

OH!

Bolivia

12 de enero de 2025

Nº 1.337

DESTINOS

¿Qué secretos esconde el “Pasaje del Diablo”? Arte, misterio y leyendas.

TECNOLOGÍA

Volar por tierra: Descubre más del tren bala chino que llegará a Latinoamérica.

ENTREVISTA

Luciel Izumi rompe esquemas con la fuerza de su charango y el legado de su madre.

Foto: Sergio Chuquimia

MÁS QUE UNA REINA

PÓDCAST. Estefanía Ibarra, Reina Hispanoamericana Bolivia 2025, combina su amor por el deporte, las pasarelas y su vocación por enseñar y aprender. Ahora se prepara para el certamen del cual será anfitriona.

Multimedia



Acceda a más contenido
en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh





UNIVERSIDAD NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

¡Tu futuro empieza aquí!

Conoce nuestras carreras 1/2025

Inicio de clases
27 de enero



ÁREA DE SALUD

- Enfermería
- Fonoaudiología
- Instrumentación Quirúrgica (Técnico Superior)
- Medicina (Acreditada MERCOSUR)
- Odontología (Acreditada MERCOSUR)



ÁREA DE INGENIERÍA

- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Comercial
- Ingeniería de Alimentos
- Ingeniería en Sistemas
- Ingeniería Industrial



ÁREA DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES

- Administración de Empresas
- Ciencias Políticas y Sociales
- Comercio Exterior
- Comunicación Publicitaria
- Derecho
- Economía
- Publicidad (Técnico Superior)



ÁREA DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

- Arquitectura y Construcción
- Diseño y Decoración de Interiores (Licenciatura y Técnico Superior)



MÁS DE **32 AÑOS**
DE EXCELENCIA



ACREDITACIÓN
MERCOSUR
(MEDICINA Y ODONTOLOGÍA)



DOCENTES ÉTICOS
Y ALTAMENTE CALIFICADOS



INFRAESTRUCTURA
DE **PRIMER NIVEL**



BECAS
Y **CONVENIOS**

OFICINA CENTRAL DE INFORMACIÓN:

Calle Presbítero Medina N° 2412 (Sopocachi).
Central Piloto: 242-23-23

HOSPITAL UNIVERSITARIO:

Calle 16, Pasaje "Los Eucaliptos" N° 3010 (Bajo Llojeta).
Central Piloto: 250-07-08



¿Sabías qué?

Contamos con nuestro propio hospital para prácticas profesionales en el área de la salud.

¡ SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES !



+591 63100941

CONSEJOH!

DOMINA EL ARTE DE LA CALMA RESPIRA, VIVE Y EQUILIBRA TU VIDA



Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

Ante el ritmo de vida cada vez más acelerado y lleno de cambios, la directora del Instituto Boliviano de Yoga - Adhyatma Yoga, Nicola Pauli, comparte con los lectores de la *Revista OH!* herramientas prácticas inspiradas en el yoga para mantener la calma, el equilibrio y el buen humor durante el año. A continuación, se destacan los consejos principales:

1 CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN

Según Pauli, una respiración acelerada puede indicar estrés, pero al practicar una respi-

ración lenta y profunda, es posible calmar el sistema nervioso y reducir la tensión. Esto permite afrontar los desafíos diarios con una mayor sensación de control.

2 ESCUCHAR AL CUERPO

Prestar atención a las tensiones o molestias físicas y ajustar la postura en caso de incomodidad es importante, ya que, al adoptar una posición más cómoda, el cuerpo envía señales al cerebro que generan una sensación de seguridad. Esto permite al cerebro responder de forma más eficiente y positiva ante cualquier situación, subraya.

3 DIRIGIR LOS PENSAMIENTOS HACIA LO POSITIVO

Aunque no siempre es sencillo detener el flujo de pensamien-

tos ante diferentes situaciones del diario vivir, Pauli aconseja dirigirlos hacia aspectos constructivos y positivos. Este enfoque no sólo mejora el estado emocional, sino que también fomenta una mentalidad más flexible frente a los retos de cada día.

4 EL YOGA VA MÁS ALLÁ DE LA FLEXIBILIDAD

Contrario a lo que muchos creen, Pauli recuerda que el yoga no se centra exclusivamente en la flexibilidad. Más bien, esta práctica utiliza el cuerpo como herramienta para influir en la mente y en el estado interno.

Por tanto, no es necesario tener una condición física específica para comenzar; lo im-

portante es estar abierto a explorar sus beneficios, instala la psicoterapeuta.

5 PRÁCTICAS DIARIAS

Las técnicas del yoga pueden integrarse fácilmente en la rutina diaria dedicando unos minutos al día para ejercicios simples, como respiraciones conscientes, ajustes posturales o breves meditaciones. Estas prácticas, aunque pequeñas, pueden generar un impacto notorio en el bienestar general.

Pauli enfatiza en que el cuerpo y el cerebro están en constante comunicación y cambios como una mejor postura o una respiración adecuada, influyen

directamente en el funcionamiento mental, por lo que los pensamientos positivos pueden impactar favorablemente en el estado físico.

Con estos consejos, Nicola Pauli invita a los lectores de la *Revista OH!* a adoptar el yoga como una herramienta integral para enfrentar el 2025 con calma, equilibrio y una perspectiva positiva, remarcando que pequeñas prácticas pueden convertirse en aliados poderosos para desenvolverse este año.



4

SABORES
Restaurantes apuestan por la comida saludable.

OH! EMPRENDE
Consejos para emprender, destacar y triunfar. **Pág. 5**

A FONDO
Año del Bicentenario: historia y datos curiosos. **Págs. 12-13**

SALUD
¿Cómo ayudar a un adolescente con depresión?



14

STAFF

OH!

Gerente General:
Miguel Díaz Cossío

Jefa de Redacción:
Katuska Vásquez

Editora de OH!
Lucero Noemí Claros Torrico

Periodistas:
Brisa Mariaca Velasco
Dara Calustro Rosas

Fotógrafos:
Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andía

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

Impresión:
Editorial Canelas S.A.
SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525
Cel: 591 68581524 • 591 79358355
Los Tiempos e-mail:

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

Acceda a más información en nuestra página web:
www.lostiempos.com/oh





NOVEDAD.
Otra tendencia para 2025 será el uso de una sola sombra en el párpado, que puede ser en colores suaves o en tonos más intensos.



GLOW, TONOS NEUTROS Y CREATIVIDAD

EL AÑO DEL BRILLO Y EL RUBOR COMBINADO



Texto: Lucero Claros
Fotos: Internet - Revista OH!

Con cada año llegan nuevas tendencias y técnicas que redefinen la manera en que se usan los productos de belleza y 2025 no es la excepción, ya que, con los primeros eventos, entre ellos los Golden Globes, y pasarelas internacionales, las tendencias se centran en la naturalidad, el brillo y la experimentación sutil con colores y texturas.

La maquillista Raissa Fernández comparte su visión de cómo marcará el ritmo del maquillaje este año: “hacia lo Hollywood”.

Según Fernández, los cambios reflejan una combinación de lo clásico con lo moderno y, lo más importante, buscan resaltar la autenticidad de cada persona. Desde la incorporación de brillos plateados en los ojos hasta el regreso del rubor combinado con bronce, estas tendencias apuestan por transformar los looks cotidianos. A continuación, desglosamos algunas tendencias de maquillaje para 2025 y consejos prácticos para quienes desean aplicarlas.

PLATEADOS Y BRILLOS SUTILES

Los tonos plateados en los ojos regresan con fuerza en 2025, marcando una evo-

lución en la paleta de colores predominantes. “Si bien el dorado ha estado mucho en tendencias estos años, el plateado va a entrar con fuerza este año”, explicó Fernández. Este cambio no sólo añade frescura, sino que también ofrece una alternativa elegante y versátil para distintos tonos de piel y ocasiones.

Además, menciona que el uso de sombras con *glitter* “muy sutil” en los ojos “es el toque extra” indispensable para quienes desean un look sofisticado sin mucho esfuerzo. Sombras individuales con brillos delicados pueden transformar el maquillaje en segundos; aunque puede parecer un *tip* pequeño, aporta un brillo especial a la mirada y se adapta perfectamente tanto a eventos formales como al día a día.

LA PIEL NATURAL Y EL “NO MAKE UP”

La preferencia por una piel luminosa y saludable continúa siendo tendencia. Este enfoque no sólo se trata de estética, sino también de salud. “La preparación de la piel es lo fundamental y es interesante en el sentido de que la gente ha empezado a cuidar más su piel con la tendencia del *clean girl up*”, subraya. Esto también ha impulsado el uso de productos de *skincare* como bases ligeras y *serums* que complementan el maquillaje.

Esta tendencia es perfecta para quienes buscan un look fresco y juvenil. Además, hace énfasis en que una piel bien preparada permite que el maqui-



llaje fluya mejor, logrando un acabado impecable sin necesidad de cargar el rostro con productos. Este *glow* natural no sólo embellece, sino que también brinda confianza al resaltar lo mejor de cada persona, destacan estilistas.

“Hay que tener en cuenta que durante el día no es fácil mantener ese *glow* de piel más jugosa, pero sí se puede jugar con los polvos en el maquillaje diario para ampliar la duración, aunque no tan cargados”, añade.

LABIOS COMO PROTAGONISTAS

Los labios continúan siendo un punto focal en el maquillaje de 2025, pero con una paleta más neutra y fría, menciona. “En el labial podemos jugar mucho más y depende más de gustos. Hay personas que no les interesa qué color les queda mejor, sino que están ‘casadas’ con los tonos chocolates o tonos fucsias. Lo que sí ayuda es buscar una subtonalidad que beneficie más a cada tipo de piel”, explica.

Esta tendencia permite jugar con diferentes acabados, desde mate hasta *gloss*,

dependiendo del gusto personal. En tanto, para quienes prefieren explorar, Fernández aconseja experimentar con labiales y prestar atención a cómo lucen en los labios en comparación con la mano. “El color cambia cuando lo aplicamos en los labios”, indica.

RUBOR MEZCLADO CON BRONZER

La combinación del rubor con el *bronzer* es una de las innovaciones más interesantes de este año y busca crear un efecto terracota que aporte calidez y definición al rostro. Fernández añade que el *bronzer* nunca dejó de ser relevante, pero ahora se combina con rubores para un *look* más natural y versátil.

Esta mezcla no sólo es estéticamente atractiva, sino también práctica ya que se puede usar un solo producto que cumpla con ambas funciones, ideal para quienes tienen poco tiempo. Esta tendencia que opta por los colores terracota y la mezcla es conocida como *blonzing*.

DELINEADO Y SOMBRAS AHUMADAS

En cuanto a los ojos, el delineado y las sombras ahumadas están en el centro de atención. Sin embargo, este año se apuesta por un estilo más suave y adaptado, dice. “El delineado estilo *cat-eye* vuelve, pero de manera más sutil y elegante. No será tan grueso ni marcado como en el pasado”, comentó Fernández. Este estilo complementa tanto *looks* naturales como más elaborados, ofreciendo versatilidad.

Las sombras ahumadas también evolucionaron hacia tonos neutros más fríos, como cafés y grises, considerando que los tonos fríos aportan sofisticación y permiten jugar con degradados suaves que realzan la mirada sin exagerar, detalló. Esta técnica es ideal para quienes desean un *look* atemporal que funcione en cualquier ocasión.

“Las tendencias son muy fáciles de alcanzar en este momento y van desde lo básico y quizás llegar a cosas más cargadas posteriormente. El maquillaje es para que nosotras juguemos y es una forma de expresión; cada una va viendo cómo se quiere expresar”, subraya.

CONSEJOS PARA AUTOMAQUILLARSE

1

CUIDAR LA PIEL ANTES DEL MAQUILLAJE

La hidratación es el cimiento de todo. Una piel bien hidratada asegura que el maquillaje luzca impecable y dure más tiempo.

Además, se debe utilizar productos específicos para cada tipo de piel, como *serums* y cremas hidratantes.

2

ELEGIR LA BASE CORRECTA

Encontrar el tono perfecto de base puede ser un desafío, pero Fernández sugiere probarla en el cuello para asegurar una fusión perfecta entre el rostro y el cuerpo, ya que al probarse en la mano u otra parte del cuerpo, el tono difiere.

4

ADAPTAR LAS TENDENCIAS A TU ESTILO

Para quienes aún no se atreven con las nuevas tendencias, la maquilladora recomienda empezar con pequeños cambios, como incorporar brillos o un rubor terracota poco a poco, ajustando el *look* a cada personalidad.

3

TONOS Y TEXTURAS ADECUADAS

Encontrar el tono y la textura adecuados es básico para un *look* armonioso. Probar directamente el labial directamente en los labios, ya que el color cambia dependiendo de la pigmentación natural.

5

MANTÉN TU MAQUILLAJE DURADERO

Aunque los polvos no están en su máximo apogeo, son esenciales para sellar el maquillaje y evitar brillos indeseados en zonas específicas como la frente y la nariz. Además, un *spray* fijador ayuda a que el maquillaje permanezca fresco.

6

EXPERIMENTAR CON LABIALES Y SOMBRAS

Jugar con diferentes tonos y texturas, de acuerdo a cada preferencia, es esencial para descubrir lo que funciona mejor en cada persona.



BELLEZA. El clásico ojo ahumado de los 2010 vuelve más que nunca en tonos marrones, bronceos o grises.



RESTAURANTES APUESTAN POR LA COMIDA FUSIÓN Y SALUDABLE

EXPOSICIÓN.

La presentación de algunos platos saludables y vegetarianos en la ciudad.



tos comenzaron a incluir opciones veganas o sin gluten.

Dalence, quien también es chef, resalta que esta tendencia motiva a los restaurantes a adoptar técnicas culinarias modernas, como la cocina del mundo o la preparación a baja temperatura, que también está en auge en la ciudad.

Al caminar por el centro cochabambino, se observa diferentes restaurantes que ofertan comida saludable, vegetariana y vegana, con menús y platos atractivos para cautivar a más comensales.

IMPULSO ESTRATÉGICO

Entre las principales estrategias para apoyar a los restaurantes, la Cámara Gastronómica de Cochabamba apuesta por la promoción de la gastronomía local a nivel nacional e internacional, destacando la riqueza de los productos autóctonos. Esto se prevé lograr con la capacitación continua de chefs y trabajadores del sector implementando programas enfocados en mejorar la calidad del servicio y la oferta gastronómica.

Asimismo, la digitalización del sector se perfila como una de las prioridades para 2025, con la implementación de sistemas de pedidos *online*, marketing digital y automatización de procesos. Con esto se busca modernizar los restaurantes y facilitar su adaptación a las demandas tecnológicas actuales.

APOYO A EMPRENDIMIENTOS

Para los pequeños y medianos restaurantes, la Cámara Gastronómica está desarrollando iniciativas destinadas a fortalecer su posición en el mercado, subraya. Por ejemplo, programas de formación en gestión empresarial, marketing digital y atención al cliente que están diseñados para mejorar sus operaciones y atraer más clientes.

Además, la Cámara promueve la participación de estos negocios en eventos y ferias gastronómicas, brindándoles una plataforma para aumentar su visibilidad. “Además, se están buscando incentivos fiscales y subvenciones gubernamentales para que estos establecimientos puedan acceder a recursos que les permitan modernizarse y mejorar sus infraestructuras.”, enfatiza Dalence.

COCHABAMBA COMO REFERENTE INTERNACIONAL CULINARIO

Una de las metas más ambiciosas de Aserac es consolidar al departamento de Cochabamba, corazón de Bolivia, como un destino gastronómico internacional. Para ello, proyectan eventos gastronómicos, festivales, cursos y actividades que resalten la diversidad de sabores y platos tradicionales.

La promoción de la ciudad en ferias internacionales y la creación de alianzas con otras cámaras empresariales y organismos de turismo son parte integral de esta estrategia.

Dalence subraya que la capacitación de chefs, cocineros tradi-

cionales y trabajadores del sector será esencial para mantener los estándares de calidad y asegurar que Cochabamba destaque en la escena gastronómica global.

“De esta manera, Cochabamba no solo seguirá posicionará como un referente en Bolivia, sino también como una parada obligatoria para los turistas gastronómicos de todo el mundo”, subraya la presidenta de Aserac.

Más allá del atractivo culinario, esta evolución tiene un impacto positivo para el desarrollo económico y productivo de los municipios. La Ruta del Vino en el valle bajo, por ejemplo, demuestra cómo la gastronomía puede generar empleo y aumentar los ingresos de las familias locales con la oferta de platos locales y productos, además del vino y sus derivados.

Con estas iniciativas, Cochabamba no sólo mantiene su título de capital gastronómica de Bolivia, sino que también abre nuevas puertas al turismo destacando la riqueza de su patrimonio cultural y la creatividad de la gente con innovación, tradición y tecnología.



Texto: Lucero Claros
Fotos: Los Tiempos

Los restaurantes locales van apostando por tendencias como la cocina fusión y saludable, integrando ingredientes autóctonos con técnicas modernas. La presidenta de la Cámara Gastronómica de Cochabamba (Aserac), Denisse Dalence, señala que estas innovaciones no sólo buscan satisfacer a los comensales, sino también posicionar a Cochabamba como un destino culinario de referencia en Bolivia y el mundo.

Con el fin de responder a la demanda de una población cada vez más consciente de su salud, los restaurantes renuevan sus propuestas y los chefs exploran opciones de cocina fusión que mezclan sabores y técnicas tradicionales bolivianos con influencias internacionales, explica Dalence. Además, menciona que muchos establecimien-

IMPULSO. Un motor económico con desafíos, pero impulsado por determinación y apoyo mutuo hacia el éxito empresarial femenino y el desarrollo local.

CONSEJOS PARA EMPRENDER

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES PARA MUJERES

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Los Tiempos/ AMEP

El emprendimiento femenino en Cochabamba se ha convertido en un motor importante para el desarrollo económico local. Sin embargo, las mujeres emprendedoras enfrentan una serie de desafíos que dificultan su camino hacia el éxito. Carolina Miranda, presidenta de la Asociación de Mujeres Empresarias y Profesionales (AMEP), comparte su visión sobre la situación actual y ofrece consejos valiosos para aquellas que desean iniciar su propio negocio.

1. DESAFÍOS

Las mujeres emprendedoras deben pasar por desafíos estructurales, coyunturales y sociales, relacionados al acceso limitado a financiamiento y crédito; desigualdad de género en el ámbito empresarial; cargas familiares y responsabilidades domésticas; acceso a capacitación y educación empresarial; dificultades para acceder a mercados más grandes.

Uno de los principales obstáculos es el acceso limitado a financiamiento. Miranda explica que “las mujeres suelen enfrentar dificultades para obtener préstamos bancarios o créditos, debido a una serie de factores”, como la falta de garantías y los estereotipos de género que afectan la percepción de su capacidad para gestionar empresas.

2. LA IMPORTANCIA DE LA MENTORÍA

La mentoría se presenta como una herramienta esencial para superar estos desafíos. “La mentoría juega un papel crucial en el desarrollo de nuevas emprendedoras” menciona Miranda, brindándoles

apoyo, conocimientos y redes de contacto que son fundamentales para el éxito. Este acompañamiento no sólo ayuda a las emprendedoras a adquirir habilidades técnicas, sino que también les proporciona un espacio seguro para compartir experiencias y aprender unas de otras.

3. APOYO MUTUO ENTRE MUJERES

El apoyo mutuo entre mujeres emprendedoras es fundamental para fortalecer la presencia femenina en el mundo de los negocios. Miranda afirma que “la colaboración entre mujeres puede generar un entorno más equitativo, inclusivo y exitoso para todas”. Este enfoque colaborativo permite crear redes sólidas que pueden abrir puertas a nuevas oportunidades y recursos.

Cualidades esenciales para el éxito

Para ser una emprendedora exitosa, Miranda destaca varias cualidades esenciales. La visión y la determinación son fundamentales: “La visión es fundamental para cualquier emprendedora, pues es la guía que permite definir hacia dónde se quiere llegar”. Además, las habilidades de liderazgo y gestión financiera son cruciales. “Saber gestionar el flujo de caja y los recursos del negocio es clave para mantener el negocio a flote”, enfatiza.

4. MENTALIDAD POSITIVA

Fomentar una mentalidad positiva frente a los fracasos es otro aspecto vital en el camino del emprendimiento. Miranda aconseja reinterpretar el fracaso como una oportunidad de aprendizaje: “Cada fracaso trae consigo lecciones valiosas”. Esta perspectiva ayuda a las emprendedoras a mantenerse motivadas y resilientes ante los desafíos.

5. RECURSOS Y REDES DE APOYO

A pesar de las limitaciones, existen recursos y redes que pueden ayudar a las muje-

CRECIMIENTO.
De las 11.082 nuevas inscripciones de unidades económicas, 4.110 corresponden a mujeres empresarias.



APOYO. La presidenta de la Asociación de Mujeres Empresarias y Profesionales (AMEP), Carolina Miranda.



res emprendedoras en Cochabamba. Según Miranda, “existen diversas redes y asociaciones empresariales que se pueden aprovechar”. Entre ellas destaca la Asociación de Mujeres Empresarias y Profesionales (AMEP), que ofrece capacitación, eventos y oportunidades de *networking*.

Asimismo, entidades de intermediación financiera como el Banco Fie y Pro Mujer que a través de sus programas apoyan a emprendedoras. Por otro lado, Academy for Women Entrepreneurs (AWE), ofrece una oportunidad educativa para fortalecer el espíritu empresarial femenino a través de capacitaciones por me-

dio de la plataforma DreamBuilder; brindando talleres con expertos, tutoría y seguimiento personalizado.

Emprender en Bolivia representa un desafío pero a su vez una oportunidad para destacar las cualidades laborales de las mujeres. Con determinación, apoyo mutuo y acceso a recursos adecuados, las emprendedoras pueden superar obstáculos y contribuir significativamente al desarrollo económico local.

Como concluye Carolina Miranda, “no es fácil, pero con perseverancia y aprovechando estos recursos, es posible lograr el éxito empresarial”.

REDISEÑA TUS ESPACIOS CON AYUDA DE LA IA

APPS Y PÁGINAS GRATUITAS

📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: IA - Room GPT

Gracias a la inteligencia artificial (IA), ahora es posible diseñar, proyectar y transformar espacios reales de manera creativa y eficiente, con las diferentes opciones e ideas que ofrecen aplicaciones móviles y páginas web de uso gratuito en línea.

1 DISEÑA DESDE CERO

Planner 5D es una aplicación web intuitiva que permite a los usuarios diseñar interiores desde cero. Con esta herramienta es posible crear planos, agregar muebles y experimentar con decoraciones en 3D, todo de manera gratuita. Además, utiliza la IA para sugerir ideas de distribución y estilos basados en las dimensiones del espacio y las preferencias del usuario.

Asimismo, ofrece una amplia biblioteca de muebles y decoraciones y es compatible con dispositivos móviles, lo que facilita trabajar y probar diseños desde cualquier lugar.

2 REALIDAD AUMENTADA

Homestyler combina inteligencia artificial con realidad aumentada para ofrecer una experiencia única en diseño de interiores. En esta aplicación se pueden cargar imágenes de las habitaciones y usar la herramienta para agregar mue-

bles, cambiar colores de paredes y pisos, o experimentar con estilos.

Esta plataforma también incluye una función de realidad aumentada que permite ver cómo quedarían los cambios en tiempo real, probando una amplia gama de plantillas y experimentando con diferentes combinaciones de texturas y materiales.

3 ESTILO RÁPIDO Y FÁCIL

Room GPT es una herramienta gratuita que genera ideas para redecorar las habitaciones en cuestión de segundos, con la posibilidad de seleccionar diferentes estilos, desde modernos hasta vanguardistas y clásicos.

Sólo se necesita subir una foto del espacio, y RoomGPT se encarga de presentar varias opciones de diseño basa-

das en tendencias modernas con el uso de la IA. Lamentablemente esta plataforma permite únicamente generar una imagen gratuita con el uso de una cuenta de Gmail.

4 UNA COMUNIDAD CREATIVA

DecorMatters no sólo es una aplicación de diseño, sino también una red social para entusiastas de la decoración y el diseño de interiores, ya que aquí se pueden subir proyectos, recibir opiniones y consejos de otros usuarios, además de descubrir ideas innovadoras basadas en las últimas tendencias.

5 TRANSFORMAR ESPACIOS

Aunque no es gratuita, es una herramienta utilizada por profesionales. Otra IA es la de Interior IA, una plataforma

que permite a los usuarios visualizar y rediseñar habitaciones, ofreciendo una variedad de opciones, estilos, colores, distribución de muebles, detalles decorativos, entre otros.

Gracias a la IA no sólo transformas la forma la forma de trabajar o comunicarse, sino que surgen nuevas ideas para decorar los espacios de manera creativa y contar con un espacio que refleje la personalidad y estilo de cada uno, en simples pasos.

Además, estas plataformas permiten visualizar los cambios antes de realizarlos, analizando las preferencias del usuario, necesidades y requerimientos de distribución para así, evitar gastos innecesarios y promover el uso eficiente de recursos para tener un hogar único, funcional y acogedor.



RESULTADOS. Algunas ideas generadas con el uso de fotografías subidas a la plataforma digital de Room GPT.



VOLAR POR TIERRA

LA EFICIENCIA DEL TREN BALA CHINO QUE ESTÁ LLEGANDO A LATINOAMÉRICA

Texto: Dara Calustro Rosas
Fotos: Xinhua - Dara Calustro Rosas

Un joven dormía plácidamente en su silla reclinada gozando de un ventanal que, a duras penas, permitió identificar los árboles difuminados por la gran velocidad. La rapidez del viaje, casi imperceptible en el interior, era disimulada por un vaso de agua lleno que se mantuvo estático en su mesa ante los más de 360 kilómetros por hora (km/h) registrados en una pantalla led sobre el ingreso de cada nuevo vagón.

Este pequeño y común ejemplo refleja cómo viajar en el transporte terrestre más rápido del mundo se asemeja bastante a volar en un avión comercial, e incluso puede evidenciar mayores comodidades.

El tren de alta velocidad, o popularmente conocido como “tren bala”, es una de las innovaciones tecnológicas más impresionantes en cuanto a cómo el ser humano puede desplazarse a largas distancias en tiempos cortos, a precios más accesibles y con más beneficios, como gozar de un delivery interno a cualquier momento durante su viaje.

China, pionera en este transporte, ha adaptado su sistema de viajes en las ciudades en las que cuenta con mayor población, conectando las provincias más importantes del país. En esta oportunidad, *Los Tiempos* se sumergió en un viaje desde la capital del Gigante Asiático, Beijing,



VIAJE. La experiencia de abordar un tren bala en China.



hasta la cuarta provincia con mayor población, Jiangsu, en el tren G-9.

UN VIAJE ÚNICO

Una travesía que en un tren habitual duraría al rededor de 10 a 12 horas, en tren bala se realizó en dos horas con 20 minutos, casi equivalente al vuelo entre estas provincias que está estimado en dos horas.

Durante este tiempo, los trenes bala en China, conocidos como “Fuxing” o “CRH” (China Railway High-speed), ofrecen una variedad de servicios internos considerados de alta calidad para garantizar una experiencia cómoda y eficiente para los pasajeros. Como en los aviones, los servicios varían entre primera o segunda clase y los lugares están destinados desde la compra del pasaje, que puede ser en línea o en la misma estación.

Sin embargo, los servicios más comunes incluyen asientos cómodos y espaciosos con mesas despegables, cuentan con conexión eléctrica para cargar la batería de dispositivos electrónicos, en algunos casos cuentan con pantallas de video con diferentes opciones de entretenimiento.

Dentro de lo más innovador, cada asiento cuenta con un QR por el cual el usuario puede conectarse a una red wi-fi y a los servicios de delivery de alimentos. Asimismo, existe un menú virtual en el que el pasajero goza de la variedad de comidas y bebidas, como bocadillos, té, agua y bebidas frías y hasta *souvenirs*, que pueden contar con mayor elaboración si es una clase superior.

Por si fuera poco, uno puede optar por solicitar alimentos de diferentes franquicias externas realizando el pedido y recibiendo en la siguiente parada en su mismo asiento. Algunos trenes tienen carritos de alimentos que circulan por los pasillos, permitiendo a los pasajeros comprar bocadillos y bebidas, además de un vagón desti-

nado a la venta de todos estos y que brinda la opción de pasear por los vagones.

Las facilidades sanitarias se adecuan a su modernidad, con baños tanto para hombres como para mujeres, con los elementos básicos necesarios, limpios, elegantes e iluminados. En algunas rutas de larga distancia, hay instalaciones para bebés y personas con discapacidades, como también personal a bordo que puede asistir a los pasajeros en caso de cualquier problema o consulta.

Los costos de viajar en tren bala en China varían según diferentes factores, como la distancia del trayecto, la clase de asiento, la ruta específica y la temporada, ya que los precios pueden ser más altos durante ferias, festivales o vacaciones nacionales.

Sin embargo, los costos estimados van desde los 70 yuanes, que equivalen a 10 dólares, hasta 280 yuanes (40 dólares), aproximadamente entre 40 y 70 por ciento menos que el costo de un pasaje de avión.

¿LLEGA A LATINOAMÉRICA?

Viajar por tierra con semejante eficiencia y con todas estas comodidades a un precio accesible y mucho menor a un vuelo comercial podría ser utópico en muchos pensamientos de realidades alejadas al primer mundo; no obstante, uno de los primeros acercamientos de esta tecnología en transporte a Latinoamérica es Perú.

El país incaico tiene contemplada la construcción de un tren bala con el financiamiento de China de 6.500 millones de dólares.

Este megaproyecto, conocido como el Tren Lima-Ica, conectará la capital peruana con la región de Ica, marcando una transformación importante en la movilidad y la economía no sólo del país, sino una proximidad de esta realidad innovadora, eficiente y accesible a Latinoamérica.

ESTEFANÍA IBARRA, REINA HISPANOAMERICANA

“Disfrutar cada parte del proceso ha sido mi mayor lección”

APASIONADA. Con su autenticidad y liderazgo busca conquistar la cuarta corona para Bolivia de Reina Hispanoamericana, un evento organizado por Promociones Gloria y que se desarrollará en Santa Cruz.



VEA LA ENTREVISTA
Escanee este QR o ingrese
a nuestro sitio web
www.lostiempos.com/oh



SEPA MÁS.

Estefanía tiene 29 años, habla inglés y español. Estudió Administración de Empresas e hizo un diplomado en Marketing Digital.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cortesía de la entrevistada

Nuestra Reina Hispanoamericana Bolivia 2025, Yesica Estefanía Ibarra Córdova, deslumbra por su elegancia, carisma, su pasión por el fútbol, el voluntariado y su compromiso con causas sociales.

En el Pódcast OH!, comparte su experiencia como representante de Bolivia en diferentes certámenes de belleza y cómo busca destacar y conquistar la corona en el próximo Reina Hispanoamericana, que se desarrollará en febrero, en Santa Cruz.

La joven paceña fue Miss La Paz 2023 y Tercera Finalista del Miss Bolivia Universo de ese año. Además participó en el Miss Bolivia Supranacional 2023, ganó el título de Supra Top Model de las Américas 2024 y pasó al Top 18 en el Miss Supranacional 2024, realizado en Polonia.

Para ella, los certámenes son una plataforma para empoderar a las mujeres, promover valores y difundir su proyecto social “Jugando Juntas”, una iniciativa que fomenta el deporte y el desarrollo integral de niñas y adolescentes en situación vulnerable.

—¿Cuál fue tu experiencia en el Miss Supranacional Polonia 2024?

—Bueno, para ser honesta, después del Miss Supranacional pensaba tomarme una pausa de los certámenes. Es mucho desgaste; uno ama lo que hace y trabaja duro por ello, día a día. La preparación es integral y continua, pero al finalizar la competencia, se viene el bajón emocional. Entre las noches sin dormir, el estrés y la ansiedad cargada no tienes tiempo para dejar salir esas emociones y sentimientos. Una vez acaba el certamen empieza a salir todo; las horas de sueño me empezaron a cobrar factura.

Pensé en poner en pausa todo. Sin embargo, tuve la oportunidad de hablar con Promociones Gloria. Surgió esta nueva oportunidad, y pensé: “¿Por qué no cerrar con broche de oro mi paso

por los certámenes representando nuevamente a Bolivia?”. Y qué mejor que hacerlo en casa.

—¿Cuándo decidiste dedicarte al modelaje?

—Siempre lo tuve como un hobby. Aunque soy paceña, viví casi toda mi vida en Sucre. A mis 15 años regresé a La Paz, donde vivía con mis abuelos, a quienes amo. Mi familia siempre priorizó la educación, pero empezaron a surgir ofertas de modelaje, pasarelas y producciones. Yo era muy chiquita y mi abuela, quien siempre me cuidaba y acompañaba, me dio permiso para participar, fue mi ángel en este mundo.

Lo hacía sólo cuando tenía tiempo, como una actividad ocasional. Nunca lo consideré como un trabajo fijo. Más tarde, incursioné en el mundo de los certámenes de belleza, que es completamente diferente al modelaje.

Mis amigas, mi pareja y mis seres queridos me impulsaron a participar. Ellos me decían constantemente que debía concursar en Miss La Paz.

Aunque nunca lo había considerado como un sueño, siempre quise representar a mi país, pero nunca lo había imaginado de esta manera.

En 2022, decidí postularme para el Miss La Paz 2023. Analicé mucho si era el momento adecuado, especialmente por el límite de edad. Aunque al principio dudaba, finalmente decidí participar, convencida de que podía usar esta plataforma para compartir mis valores y esencia.

—¿Cómo fue tu preparación para ingresar a los certámenes?

—Fue un proceso que implicó grandes decisiones. Sabía que debía mudarme a Santa Cruz, ya que este mundo tiene más fuerza allí. Con el apoyo de mi trabajo, logré trasladarme. Encontré un departamento el mismo día que lo de-



DATO. El Hotel Radisson acogerá a las misses del Reinado y será escenario de la gala de presentación de la aspirantes.

cidí, lo cual interpreté como una señal. Me preparé con dedicación, porque quería ganar y representar a Bolivia de la mejor manera posible.

Mi lema siempre ha sido: “Prefiero arrepentirme de algo que hice, que quedarme con la duda de qué hubiera pasado si no lo intentaba”.

—Además de ganar el título, ¿qué otros logros destacas de tu participación en el Miss Supranacional?

—Durante el certamen, nuestro proyecto social “Jugando Juntas” fue seleccionado entre los 10 mejores y presentado en un foro internacional. También gané el título de Supra Modelo de las Américas y quedé en el top 18.

—¿Qué te ha enseñado esta experiencia sobre los certámenes de belleza?

—Yo creo firmemente que los certámenes de belleza son una plataforma, y uno decide cómo desea usarla. Pueden servir para llegar a la televisión, a los medios o incluso para convertirse

en una mujer líder, tal vez en política. Hay un sinnúmero de maneras de aprovechar esta plataforma, que abre muchas puertas.

De no haber tenido esta plataforma o su apoyo, no habría logrado tanto con mi proyecto social ni en temas de voluntariado. Sabemos lo complicado que es cambiar el chip sobre las mujeres en el deporte, especialmente en el fútbol, que históricamente se consideró un deporte masculino. Cambiar esa mentalidad y buscar apoyo ha sido un desafío, pero también una oportunidad maravillosa.

Mi proyecto “Jugando Juntas” es un proyecto enfocado en empoderar a niñas y adolescentes de hogares y centros de acogida en Bolivia. Iniciamos con un hogar de niñas y, gracias al esfuerzo y al trabajo continuo, hemos sumado un albergue. Algunas niñas ya están entrenando con nosotros.

Mi pasión por el fútbol y el voluntariado ha estado presente en mi vida desde muy pequeña y quería que este proyecto no sólo busque fomentar mi pasión, sino también ayudar a nuestra sociedad. Creo que ser representante de tu departamento, país o comunidad implica contribuir todas las oportunidades y bendiciones que te da la vida. “Jugando Juntas” se realiza en la Academia Tahuichi, que nos abrió las puertas y nos otorgó becas para las niñas necesarias.

—¿Quién es Estefanía Ibarra fuera de los certámenes?

—Soy una persona que disfruta mucho estar con sus seres queridos, especialmente con mis gatos. Me encanta comer, escuchar música y trabajar duro. Empecé a trabajar incluso mientras estudiaba en la universidad, y eso me ayudó a forjar mi carácter. Amo aprender. Siempre me verás aprendiendo algo nuevo, como tocar un instrumento o preparar alguna receta. También disfruto mucho enseñar. Aprendí a cocinar por necesidad, pero ahora es uno de mis talentos.

Soy una mujer de valores, con un buen corazón, que busca ser esa mano que le hubiera gustado tener en algún momento de otras personas.

—En un mundo como el de los certámenes, donde estás expuesta a tantas opiniones, ¿cómo manejas tu salud mental?

—Es fundamental fortalecer la salud

mental y buscar ayuda profesional. Para ser sincera, la pasé muy mal durante el Miss La Paz. No estaba completamente preparada, y fue un golpe enfrentar perfiles falsos, comentarios irrespetuosos y opiniones malintencionadas. Me llegaban de golpe, me frustraba mucho cómo personas que no me conocían podían juzgarme.

Gracias al apoyo de mi familia, amigos y ayuda psicológica, logré salir adelante. Aprendí que uno debe amarse tanto que las opiniones externas no deberían importarnos ni afectarnos. También me di cuenta de que la salud mental es tan importante como la física, y buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad, sino de fortaleza.

Costó mucho porque hay cosas que arrastramos desde pequeños. Así como uno va al doctor porque está con un resfriado, lo mismo pasa con la salud mental.

—¿Qué significa para ti ser una mujer en el mundo de los certámenes?

—Para mí, ser una mujer en este mundo es ser libre, promover tus valores, esencia y autenticidad. Es un ejemplo a seguir para mujeres, niños, y un gran orgullo, pero también una gran responsabilidad. Creo que el liderazgo es la palabra que mejor define a una reina de belleza en este mundo.

—¿Cómo será tu representación en el Reina Hispanoamericana 2025?

—No puedo adelantar mucho, pero estoy trabajando en un traje típico que representará una de las danzas más emblemáticas de Bolivia. En el Miss La Paz representé la parte paceña en mi traje y en Polonia, la parte chaqueña, es decir, el lado paterno de mi familia. Ahora, en el Reina Hispanoamericana 2025 voy a representar una de las dan-

zas más emblemáticas que tiene nuestro país. Quiero que el mundo sepa que nuestra cultura no tiene fronteras, pero su origen que debe enorgullecernos.

Este año, ser la reina es una segunda oportunidad para mí. Representar a tu país es el honor más grande que alguien puede tener. Ahora me siento fuerte y preparada para hacerlo de la mejor manera. Este proceso lo estoy disfrutando mucho más que antes, saboreando cada paso, clase y reunión que me acerca al certamen.

—¿Qué mensaje le darías a tu gente?

—No dejen de estudiar ni de prepararse. La educación siempre va a ser la herramienta que te llevará donde quieras, más allá del género, eso es irrelevante, es cuestión de conocimiento, de talento. Si tienes un sueño, persíguelo, ya sea en el modelaje, política, del fútbol o deporte en general, ¡hazlo!

Van a haber un montón de trabas, pero eso es lo bonito de la vida porque si no aprendemos a las buenas, aprendemos a las malas a valorar muchas cosas que tenemos. Aprovechen cada oportunidad para aprender, continuar con sus estudios y retribuir las bendiciones que han recibido, y que mejor manera que haciendo voluntariado.



PROFESIÓN. La reina boliviana trabaja en el área de Marketing y es una futura entrenadora de fútbol.



EL PASAJE DEL DIABLO MISTERIO, ARTE Y LEYENDAS

RECORRIDO. Poco a poco, se reactiva el comercio y las apuestas culturales en el pasaje. JOSÉ ROCHA



MULTIMEDIA
Escanee este QR para ver el documental completo.
www.lostiempos.com

Texto: Lucero Claros Torrico
Fotos: Daniel James y José Rocha

Cochabamba guarda secretos escondidos en sus calles y pasajes, uno de estos es el misterioso pasaje San Rafael, conocido como el “Pasaje del Diablo”. Este rincón, que reúne una variedad de leyendas, experiencias paranormales y un museo artístico a cielo abierto, está ubicado en el corazón de la ciudad.

Ornamentado y con toques de color gracias a la creatividad y cuidado de los vecinos, tiene dos accesos principales: por la calle Lanza y Ecuador y por la calle Colombia entre San Martín y Lanza. Además, el “Pasaje del Diablo” fue declarado espacio patrimonial y cultural de la ciudad de Cochabamba por Resolución Municipal No. 6766, aprobada el 13 de mayo de 2014.

Durante el siglo XIX, la historia transmitida por generaciones cuenta que el pasaje marcaba los límites de la ciudad y funcionaba como un punto clave para viajeros y comerciantes que se dirigían al trópico de Cochabamba. En aquel tiempo, el pasaje albergaba herrerías, hospedajes y pensiones, recuerda el colectivo Supay Kullku, que se encarga de hacer las gestiones culturales para impulsar diferentes actividades en el pasaje, aún desconocido por algunos locales.

Este bullicio del pasado contrasta con las leyendas de misterio que rodean al lugar por los relatos de duendes, apari-



ORNAMENTACIÓN. Hace tres años, se acompañó la restauración de color de las fachadas con vegetación colgante, dispuesta en maceteros. MARTADERO

ciones de almas que deambulan por las noches y tesoros escondidos —los famosos “tapados”— forman parte de la mística del pasaje, atrayendo a curiosos y amantes de lo paranormal.

UN MUSEO RICO EN HISTORIA

En 2021, junto al proyecto mARTadero, se llevó a delante la revitalización del pasaje con la creación de la “Marea de Mujeres”, una serie de cuadros que rinde homenaje a figuras femeninas latinoamericanas destacadas como Adela Zamudio, Gabriela Mistral y Mercedes Sosa.

Este proyecto convirtió al pasaje San Rafael en un museo al aire libre y a cielo abierto, único en el centro cochabambino. Para compartir la historia de este lugar, el colectivo cultural Supay Kullku produjo un cortometraje titulado “Memorias del pasaje San Rafael - Patrimonio Cultural”, un esfuerzo de varias semanas que reúne testimonios de vecinos e imágenes históricas para destacar el valor patrimonial del lugar.

Pablo Guillén, miembro del colectivo, señala que este proyecto fue financiado por un concurso nacional de microproyectos y se desarrolló en un tiempo ré-

cord de dos meses. “El documental no sólo cuenta las leyendas del pasaje, sino que también busca resaltar su dualidad: el misterio de la noche y la belleza de día”, comenta.

Uno de los puntos más interesantes del corto es la representación del “diablo” como un niño, desafiando la imagen tradicional y explorando la idea de la dualidad entre el bien y el mal, destaca.

UN PUNTO DE ENCUENTRO

El pasaje San Rafael no sólo es un lugar de historia y misterio, sino también un punto de encuentro. Cada año, en sep-

CIVISMO.
Una estudiante iza la tricolor en Cochabamba.



CAPITAL. Las primeras actividades por el Bicentenario, en Sucre. APG

BICENTENARIO DE BOLIVIA

UN VIAJE A TRAVÉS DE LA HISTORIA

📍 **Texto:** Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Agencias

El Bicentenario de Bolivia no sólo marca dos siglos de independencia, sino que también invita a reflexionar sobre la identidad, la diversidad y los desafíos que enfrenta el país en la actualidad.

Al recordar el estallido de la Revolución de Chuquisaca en 1809, se desvela un rico tapiz de eventos históricos, personajes emblemáticos y luchas que han dado forma a la identidad nacional.

Esta revolución, considerada el inicio del proceso independentista, no sólo simboliza el anhelo de libertad de un pueblo, sino que también resalta las complicaciones sociales y políticas que han caracterizado a Bolivia a lo largo de su historia.

La historiadora de la Universidad Católica Boliviana San Pablo Paola Revilla aporta una visión profunda sobre el papel de la ciudad de Sucre, conocida en la época colonial como La Plata, en este proceso. “En el periodo colonial, la plata tuvo un papel protagónico en el proceso de emancipación hacia 1809. La Revolución del 25 de Mayo de 1809 dejó ver que la erudita justificación jurídica del derecho al autogobierno de La Real Audiencia de Charcas no quedaba en la letra y que

pronto se expandiría por el resto del territorio y del continente americano”, explica Revilla.

Esto subraya que la Revolución de Chuquisaca no fue un evento aislado, sino el punto de partida de un movimiento mucho más amplio que influiría en toda América del Sur. Además, resalta la relevancia de la ciudad como epicentro no sólo de la lucha, sino también de la construcción de la república boliviana, ya que en 1825 se firmó allí el acta de independencia del país.

Uno de los aspectos menos conocidos de la independencia boliviana es que el levantamiento en Chuquisaca fue uno de los primeros movimientos independentistas en América del Sur. Aunque muchas personas asocian la independencia con figuras como Simón Bolívar, es importante destacar que las primeras semillas de resistencia se plantaron en esta región. Además, el proceso no fue lineal, ya que estuvo marcado por una serie de conflictos internos y alianzas temporales que complicaron la lucha por la autonomía.



ACTOS. El presidente Luis Arce participa en la ceremonia de apertura del año del Bicentenario. APG



PERSONAJES

Antonio José de Sucre es recordado como uno de los líderes más destacados del movimiento independentista. Su papel en la Revolución de Chuquisaca fue fundamental, ya que no sólo lideró a las tropas patriotas en varias batallas, sino que también fue un mediador clave entre diferentes facciones.

Revilla también hace énfasis en la importancia de las gestiones de figuras

como Casimiro Olañeta para la independencia. “Gracias al ímpetu de las gestiones de varios juristas charquinos, principalmente de Casimiro Olañeta ante Antonio José de Sucre y Simón Bolívar, Bolivia nació como república independiente de la antigua tutela de Lima y Buenos Aires”, afirma.

SIMBOLISMO DEL BICENTENARIO

En el contexto del Bicentenario, es importante no sólo recordar a los grandes

HISTORIA. El Bicentenario se celebra como una forma de agradecimiento a todos los hombres y mujeres, que vivieron en 1809, quienes ofrendaron sus vidas en la lucha por conseguir la libertad.

líderes, sino también reflexionar sobre los desafíos actuales que enfrenta el país. Revilla destaca la necesidad de un enfoque más inclusivo y crítico en la narrativa histórica.

“La independencia no es sólo una fecha, sino un proceso largo, de toma de conciencia de las posibilidades de autogobierno. La acción emancipadora no puede ser reducida a los años de guerra en los que más ha concentrado la atención la narrativa histórica. Hombres y mujeres provenientes de diferentes sectores de la población usaron diferentes mecanismos de pronunciamiento individual y colectivo”, agrega.

Por otro lado, Sayuri Loza Palenque, historiadora e hija de la primera mujer de pollera en llegar al parlamento en 1989, también comparte una visión crucial sobre el contexto histórico de Bolivia y su desarrollo posterior.

En una entrevista exclusiva con la *Revista OHI*, destacó cómo el papel de La Paz fue fundamental en el siglo XX para la configuración política y económica del país. “La Paz se constituye en el eje del país y se vuelve el centro por todo el siglo XX. Es aquí donde se toman las decisiones claves y donde se han dado los cambios más significativos para Bolivia”, sostiene.

Además, Loza señala un hecho clave para la historia económica de Bolivia, resaltando el descubrimiento del estaño en 1909: “Este hallazgo de la gran beta salvadora de Patiño no sólo transformó la economía, sino que reposicionó a Bolivia en el mercado mundial, convirtiéndola en uno de los principales exportadores de estaño del mundo”. Este momento, según Loza, fue un hito que transformó ciudades como Oruro, que se vio como un centro económico potente gracias a la minería.

PUEBLOS INDÍGENAS

A medida que Bolivia se prepara para celebrar su Bicentenario, enfrenta diferentes desafíos, y uno de los principales es la inclusión efectiva de las voces indígenas en el relato nacional.

La historia oficial a menudo ha marginado las contribuciones y luchas de estos pueblos, lo que plantea preguntas sobre cómo construir una narrativa más inclusiva que refleje la diversidad cultural del país.

Revilla señala que la sociedad colonial estuvo fuertemente estratificada y discriminó a la población según su origen. “Aunque no podemos generalizar, no cabe duda de que la mayor parte de quienes tenían ascendencia indígena y afrodescendiente participaron



SEDE. El Acta de Independencia se firmó en Sucre, conocida como la ciudad de los cuatro nombres: Charcas, La Plata, Chuquisaca y Sucre.



de esta realidad. Muchas de estas personas se sintieron identificadas y participaron de la lucha por la emancipación”, explica.

Loza también comenta sobre la importancia de reconocer todas las identidades bolivianas, considerando que la constitución de 2009 abrió puertas a las visiones de los pueblos indígenas, “pero creo que el desafío radica en integrar estas identidades dentro de un concepto unificado de la nación boliviana”, expresa, subrayando la importancia de un país inclusivo y cohesionado, sin dejar de lado a aquellos que históricamente han sido marginados.

HITOS HISTÓRICOS

Desde una perspectiva histórica, varios hitos deberían ser destacados durante las celebraciones del Bicentenario. Entre ellos se encuentran las Juntas de Gobierno que marcaron el inicio del proceso independentista, las batallas decisivas lideradas por Sucre y Bo-



DOCUMENTO. Aunque fue redactada hace casi 200 años, el Acta de Independencia sigue siendo un símbolo de la lucha por la libertad y la soberanía en Bolivia.

lívar, así como los movimientos sociales que han luchado por la justicia social a lo largo del tiempo.

Para Revilla, es más relevante anali-

ACTIVIDADES POR EL BICENTENARIO DE BOLIVIA

Las celebraciones del Bicentenario de Bolivia, que marcan los 200 años de independencia, comenzaron en diciembre de 2024 en la plaza principal de la ciudad de Sucre.

A lo largo de este año, continuarán diversas iniciativas dentro del marco de la Agenda del Bicentenario, que incluye más de 300 actividades académicas, artísticas y culturales diseñadas para resaltar este importante hito en la historia del país. Asimismo, se anunciaron proyectos museísticos, de salud y otros.

zar los procesos históricos que los hitos individuales. “El atreverse a llevar adelante un cambio de régimen tras la declaración de independencia de 1825 nos recuerda que no hay peor mañana que el de quien no se indigna y toma acción ante los abusos”, enfatiza.

Como indica Revilla, “más que una celebración, el Bicentenario debe ser un momento de reflexión. La celebración de las victorias armadas será vana si no hay un espíritu autocrítico que guíe la rememoración de los dos siglos de vida en conjunto”.

Loza también ofrece un mensaje para los bolivianos en el marco del Bicentenario: “A pesar de las crisis y los desafíos, Bolivia ha superado grandes adversidades. En este Bicentenario, debemos recordar que nuestra historia nos ha formado como nación, y aunque tenemos muchas diferencias, es el momento de unirnos como bolivianos para enfrentar lo que viene”.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Internet

La depresión, un problema creciente entre los jóvenes, se ha visto presente últimamente en la sociedad por el uso de las redes sociales, donde las interacciones se miden en “me gusta”, “seguidores” y “estereotipos de belleza”. ¿Cómo pueden los padres comprender y ayudar a sus hijos a encontrar un equilibrio saludable?

¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LAS REDES SOCIALES Y DEPRESIÓN?

La adolescencia es una etapa crítica marcada por cambios significativos y vulnerabilidades emocionales. El uso excesivo de redes sociales puede intensificar estos desafíos. Saúl Walker Mareño Lopez, psicólogo clínico, explica que “los adolescentes sufren acoso en línea (*ciberbullying*), idealización poco realista de estilos de vida y validación externa a través de me gusta y comentarios”.

Asimismo, Marco Antonio Valencia Coimbra, psicólogo clínico, complementa esta idea al señalar que “lo que ocurre con las redes sociales es que nos muestran un mundo de fantasía. El problema no sucede dentro de las redes sociales, es cuando salen de ellas”. Esta desconexión entre la realidad y lo que se muestra en línea puede llevar a sentimientos profundos de insuficiencia.

SEÑALES DE ALERTA

Identificar la depresión en adolescentes no siempre es sencillo. Según Valencia, los padres deben estar atentos a varios síntomas: “cambios de humor (irritabilidad o tristeza constante), pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba”. Por otro lado, añade que “los cambios actitudinales no son normales; algo está pasando con el adolescente”. La falta de comunicación y el aislamiento son señales clave que no deben ser ignoradas.

USO SALUDABLE DE LAS RRSS

Los padres juegan un papel fundamental en guiar a sus hijos hacia un uso saludable de las redes sociales. Walker sugiere que “establecer límites claros sobre el tiempo en línea, fomentando

ALERTA. La depresión en jóvenes plantea un desafío para padres que buscan ayudar a sus hijos a encontrar un equilibrio saludable.

REDES SOCIALES Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

UN DESAFÍO SILENCIOSO



actividades fuera de línea y enseñando a los niños a ser críticos con el contenido que consumen”.

Valencia también enfatiza la importancia de “supervisar el contenido que ven los jóvenes”, señalando que “los celulares inteligentes hoy en día tienen controles parentales muy interesantes” los mismos pueden ser herramientas útiles para la educación digital de los niños y adolescentes.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es otro factor crucial en esta ecuación. Según Walker, “los jóvenes con baja autoestima son más sensibles a los efectos negativos de las redes sociales”. Esto se debe a que una autoestima frágil puede hacer que los adolescentes se comparen constantemente con los demás, especialmente con las imágenes idealizadas que ven en línea. Esta comparación social puede



AISLAMIENTO SOCIAL. Los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales tienden a sentirse más aislados.

de resultar en sentimientos de insuficiencia y desánimo.

Valencia complementa esta idea al señalar que “hay una disminución de la valoración del yo”, lo que puede llevar a percepciones distorsionadas sobre uno mismo. Cuando los adolescentes sienten que su valor personal está atado a la cantidad de “me gusta” o comentarios positivos que reciben, su autoimagen se vuelve vulnerable a la validación externa.

¿CÓMO AYUDAR A UN ADOLESCENTE CON DEPRESIÓN?

Si un adolescente muestra signos de depresión, hay varias estrategias que los padres pueden implementar: Escuchar activamente: validar sus sentimientos sin juzgar. Crear una rutina estructurada: incluir actividad física y sueño adecuado. Desmitificar la terapia: fomentar la idea de que buscar ayuda profesional es un signo de fortaleza.

Walker enfatiza que “es necesario desmitificar el asistir al psicólogo”, mientras que Valencia sugiere abrir un canal de comunicación efectivo: “tenemos que sentarnos con los adolescentes y decirles ‘¿qué pasa?, ¿cómo estás?’”.

Abrir una conversación sobre salud mental puede ser complicado. Los padres deben crear un entorno seguro donde sus hijos se sientan cómodos expresando sus pensamientos.

Valencia destaca que “los adolescentes tienen emociones; debemos validar sus emociones”. Utilizar preguntas abiertas como “¿cómo has estado últimamente?” o compartir experiencias propias puede ayudar a normalizar sentimientos difíciles.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Si los síntomas persisten durante más de dos semanas o afectan gravemente la vida diaria del adolescente, es crucial buscar ayuda profesional. Valencia menciona que “es importante tener siempre el soporte de un profesional” para abrir canales efectivos de comunicación tanto con el adolescente como con la familia.

La depresión en adolescentes es un desafío complejo que requiere atención y acción por parte de padres y profesionales. La clave está en abrir el diálogo, fomentar conexiones reales y brindarles las herramientas necesarias para enfrentar un mundo digital lleno de desafíos.



FAMILIA. El tiempo dedicado a las redes sociales puede eliminar tiempo de calidad con los padres.

Luciel Izumi

La fuerza femenina del charango

MÚSICA. La charanguista boliviana busca dar voz a las mujeres en la música transformando su charango en un símbolo de empoderamiento.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: RRSS y Revista OH!

Luciel Izumi, una destacada charanguista boliviana, logró abrirse camino en el mundo musical boliviano. En exclusiva con la *Revista OH!* Luciel nos llevó a un viaje a través de su vida, compartiendo su conexión con el charango, un instrumento que considera su verdadera voz.

Su carisma y talento no sólo la llevaron a ser reconocida a nivel nacional e internacional, sino que también la convierten en un referente para muchas mujeres que aspiran a dejar su huella en la música.

EL INICIO DE SU PASIÓN

Luciel comenzó su carrera musical a los 11 años, influenciada por su familia. “Gracias a mi hermano y a mi mamá, que me inculcó la música desde muy chiquita”, recordó.

Su primer contacto con el charango fue un regalo de su hermano, quien regresó de Londres con un instrumento que cambiaría su vida. “Me dijo: ‘No sabes cuánto extrañaba la cultura del país. Entonces quiero que tú toques el charango junto conmigo’”, compartió Luciel, recordando ese emotivo encuentro familiar.

Otro de los momentos más significativos en su carrera fue ver al maestro William Centellas en concierto. “Para mí, algo alucinante, porque el maestro era muy alto. Ver al maestro tocar increíbles canciones al frente de un escenario, ahí es cuando yo me enamoré mucho del instrumento”, recordó la charanguista. Este encuentro no sólo encendió su pasión por el charango, sino que también le brindó un modelo a seguir en un campo dominado por hombres.

SU PILAR

La figura de su madre, Lilian Núñez Velázquez, ha sido esencial en su desarrollo artístico. “La influencia de mi mamá ha sido la más importante... siempre se ha desenvuelto en el área cultural”, afirmó Luciel.

Sin embargo, el último adiós a su

DATO. Luciel nació en La Paz, tiene 29 años y estudió Ingeniería Comercial.



EXCLUSIVA. Izumi, quien ganó el Galardón Andino de la Excelencia, Liderazgo y Compromiso Social, visitó Los Tiempos para compartir su historia.

gran maestra fue uno de los desafíos más grandes de su vida. A pesar de la tristeza, Luciel encontró la fuerza para seguir adelante gracias al legado que su madre le dejó. “Ha sido muy difícil y yo les entiendo a las personas que pierden a su familia, a sus familiares, es un duelo muy grande. He estado como un año casi sin tocar realmente”, cuenta.

También destaca el apoyo incondicional de su pareja el saxofonista Ruddy Barrancos que estuvo a su lado incentivando su crecimiento profesional.

Por otro lado, Luciel enfrentó numerosos desafíos como mujer en la música. Comenta que “las exigencias para una mujer músico son mucho más, tienes que ser cantante, tienes que tocar un instrumento”.

Sin embargo, ella decidió que el protagonismo debe ser del charango: “Quiero mostrar el charango, que el protagonismo sea el charango y las manos de una mujer que lo interpreten”.

SOLIDARIDAD

Recientemente, Luciel utilizó su plataforma para ayudar a otros con una campaña solidaria por fin de año. “Justo hace una semana fue un concierto que dimos, donde todo lo recaudado, que seguimos teniendo, lo vamos a dar en estos días a los niños de escasos recursos”, explicó.

QUEDA MÁS POR HACER
Mirando hacia adelante,

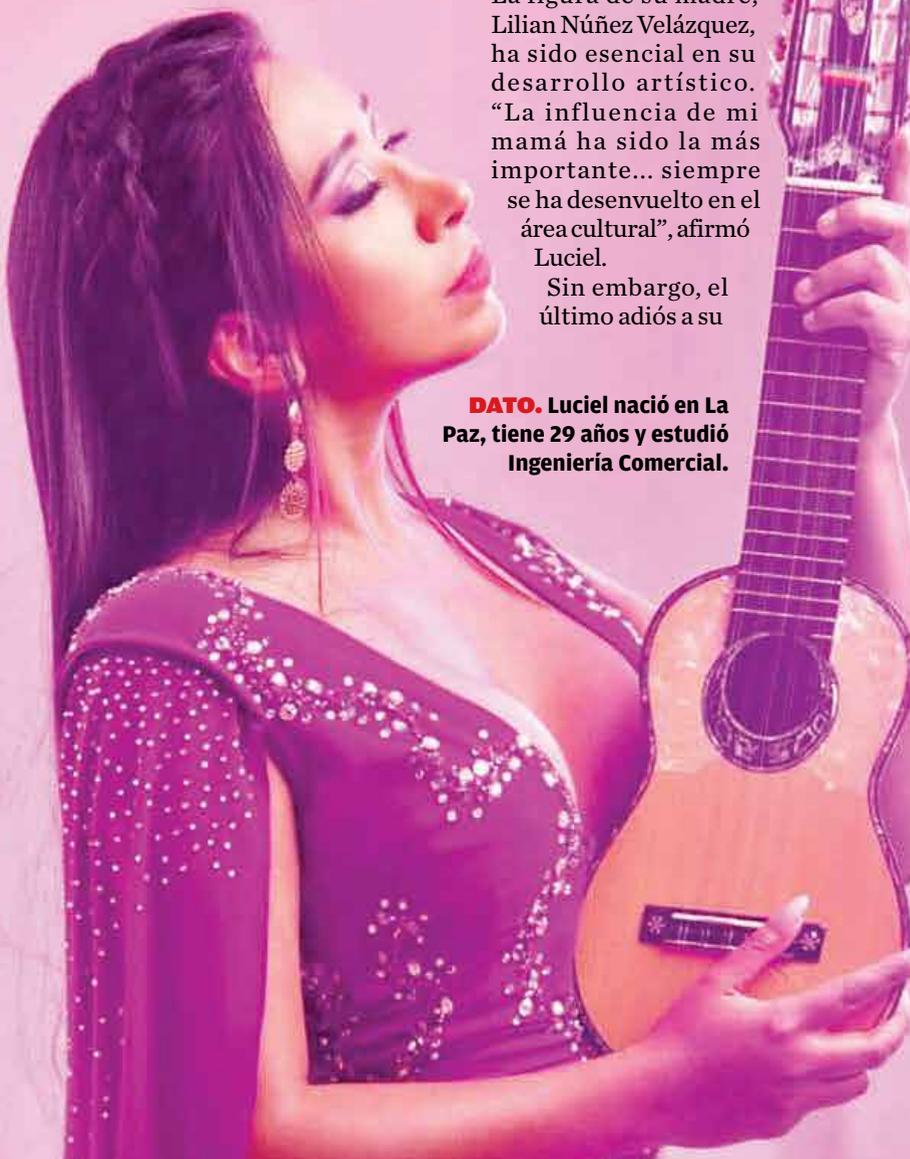
la artista tiene grandes planes. “Estoy pensando igual sacar como un pequeño EP de boleros, proyectando viajes para mostrar más la música boliviana al mundo”, reveló. Por otro lado, su compromiso con la enseñanza también es notable. “Es inevitable dar clases cuando estás viviendo de la música”, menciona.

Luciel Izumi no sólo es una talentosa charanguista; es un símbolo de empoderamiento femenino en la música boliviana.

Su historia es un testimonio de perseverancia y pasión, inspirando a futuras generaciones a seguir sus sueños musicales. Como ella misma dice: “El charango es mi voz”, y con cada acorde, continúa resonando en los corazones de muchos.



JUNTAS. Luciel y su mamá Lilian Núñez Velázquez, pilar fundamental de la artista.





¡AÑO NUEVO 2025! Noche Veneciana en el Hotel Radisson

El Hotel Radisson, en Santa Cruz, dio la bienvenida al 2025 con una Noche Veneciana, al mejor estilo europeo. El ambiente se llenó de color con cotillón y un espectacular show de fuegos artificiales al dar las 12 de la medianoche.

Al amanecer, no faltó el tradicional fricasé, listo para cerrar la celebración junto a las personas que se dieron cita a este reconocido hotel y disfrutar la fecha en la terraza, con una vista única de la ciudad cruceña.

Compartimos algunas fotografías que dejó este primer evento del año.



Contáctanos y comparte tu momento especial en
tu **Revista OH!**
Cel. 68581524 - 74848484

VISION BOARD

LA GUÍA PARA MANIFESTAR TUS METAS EN 5 PASOS

“Manifestar” es la palabra del año 2024, según el Diccionario de Cambridge, porque muchos lo traducen como “pedirle al universo lo que uno desea”, señala *National Geographic*. Esta manifestación se realiza con un *vision board*, la herramienta visual que ayuda a las personas a enfocarse en sus metas y aspiraciones.

A continuación, la *Revista OH!* presenta una guía en cinco pasos recopilados, para crear un *vision board*, acompañado de consejos prácticos.

1 DEFINE TUS METAS Y VALORES

Antes de empezar, reflexiona sobre lo que realmente quieres lograr. Divide tus objetivos en áreas como trabajo, salud, relaciones, crecimiento personal o viajes. Pregúntate: ¿Qué es lo más importante para mí este año? ¿Cuáles son mis valores fundamentales? Esto te ayudará a crear un tablero alineado con tus prioridades.

Consejo: Escribe una lista de tus metas principales y sé específico. En lugar de decir “quiero estar más saludable”, escribe “quiero correr cinco kilómetros tres veces por semana”.

2 REÚNE MATERIALES

Necesitarás cartulina o una pizarra, tijeras, pegamento, y revistas o impresiones que reflejen tus metas. También puedes incluir fotografías, frases motivadoras, citas inspiradoras y colores que representen tus emociones.

Consejo: Si prefieres un enfoque digital, plataformas como Canva o Pinterest ofrecen plantillas para crear *vision boards* virtuales.

3 DISEÑA TU TABLERO CON INTENCIÓN

Organiza tu tablero de manera que cada sección refleje una parte de tu vida. Por ejemplo, dedica la esquina superior izquierda al área profesional y la inferior derecha al bienestar personal. Agrega imágenes y frases que despierten emociones positivas y que te recuerden tus metas.

Consejo: Deja espacio para agregar nuevos objetivos o detalles a medida que avanza el año.

4 COLÓCALO EN UN LUGAR VISIBLE

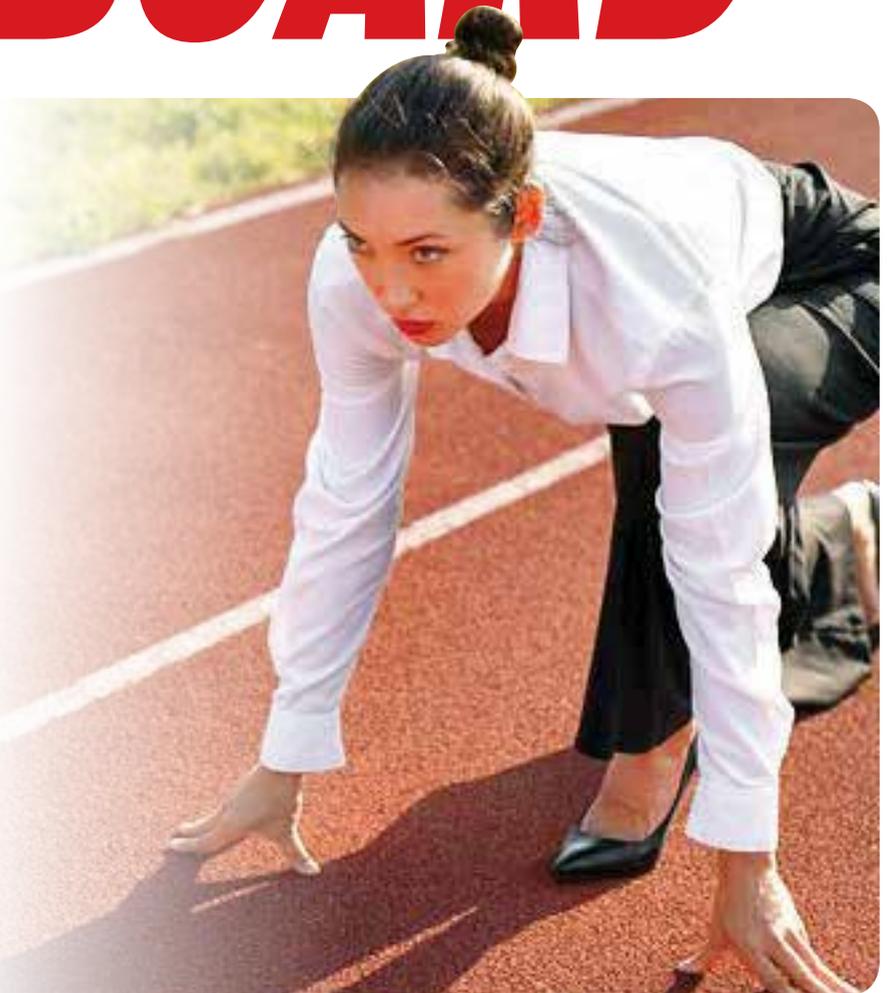
El objetivo de un *vision board* es mantener tus metas presentes en tu vida cotidiana. Colócalo en un lugar donde lo veas con frecuencia, como tu escritorio, dormitorio o incluso como fondo de pantalla en tu computadora o teléfono.

Consejo: Dedica unos minutos al día para observar tu tablero y recordarte a ti mismo por qué esas metas son importantes para ti.

5 HAZ UN SEGUIMIENTO Y AJUSTA

Revisalo periódicamente para evaluar tu progreso y ajustar metas si es necesario. Celebrar los logros alcanzados refuerza tu confianza y te motiva a seguir adelante.

Consejo: Cada tres meses, evalúa tu progreso. Si cumples un objetivo, reemplázalo por uno nuevo.





Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



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

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

