricionista dietista. Es nutricionista dietista en Atención Integral en Nefrología (AIN) Investigaciones, desde el año 2016.

ALIMENTOS PRIMAVERALES

Los alimentos más adecuados en primavera son aquellos de temporada. Éstos le proporcionarán todos los nutrientes que necesita.

Para Valerio, la primavera es una época del año en que se debe ser especialmente cuidadosos con la alimentación, ya que desembocan dos factores que afectan la vida diaria de muchas personas: la astenia y la proliferación de alergias, las cuales pueden ser ambientales como gastrointestinales.

Para evitar todo ello, la nutricionista y dietista comparte una lista con los alimentos que no deben faltar en esta estación:

1 Sandía. Contiene alrededor de 6 por ciento de azúcares y 90 por ciento de agua por peso. Es una buena fuente de vitamina C.

2 Kiwi. Además de ser una de las frutas con mayor concentración de vitamina C, es rico en luteína, un compuesto fitoquímico que reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, degeneración macular y cataratas, ambas causas importantes de ceguera. También tiene un alto contenido de vitamina E, lo que estimula la producción de colágeno, es antiinflamatorio y antialérgico.

3 Frutilla. Tiene un alto contenido de fibra, vitamina C, antioxidantes, potasio, ácido fólico y minerales. Es una de las frutas con menos calorías. Su consumo ayuda a mantener la piel hidratada, combate el estreñimiento debido a la fibra y evita enfermedades oculares.

4 Melón. Este alimento destaca por su altísimo contenido de agua, lo que hace que el aporte calórico sea muy bajo y se deba principalmente a su contenido de hidratos de carbono. Además, constituye una buena fuente de fibra y presenta cantidades importantes de compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes.

5 Piña. Además de contar con un balance perfecto entre fibra y calorías, contiene enzimas, minerales, vitaminas esenciales y un alto porcentaje de agua.

6 Huevos. La proteína de ese alimento es completa, ya que aporta todos los aminoácidos esenciales. Es decir, aquellos que el cuerpo no produce.

7 Lácteos. Estos productos se han asociado tradicionalmente al mantenimiento de una buena salud ósea debido a que son ricos en calcio y vitamina D.

8 Verduras. Su principal valor es el aporte de vitaminas, minerales y fibra. Deben consumirse a diario, al menos cinco raciones. La mejor manera de aprovechar todos sus nutrientes es consumirlas crudas.



NATURAL.
El consumo de verduras,
por su principal aporte
de vitaminas, minerales
y fibra, es importante.

ITALBODYWELLNESS.COM

FUERZA. Conozca cinco volcanes que desataron toda su furia a lo largo de la historia y demuestran la fuerza de la naturaleza

VOLCANES:

FASCINANTES Y DEVASTADORES

FENÓMENOS NATURALES



📍 | **Texto:** Redacción OH!

Las imágenes del volcán de la “Isla Bonita”, como se conoce a La Palma en España, dejaron estupefactos a más de uno en estas últimas dos semanas. Sin embargo, se trata de un fenómeno natural común en el mundo desde hace millones de años y que en muchos casos llevó a la destrucción de ciudades enteras como Pompeya. En el siguiente artículo exploraremos algunas de las erupciones más importantes de la historia.

EL MONTE VESUBIO (POMPEYA)

Las imágenes de cuerpos petrifi-

cados y la historia que cuenta detalles macabros de una de las mayores erupciones de la historia hacen que el Monte Vesubio sea uno de los más importantes. Se trata de la zona volcánica más poblada del mundo, pese a que el volcán es considerado uno de los más peligrosos.

Este lugar es conocido por la tragedia del año 79, la historia de la sepultura de la ciudad de Pompeya y parte de Herculano. La zona afectada es hoy turística, pues con el tiempo se lograron descubrir los restos de esta civilización. Inclusive, miles de personas se encuentran asentadas viviendo en proximidades del volcán, pese a que se considera que en cualquier momento puede reactivarse.

KRAKATOA

La actividad sísmica en la zona de

los tres volcanes de la isla Krakatoa fue intensa en los años anteriores a la erupción de 1883, con terremotos en lugares tan lejanos como Australia. Pero fue a partir del 20 de mayo 1883, cuando comenzó a salir vapor desde Perboewatan, el más septentrional de los tres conos de la isla, según detalles de la página geografiainfinita.com.

Las erupciones de ceniza alcanzaron una altitud estimada de 6 kilómetros y las explosiones pudieron ser escuchadas en la isla de Diego García, situada en el Océano Índico, a más de 3.000 kilómetros. El sonido también alcanzó Australia.

Con un Índice de Explosividad Volcánica seis, la erupción fue equivalente a 200 megatonnes de TNT, alrededor de 13.000 veces el rendimiento de la bomba nuclear que

GUATEMALA. Una nube de humo sale del volcán Santa María que se encuentra activo.

OKDIARIO.COM

devastó Hiroshima durante la Segunda Guerra Mundial. La isla de Krakatoa fue completamente destruida y dos tercios de la misma quedaron inutilizados. Por si fuera poco, el tsunami posterior mató a decenas de miles de personas en otras islas vecinas. La mortalidad causada por esta erupción se calcula en más de 35.000 personas.

MONTE TAMBORA, INDONESIA

La más mortal de todas las explosiones fue la de Monte Tambora, situado en la isla de Sumbawa en la actual Indonesia. Ocurrió en 1815 y se ha denominado “la erupción del milenio”. Causó la muerte de 82.000 personas, según algunas estimaciones. De hecho, las investigaciones arqueológicas posteriores han determinado que la cultura



ITALIA.
Lengua
magnética del
volcán Etna.
WWW.CIVITATIS.COM



PETRIFICADOS. Los habitantes de Pompeya murieron al instante por el VESUBIO. HISTORY.COM



ACTUAL. El río de lava del volcán Cumbre Vieja en La Palma, España. EFE

de la isla fue completamente destruida. El incidente fue clasificado en la categoría 7 (de ocho posibles) en el Índice de Explosividad Volcánica (VEI).

Esta erupción provocó el conocido "año sin verano". La erupción comenzó el 5 de abril y se intensificó el día 10. La columna eruptiva hizo subir la temperatura global y los expertos la consideran como uno de los causantes de los desajustes que se produjeron el año siguiente en los cultivos de gran parte del mundo, lo que ha llevado a caracterizar a 1816 como el "año sin verano".

Estas anomalías trajeron consigo un clima invernal severo que destruyó la producción agrícola en lugares tan lejanos como China, Estados Unidos, o Europa.

EYJAFJALLAJÖKULL, ISLANDIA

El volcán Eyjafjallajökull es un titán más de 1600 metros de altitud situado sobre un glaciar que lleva activo los últimos 8000 años. Ha tenido diferentes erupciones a lo largo de los siglos, entre ellas destaca la

última en el año 2010. Esta emisión mantuvo en jaque al norte de Europa que tuvo que anular cientos de vuelos durante varios días ante la imposibilidad de operar debido a la ceniza volcánica en suspensión.

POPOCATÉPETL, MÉXICO

Entre Puebla y Ciudad de México se encuentra el volcán Popocatepetl. Es una montaña colosal de 5400 metros que ha tenido recientes explosiones durante el año 2019. Cuenta la leyenda que en sus laderas se realizaban rituales prehispánicos con diferentes fines.

Cuenta la leyenda que en sus laderas se realizaban rituales prehispánicos.

Hoy continúa su actividad el volcán de Cumbre Vieja de La Palma en España y también se registró actividad en Guatemala. Las imágenes son impresionantes, pero las autoridades aseguran que es actividad normal en la isla. Hasta el momento no cobró ninguna vida, pero es una muestra de la fuerza de la naturaleza.



ACTIVIDAD.
Eyjafjallajökull es
un volcán en Islandia
y que lleva activo los
últimos 8 mil años.

WWW.CIVITATIS.COM

VANGUARDISTA. La arquitectura de estos condominios es totalmente elegante y moderna que resalta de manera imponente

TORRES MUYURINA, UN DISEÑO MODERNO CON LA MEJOR VISTA DE LA CIUDAD

📍 | **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Hernán Andía

Su altura se impone en la acera noroeste del distribuidor Muyurina. Se trata de las Torres Muyurina que recientemente se presentaron a la sociedad cochabambina como condominios modernos que embellecen Cochabamba y brindan una vista envidiable de la ciudad.

El grupo societario VyV Condominios, con el respaldo legal de la firma de abogados Reinicke Ostría, realizaron la entrega oficial de la edificación ubicada en la avenida Uyuni.

“Se concluyó este anhelado proyecto tras dos años y medio de mucho esfuerzo, pese a la pandemia y cumpliendo con cada uno de los propietarios de los departamentos que depositaron su confianza”, señaló el representante legal del grupo societario.

Las torres tienen 13.000 metros cuadrados construidos. Las Torres Muyurina cuentan con 140 departamentos, sala de reuniones, piscina panorámica, parrilleros equipados, terrazas privadas, amplios garajes, bauleras, además de locales comerciales.

Con referencia a los detalles de diseño, no se escatimaron esfuerzos ni recursos. La estética, modernidad, calidad, calidez y practicidad desta-



APERTURA. Los socios y dueños de departamentos fueron parte de la inauguración de las torres que tienen maravillosa vista.

can en cada uno de los ambientes. La cercanía al distribuidor Muyurina planteó el desafío de edificar una obra moderna y visualmente atractiva para contribuir al embellecimiento de la Llajta.

La edificación se entregó en un sencillo acto que contó con una bendición y posterior coctel entre los socios y algunos de los propietarios de los departamentos. Torres Muyurina es un aporte al desarrollo inmobiliario y a la mejora arquitectónica de Cochabamba.





V & V
CONDOMINIOS

Con el Respaldo Legal de:



REINICKE OSTRIA
ESTUDIO DE ABOGADOS
LAW OFFICES

Presentan:



TORRES MUYURINA



Modernidad y elegancia en tu vivir



"Detrás de cada vida
hay una gran historia
que merece nuestro
homenaje"

Ahora tus avisos necrológicos
en ambas plataformas
web e impreso

Los Tiempos
CLASIFICADOS
¡SIEMPRE EFECTIVOS!

+ de 1.500.000
Personas siguen nuestras
plataformas digitales



Forma parte de **nuestra comunidad**

Los Tiempos
NO SE DETIENE