

CONSEJOS PRÁCTICOS-COCHABAMBA

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2023

1.1. Situación geográfica de la ciudad

Cochabamba está situada en el corazón de Bolivia, por lo que tienes conexiones con otras ciudades prácticamente en las mismas distancias. En cualquier caso, hay que señalar que, pese a que las carreteras, por lo general, están en buen estado, la orografía del país hace que distancias de 400 kilómetros se recorran en 8 o más horas. Así, yo me he defendido en mis viajes con un sistema que considero, en relación calidad-precio, el más adecuado. Los viajes de ida siempre los hacía en autobús, para poder contemplar la belleza del país que, aseguro, no tiene desperdicio. En cambio, es un viaje muy pesado (pese a que los buses son bastante cómodos y baratos), por lo que los regresos solía hacerlos en avión. La compañía principal es BoA (Boliviana de Aviación), y el precio del billete solía rondar los 50 euros, aproximadamente (en bus, en cambio, viajas por 50 o 100 bolivianos, entre 6 y 12 euros al cambio).

En cuanto a la temperatura, Bolivia es un país con una gran cantidad de microclimas. Cochabamba es un lugar cálido, donde suele hacer entre 15 y 30 grados casi todo el año, y no llega a ser un calor agobiante. En cambio, Santa Cruz es extremadamente húmedo y caluroso, con temperaturas que alcanzan los 35 o 40 grados. Por otro lado, La Paz es una ciudad que, debido a su altitud, es mucho más fría, al igual que Oruro y Uyuni. Por ello, recomiendo llevarte al país ropa de todo tipo, desde abrigo y sudadera (yo tan solo las usé en La Paz y el salar de Uyuni) hasta ropa más veraniega, incluso bañador, que yo empleé en Santa Cruz.

1.2. Transporte

Como he dicho anteriormente, el transporte más común en Bolivia es el autobús. Las distancias son largas, y a veces se pueden hacer pesadas, pero es la opción más económica con diferencia, y las compañías por lo general ofertan buses cama o semi cama que hacen que vayas relativamente cómodo. Las carreteras no están mal, salvo algunos tramos, pero la orografía hace imposible reducir los tiempos. En cuanto al avión, BoA (con quien también puedes viajar desde Madrid a Cochabamba, directo, todos los martes) tiene billetes de unos 50 euros, aproximadamente, aunque hay lugares como Uyuni a los que solo se puede ir con escala, por lo que es más caro. En mi caso, desde Uyuni regresé de nuevo en bus, porque no merecía la pena el avión en relación calidad-precio.

En cuanto al transporte dentro de Cochabamba, lo mejor es aprenderte las rutas de los trufis. Estos son unas pequeñas furgonetas que funcionan, más o menos, como el transporte público en España, y tienen un coste de 2 bolivianos (no llega a 30 céntimos por viaje). En cuanto a los taxis, recomiendo descargar aplicaciones como 'InDrive', donde negocias el precio antes del viaje. Si coges el taxi de forma "convencional", debes negociar el precio antes de subir, porque de lo contrario, suelen cobrar más caro a

los extranjeros. Con todo, los viajes no suelen irse más allá de los 15 o 20 bolivianos (poco más de dos euros).

1.3. Alojamiento

Mi recomendación es alojarse en Casa Juntucha. Es una casa comunitaria, situada en la zona norte de la ciudad (bastante tranquila) y muy bien conectada. Desde la misma puerta de la casa podrás coger un trufi, el 102, que te deja a un cuarto de hora de Somos Sur. También puedes ir al Cruce Taquiña, a unos diez minutos andando, por donde pasan multitud de trufis que te llevan cerca del centro.

Precisamente, en el Cruce Taquiña hay un mercado de productos locales (sobre todo fruta y verdura) a precios muy económicos, con una calidad muy buena. Las compras cotidianas las puedes hacer en supermercados (el 102, por ejemplo, te deja en la puerta de un Hiper Maxi, una de las principales cadenas del país). En cualquier caso, no recomiendan andar solo por la zona del cruce a partir de las 22.00 horas, aunque he de decir que, en mi caso, no he tenido ningún problema en estos tres meses relacionado con la violencia o la delincuencia. Hay que alejarse de los prejuicios y estereotipos que tenemos los europeos, ya que la gente es muy amable con los extranjeros y siempre está dispuesta a ayudar en todo.

Volviendo a la Casa Juntucha, es una vivienda a la que suelen acudir jóvenes europeos que hacen el voluntariado en Cochabamba con la asociación Beyond South America. El precio del alquiler es lo más caro que pagarás en Bolivia (por ejemplo, la comida es muy barata). En la casa puedes escoger entre habitaciones individuales o compartidas, con baño y cocina también compartidas (unos 150 dólares) o una habitación algo más grande, individual y con cocina y baño privados (unos 230 dólares). Personalmente, escogí la segunda opción, ya que comparado con los precios de España es relativamente barato, y por esa diferencia de precio, en mi opinión, merece la pena tener la intimidad que te da una cocina y un baño. En cualquier caso, esto responde únicamente a mi forma de ser, y la decisión va con cada persona.

1.4. Ocio

En cuanto al ocio, es muy diferente a España. Lo que más choca, al menos en mi caso, es que no hay muchos bares, al menos tal y como los conocemos en España. Hay algunas zonas, en el centro especialmente, que sí tienen algo más de oferta, pero por lo general los locales son restaurantes de menú y no bares al uso.

Hay que tener en cuenta, también, que amanece a las 6 de la mañana y anochece a las 18-19 horas durante todo el año (Bolivia no cambia la hora), por lo que los horarios son distintos a los que estamos acostumbrados. Por ejemplo, se come (aquí le dicen almorzar) a las 12 o 12.30, y las fiestas en una discoteca suelen celebrarse ya desde las 21 o 22 horas hasta las 2 o 3 de la mañana. En resumen, no se trasnocha tanto como en España.

La fiesta no es el principal atractivo de Bolivia ni de Cochabamba, pero la ciudad ofrece distintas alternativas de ocio que no hay que dejar de mencionar. Los fines de semana puedes ir a distintas zonas turísticas, tanto de la ciudad como del entorno, y en cuanto te relacionas con gente (en eso, ayuda mucho vivir en una casa comunitaria) todo fluye de forma mucho más natural y siempre hay planes disponibles.

1.5. Otra información

En primer lugar, recomiendo a todos los becarios que vengan a Bolivia informarse bien antes del tema de los visados. Yo me hice el pasaporte para venir, pero en la aduana me pidieron un visado ya que mi estancia era superior a los 90 días (96, concretamente), por lo que me podían multar. Estaba cansado del largo viaje y, al decirles que estaba de prácticas, me obligaron a pagar 56 dólares por una visa de trabajo de 30 días, que tuve que renovar posteriormente (con muchísima burocracia y dificultades) por 90 días, al precio de 126 dólares. Por ello, recomiendo sacarse un visado de TURISTA (90 días) antes de ir, que es GRATUITO. En el caso de no poder hacerlo, al llegar a la aduana en Bolivia, decir que tu viaje es por turismo, ya que, aunque te pases unos pocos días, la multa es muy pequeña en comparación con lo que cuestan el resto de visas.

En cuanto al dinero, yo funcioné casi siempre con la tarjeta de crédito de mi banco español. Sin embargo, tuve un problema y la perdí, y tardó más de un mes en llegarme la nueva desde España. En ese mes, me enviaban dinero desde España a través de Western Union, que además tiene muchas sucursales tanto en la ciudad como en el país. Por un lado, es más económico (te cobran una comisión de unos 5 euros), pero dependes de tu familia o amigos en España y tienes que estar yendo cada dos por tres a hacer el papeleo para recibir el dinero.

Por ello, mi recomendación es sacar bastante dinero en efectivo de golpe e ir administrándotelo. Por ejemplo, yo sacaba unos 1.500 bolivianos de vez (unos 200 euros) y los guardaba en casa. Nunca salía con más de 100 bolivianos en la cartera, y tan solo llevaba encima mi DNI. Esa cantidad es suficiente, y, a excepción de cuando viajas y te mueves por el país, puedes vivir sin problema durante dos o tres semanas sin necesidad de volver a sacar. Aunque, eso sí, las comisiones son muy altas (cambio de divisa y reintegro), y pueden llegar a ser hasta de 15 euros por cada 1.500 bolivianos que retiras. Así, lo mejor que se puede hacer es ir a tu banco antes de venir a Bolivia e informarte de todas las opciones posibles, ya que, por ejemplo, una compañera de la Casa Juntucha tenía una tarjeta inglesa que nunca cobraba comisión. No sé si existe tal cosa en España, pero lo mejor es informarse antes de venir.

Por último, también recomiendo no hacer caso a los clichés y prejuicios que se pueden tener acerca de América Latina. En Europa, muchas veces, confundimos pobreza con delincuencia, y la realidad no tiene nada que ver. Cochabamba es una ciudad muy tranquila, y Bolivia en general es un país muy acogedor. Evidentemente, hay que evitar determinadas zonas a ciertas horas, así como algunas prácticas más habituales en Europa, como sacar el móvil en sitios muy concurridos (especialmente, mercados y terminales de autobuses) o como llevar la mochila en la espalda (en según que zonas, que te indican en cuanto llegas, es mejor llevarla hacia delante). En cualquier caso, como ya he comentado anteriormente, no he tenido ningún tipo de problema al respecto, pero sí que son consejos que es mejor seguir por lo que pueda pasar.

En síntesis, si estás en duda sobre si venir o no, mi recomendación es que ni os lo penséis, porque la experiencia es única y Bolivia es un lugar maravilloso.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

Situación geográfica y clima

Cochabamba se sitúa en la parte central de Bolivia, más cercana al oeste. Aproximadamente se encuentra en la mitad entre La Paz y Santa Cruz de la Sierra. Se trata del sector alpino del país (unos 2600 metros de altitud en la ciudad), con la particularidad de que Cochabamba se encuentra en un valle cerrado, lo que cambia su clima. Las temperaturas a lo largo del año son bastante templadas y estables, siendo la mayor diferencia entre las estaciones las lluvias. Otoño e invierno (de octubre a marzo) correspondería con la estación húmeda, mientras que primavera y verano forman la estación seca. En verano, el Sol pica (especial cuidado con ello por la altitud) pero las temperaturas máximas son en torno a 30 grados, por lo que el calor es moderado. Por las noches refresca igualmente (la altura influye).



Cochabamba es la capital del Departamento de Cochabamba, uno de los 9 en los que se divide Bolivia. El municipio tiene algo más de un millón de habitantes, pero si le añades el área metropolitana, con los municipios contiguos a la ciudad (prácticamente

forman parte de ella) llega prácticamente a los dos millones. Es una ciudad grande, pero manejable, al estilo de Zaragoza.

Transporte

Para moverte por Cochabamba y los municipios del Departamento tienes tres opciones: bus, taxi o trufi. Puedes desde el centro a cualquier parte de la ciudad en unos 45 minutos o menos, y de forma barata. Los taxis son baratos (hay que preguntar o negociar el precio antes de subir, y en función de a dónde vayas) y abundantes. Los buses y trufis son las opciones de transporte colectivo. Los trufis cumplen la misma función que un autobús pero son furgonetas o monovolúmenes (trufi significa taxi ruta fija). Tanto estos como los buses tienen rutas que cubren toda la ciudad y alrededores y te llevan por 2 bolivianos. Varían mucho las rutas, y es mejor no guiarse por el número de su ruta, sino por los carteles que llevan indicando por dónde pasan, o preguntando directamente al conductor. Los trufis son más abundantes y rápidos que los autobuses, aunque más incómodos en general.

El tráfico es una de las peores cosas de Cochabamba. Es muy caótico y agresivo, además de que las normas de circulación no se cumplen a rajatabla precisamente. Así que ir en bicicleta no lo recomiendo por lo menos al principio, hasta tener costumbre o según a qué horas y en qué zonas. Ya de por sí hay que tener cuidado incluso como peatón (no hay apenas semáforos para peatones y los pasos de cebra no te dan prioridad en absoluto).

Para desplazarte fuera de Cochabamba las opciones son autobuses grandes de pasajeros o micros (similares a los trufis). Los trayectos son bastante baratos (puedes ir por 4 euros a La Paz, y bastante oferta. No es recomendable sacar billetes por Internet porque salen más caros y no es muy fiable a veces. Lo mejor es informarte desde qué parte de la ciudad salen transportes al sitio que quieres ir, ir allí y esperar a que salga uno, porque no llevan horarios fijos. Para ir a las grandes ciudades los buses salen desde la Terminal. Los trayectos a las principales ciudades son de 8 horas a La Paz, 10 horas a Santa Cruz, 6 horas a Sucre, y 5 a Oruro. A otros lugares de interés, como Villa Tunari o Toro Toro, no salen desde la Terminal, sino que lo hacen desde puntos concretos dentro de la ciudad (en Internet hay abundante información).

Alojamiento y estancia

El tema del alojamiento es complicado para estancias de la duración de las prácticas. Hay oferta de alquiler de pisos, pero por precios razonables no te van a ofrecer nada amueblado. Lo mejor es compartir piso con alguien que esté ya instalado

allí, o vivir con familias que alquilan habitaciones en sus casas. Por la zona de Avenida América hay muchos pisos de estudiantes en los que se buscan compañeros.

Mi primer mes lo pase en la casa de un hombre que alquilaba un cuarto por 1000bs, todos los gastos incluidos. Muchas de las personas que acogen inquilinos en sus casas también ofrecen “pensión completa”, lo que es una ventaja. El resto de mi estancia lo pasé en un piso de estudiantes por unos 700bs al mes contando las facturas. Se puede encontrar alojamiento más barato que estos precios, pero tampoco os desesperéis rápido porque puede costar encontrar algo que os convenza.

De cara a la estancia, un tema importante es la alimentación y el agua. Para abastecerte puedes comprar en supermercados o en los mercados, más baratos. Hay buena oferta de alimentos, y en general más barato que en España, en especial los productos básicos. El mercado más importante es el de la Cancha, al sur de la avenida Aroma. Al margen de la comida, allí puedes encontrar de todo. Para comer fuera de casa existen multitud de pensiones en las que sirven menús al mediodía (generalmente sopa y un segundo plato de arroz con carne), muy baratos. Hay también muchos restaurantes de distintos tipos para cenar bien. Los que conozco que más me han gustado son la Muela del Diablo (estilo italiano), Menta (vegetariano) y Cocafé. Hay mucha oferta de comida callejera, y en general hay que tener cuidado con las verduras sin cocinar, pero no hay problema en comer de puestos. El agua para consumo si es del grifo hay que hervirla. Yo no tuve ningún problema de salud, pero es cierto que puede ocurrir así que simplemente tener un poco de cuidado y punto.

Lo mismo con el tema de la seguridad. Cochabamba es una ciudad segura, pero como en cualquier lugar es mejor no confiarse, o no pasar por ir a algunas zonas por la noche. Probablemente se empeñen en avisaros de que vayáis con muchísimo cuidado, pero no hay que ir con miedo en absoluto.

Ocio

Al ser una ciudad grande tiene una buena oferta en cuanto a actividades de ocio o culturales. Tienes cines y teatros, así como centros sociales en los que a menudo realizan actividades, como en el Matadero (o Martadero), cerca de la avenida Aroma. Hay bastantes parques, aunque no muy grandes, que son sitios agradables. Existe el Parque de la Familia, más grande pero hay que pagar por entrar. Para pasear también se puede subir al Cristo de la Concordia, con unas vistas perfectas de la ciudad.

En cuanto a bares para ir a tomar algo también hay buena oferta. Por la zona entre las calles Ecuador y España, y cerca de la Plaza Colón hay varios bares de

cervezas artesanas y comida (recomiendo el Bier Bar). También hay varias discotecas en esa zona, como la Tirana, en la zona del Bulevar, y por otras partes de la ciudad. Hasta más tarde tienes la Pepper en la zona de Avenida América.

El primer viernes de cada mes se hace una celebración llamada Koa. Se trata de una ceremonia festiva en la que se pide suerte para el mes venidero. Se celebra en muchos lugares en la ciudad pero la Troje tiene fama por ser el más tradicional.

Turismo

En Bolivia hay muchos lugares interesantes para visitar. Si tienes un período largo para viajar puedes visitar desde el Salar de Uyuni hasta el Amazonas Pero lo más habitual será que puedas hacer salidas de un fin de semana, y desde Cochabamba se puede ir a varios sitios interesantes.

En primer lugar el Parque Nacional de Torotoro. Se llega en 6 horas desde la ciudad, en transporte que sale desde una calle cercana a la Cancha. Se trata de un pueblo desde el cual puedes realizar excursiones a distintos puntos del Parque con un alto valor paleontológico y paisajístico. También se puede visitar una impresionante cueva.

El Parque Tunari está inmediatamente al norte de Cochabamba. Ofrece buenas excursiones que puedes hacer en el día, o puedes subir al pico Tunari. De hecho puede hacerse en un día, o si no hacer una ruta más larga acampando.

Villa Tunari, en el Chapare, es una población situada ya en la región tropical. Allí puedes visitar el Parque Machía, que funciona como reserva de animales que puedes ver a lo largo de la ruta hasta un mirador, o excursiones más lejos del pueblo como el Parque Carrasco.

En cuanto a ciudades personalmente me gustó Sucre, también visitable desde Cochabamba en un par de días. La Paz es muy recomendable de visitar, pero está más lejos y es mucho más grande, por lo que hacen falta días.

Visados

Para realizar las prácticas en Bolivia lo mejor es ir con visado de trabajo, pero puedes ir con el de turista para tres meses. En ese caso tienes que asegurarte de ir cada 30 días a la oficina de migración para que te sellen el pasaporte para otro mes, y salir del país antes de que se cumplan los 90 días. Si permaneces más de tres meses con el

visado de turista, al salir de Bolivia te multan con unos 30 bolivianos diarios desde que hayan pasado los 90 días.

También es obligatorio para entrar al país estar vacunado de las fiebres tifoideas, aunque a mí no me pidieron el libro de vacunas en ningún momento.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2016

1. SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD:

Cochabamba se encuentra prácticamente en el centro de Bolivia. El clima es muy bueno tanto en invierno como en primavera. Aunque en invierno por la noche hace más frío, no es necesario demasiado abrigo. Al estar situada a unos 2.500m, por el día el sol calienta. Cabe decir que se hace de noche sobre las 18.30 en otoño-invierno y sobre las 19:00 en primavera-verano. Puedes viajar a La Paz en autobús por menos de 4€ (7h de viaje).

Escapadas dentro del Departamento de Cochabamba:

Pairumani: Lindo lugar muy cerquita de la ciudad de Cochabamba (como a 30-40 minutos en coche). Puedes caminar cuanto quieras, al lado del río. Ojo con el mal de altura ya que son unos 3000m de altitud y más.

Villa Tunari: En la provincia del Chapare, a 3-4h en autobús desde Cochabamba.

Pico Tunari: A una hora en coche, pico de 5.030m. Como mucho se sube en 3h. Las vistas son buenísimas.

2. TRANSPORTE

Dentro de la ciudad de Cochabamba tenemos la opción de tomar diferentes transportes. En primer lugar, el autobús. Hay diferentes líneas y no existe una web que te las describa, así que lo mejor es preguntar según el sitio al que te quieras desplazar. El precio son 2 pesos bolivianos y no existen paradas, así que hay que gritarle al conductor "aquí bajo, por favor".

En segundo lugar hay trufis: coches tipo monovolumen que siguen una ruta determinada. Del mismo modo que los autobuses, lo mejor es preguntar que número de "trufi" tomar para ir al lugar deseado, o preguntarle al conductor. También tienen carteles que te dicen puntos clave por los que pasa. Tampoco tienen paradas y cuesta 2 bolivianos que se suelen pagar al final.

En tercer lugar, el taxi. Es mucho más barato que en España. Un recorrido de 15 minutos te suele costar 10 bolivianos. Hay que negociar el precio con el chofer, comunicándole a dónde te diriges, antes de subir al coche porque si no te timan. Se puede regatear el precio: "Por, favor, me lleva a x lugar por x bolivianos". Si vienes o vas al aeropuerto es más costoso, entre 20 y 30 bolivianos. También existen empresas de radiotaxi a las que previamente llamas por teléfono, son un poco más caras pero no mucho, y más seguras; aunque yo nunca he tenido ningún tipo de problema.

3. ALOJAMIENTO:

Me he alojado en una casa en pleno centro (calle Jordán, entre Hamiraya y Tumusla) con un jardín precioso dentro de una parcela de una familia boliviana que tiene diferentes "cuartitos" para alquilar a extranjeros. Tiene baños para compartir y la familia se ocupa de preparar la comida y la cena para todos. Tienen wifi (aunque la señal no es excelente) y el coste es 1500 bolivianos. El ambiente ha sido inmejorable, tanto por parte de la familia como por la de mis compañeros de alojamiento.

4. OCIO:

Bares, "boliches" y lugares de entretenimiento:

La Troje: Es un lugar de cultura, arte y eventos. Se trata de un espacio alternativo, artístico y cultural. Es interesante ir el primer viernes de cada mes, puesto que, igual que en muchísimos otros lugares, se celebra una Koa (ofrenda a la Pachamama, Madre Tierra), con diferentes espacios (música folklórica, rock...).

La Candela: Espacio cultural ubicado en la calle Reza esquina Baptista (Plaza Barba de Padilla). Es un lugar que me encanta. Estupenda opción para vegetarianos. Es "Bueno, Bonito y Barato". Algunos fines de semana organizan fiestas, yo estuve en una buenísima de cumbia colombiana.

Deporte:

Escalada: "El Muro", rocódromo en la avenida Costanera (Club Olympic).

Gimnasios: Hay diferentes gimnasios por la ciudad a los que puedes inscribirte mensualmente o únicamente pagando el precio de un día.

Restaurantes:

Casa de té "Musita cambia": Muy buena relación calidad-precio. Es comida típica de Santa Cruz.

La muela del diablo: Pizzería, más cara que otros restaurantes bolivianos, pero exquisitas pizzas al horno de leña y más baratas que en Europa.

5. MÁS INFORMACIÓN:

Es interesante ir a la Cancha. Es un mercado enorme que ocupa gran parte de la ciudad. Es un poco locura porque siempre está lleno de gente, pero encuentras cosas muy interesantes. Se encuentra en la parte sur, que es más pobre que la parte norte. Se recomienda no llevar a la vista el móvil ni objetos de valor. Yo nunca he sufrido ningún tipo de incidente. Si regateas, que se puede, siempre con amabilidad.

En cuanto a la alimentación, recomiendo no comer en puestos de la calle a no ser que cocinen delante de ti. No pasa absolutamente nada por comprar jugos recién exprimidos que venden señoras por la calle, ya que los hacen en frente de ti. Tampoco hay que beber agua del grifo ni hacer cubitos de hielo: primero hay que hervir el agua y luego se consume, o se compra agua mineral. Si puedes aplicar desinfectante alimenticio a las verduras crudas, mejor. No obstante, yo no he sufrido ningún problema gastrointestinal durante mi estancia.

En general, Bolivia es un país bastante seguro. Obviamente, hay que ir con cautela, pero no con miedo. A mí me han tratado muy bien su gente y la experiencia ha sido increíble.

TRANSPORTE:

La ciudad dispone de transporte público, tiene muchas líneas de bus que recorren toda la ciudad. El precio del pasaje es muy barato (1,90 bs) y la frecuencia es bastante seguida, sobre todo entre semana. Las condiciones de los buses y “trufis” no son como en España, pero es cuestión de acostumbrarse. Bien es cierto que en España estarían considerados como peligrosos, ya que circulan con la puerta abierta y algunos van rápido. Pero aquí es algo cotidiano y normal.

Los taxis son muy baratos comparado con España. Yo recomiendo tomar taxi por la noche si se sale de fiesta, o si es muy tarde. Los autobuses suelen circular hasta las 21 – 22 h. Un detalle de los taxis es que no todos son “oficiales”. Algunos se ponen una pegatina que pone taxi y trabaja como taxista. Aquí recomiendan tomar taxis de compañías, normalmente se diferencian porque tienen un teléfono a los lados del auto. Y sino otra opción es llamar siempre a la misma compañía, te cobran lo mismo. Sobre todo a la noche tomar taxis de compañías.

Cochabamba tiene aeropuerto y terminal de buses donde puedes viajar a visitar pueblos y ciudades del país. Muchos autobuses que realizan trayectos de bastantes horas disponen de semi – cama. Son cómodos y se puede descansar. Los autobuses que realizan trayectos de pueblos tienen peores condiciones (hacinamiento, viajan personas sentándose en el suelo...). El precio es bastante asequible, bastante más barato que en España. A La Paz por ejemplo, son unos 370 km (8 horas porque aquí no hay autovías), y el pasaje cuesta unos 30 bolivianos (4 euros aprox.). Recomiendo siempre preguntar diferentes compañías, ya que cuando es feriado (festivo) o fin de semana algunas inflan mucho los precios. Así se pueden comparar diferentes opciones.

ALOJAMIENTO:

El alojamiento en Cochabamba es algo complicado: puedes encontrar “cuartitos” baratos en el centro, pero no disponen de lo necesario como puede ser un colchón o una cocina. Se recomienda buscar en el periódico llamado “clasificados”, donde se publican habitaciones, departamentos, etc. Lo recomendable es compartir un departamento y tratar de buscar cuartos donde se tenga lo básico (cama, baño, cocina...).

En mi caso tuve suerte, encontré una habitación con baño compartido (con un chico estadounidense) y zonas comunes de la casa (cocina muy bien equipada, salón, jardín donde se puede lavar la ropa...). 800 bolivianos (114 €) con todo incluido, internet, luz y agua. Un cuarto como los anteriormente mencionados te cuesta la mitad, pero sólo dispones de una habitación vacía, un baño, y en algunos sí que te dan opción de cocineta o un colchón, pero no es lo que abunda.

En resumidas cuentas mi consejo es tener paciencia, no agobiarse con el tema del alojamiento, yo tardé dos días pero mi hermana estuvo una semana entera buscando y finalmente buscó alternativas (vivir en un hostel a cambio de trabajar en la recepción algunas horas del día).

Contacto de mi casa para interesados:

Fernando Delgadillo (mi casero) / Teléfono móvil: (+591) 70363010 / Teléfono fijo: 4431549

Ocio

En Cochabamba se realizan bastantes actividades durante la semana. La clave está en conocer los colectivos o grupos que las llevan a cabo. Pero conforme vas conociendo a gente te van contando dónde puedes ir o qué lugares se pueden visitar. La mayoría de estos lugares están en Facebook, allí van publicando los eventos y la información.

Algunos lugares que más me han gustado han sido:

Para poder acceder a la mayoría de estos lugares se debe enseñar la documentación (yo siempre llevaba una copia de mi pasaporte, con eso basta).

- La Troje Cultura Arte: es un bar cultural donde se realizan diferentes actividades culturales. Su evento más conocido se celebra el primer viernes de cada mes. Allí se juntan tanto ciudadanos cochabambinos como turistas y se realiza un ritual quemando papeles. Se celebran conciertos, y hay comida, bebida y buena música. (Avenida Víctor Ustáriz).
- La Candela: es un espacio alternativo donde sirven comidas vegetarianas de lunes a viernes por 15 bolivianos (dos euros aprox.). Tienen tienda donde venden numerosos artículos, desde algo de ropa, hasta bisutería artesanal. Y además realiza diferentes actividades durante la semana, para niños y adultos (yoga, relajación...). Algunos fines de semana realizan fiestas por la noche y se pone muy buen ambiente (Calle Baptista con Calle Reza).
- Jaguar House Hostel: es un hostel muy acogedor, donde también tienen servicio de comidas por 15 bs abierto al público. Disponen de menú vegetariano.
- Fragmentos: es un bar de la zona de la Calle España. Por lo general esos bares son para ir en grupos y tomar en mesas amplias. La música y el ambiente de este lugar es agradable, los camareros son simpáticos y también disponen de una amplia variedad de comida. La entrada tiene un jardín porque alrededor hay un hostel. Según los días también acuden turistas a tocar música y a pasarlo bien.
- Kasa MUYU: se trata de una casa donde viven diferentes jóvenes que están implicados por la buena alimentación: ecológica, sin transgénicos, etc. Todos los jueves abren sus puertas para comer en convivencia a todo el que quiera ir, por 15 bolivianos se disfruta de una rica y sana comida, además de un buen ambiente. (Calle Manzanilla).
- Vintrage: es un bar de fiesta situado por la zona de la Recoleta. Lugar donde acuden muchos turistas y suele gustar mucho. El ambiente del bar es bueno, la música suele ser algo de rock, pero sobre todo electrónica (más avanzada la noche).
- En cuanto a lugares para salir, suelen situarse en la zona anteriormente nombrada: la Recoleta, la Avenida Portales. Allí hay karaoke, discotecas con música de pachanga, etc. En casi todas se debe pagar al entrar (de 20 a 50 bolivianos, según el lugar).

- Festival de la Música: es un evento que organiza la Alianza Francesa. Este año (2016) se realizó el 18 de junio y tocaron 39 bandas, la mayoría bolivianas. También realizaron actividades durante el día, muy recomendable tanto por el día como a la noche.
- Año Nuevo Andino: el 21 de junio es el Nuevo Año Andino y en el país de Bolivia es “feriado” (festivo). La noche del 20 de junio se realizan rituales en diferentes comunidades y lugares del país. Yo acudí a Tarata, un pueblo que está casi a una hora de Cochabamba. Allí se hicieron diferentes fogatas amenizándolo con música boliviana. Se está durante toda la noche alrededor de las fogatas, y a las 6 de la mañana se sube a un cerro para ver el amanecer y adquirir la energía de los primeros rayos solares. Es una actividad bastante interesante, pero hay que ir bien abrigado (no hace frío extremo pero al ser por la noche...), y preparado para pasar la noche sin dormir (se puede llevar bebida para llevar mejor el frío).
- Parlana – Cochabamba Language Exchange (en Facebook): se trata de un grupo que se dedica a organizar fiestas y encuentros para turistas y gente de fuera que está en Cochabamba. En Facebook suelen crear los eventos. Se suelen hacer fiestas algunos martes de cada mes. Yo acudí en alguna ocasión y van rotando de lugares. Un día fuimos a un Karaoke (Music Hall), y el ambiente fue bueno, gente de diferentes nacionalidades.
- La muela del diablo: se trata de un bar donde realizan conciertos de rock y el ambiente es muy agradable. Disponen de una terraza muy bonita y se está muy a gusto.

MÁS INFORMACIÓN

Bancos: desde España me hice una cuenta en ABANCA (tiene oficina en Zaragoza). Desde este banco no cobran comisiones a la hora de sacar dinero. No he tenido ningún problema y he podido retirar dinero sin problema. Sí que es cierto que en algunos lugares te da error la tarjeta, e incluso pueden pedirte comisión, pero eso ya depende del tipo de banco y cajero (no es lo común). En Cochabamba hay muchos cajeros y no se tiene ningún problema.

Visado: Visado: la estancia máxima permitida en Bolivia sin visado es de 90 días. Justamente las prácticas son tres meses. Yo no solicite ningún visado, pero posteriormente en Cochabamba me enteré que en el país realizar voluntariado o prácticas se considera trabajo. Por lo tanto se debería solicitar un visado especial de trabajo desde España. Me explicaron que este visado se puede solicitar si la Organización a la que se va te envía una carta de invitación. Lo que ocurre con este visado es que es para un año, el coste no sé cuál es. Yo he estado tres meses como turista y no he tenido problema. Por eso es una decisión personal, el solicitar un visado o no y arriesgarte a que no te pillen trabajando. Si ya que viajas a Bolivia quieres viajar

un poquito antes o después de comenzar las prácticas, es mejor hacerse un visado de trabajo de 4 meses, por ejemplo, y así te olvidas de ir cada 30 días a sellar pasaporte. ¡Cuidado! Si te pasas de 90 días hay que pagar una multa al salir del país y en la oficina de Migración nunca me han tratado bien.

Alimentación y agua: en Cochabamba hay mucha variedad de alimentos, existen cadenas de supermercados pero en los mercados (en cada barrio suele haber uno), hay muchos artículos que son más baratos. Ya desde el Centro de Vacunación en España te dan información sobre las precauciones que se deben tomar con los alimentos y el agua. Las verduras y la fruta bien lavadas, el agua no se puede beber, lo mejor es hervirla o comprar embotellada. Yo no he tenido ningún problema de salud en cuanto a la comida, sí que al principio puede ser normal tener desajustes del estómago, pero es normal hasta que el cuerpo se adecue.

Existe un mercado muy popular y que recomiendo ir. Hay infinitas cosas, bien de precio. Desde alimentación, hasta artículos tecnológicos (móviles, computadoras...) de todo. Se llama "La Cancha". Recomendaciones: mejor ir durante el día y no a la noche, ya que suelen cometerse robos; también no llevar cosas de valor.

Clima: Cochabamba es denominada en muchos lugares como "la primavera eterna". Es un clima muy agradable, incluso en invierno. Durante el día hace calor, y a la mañana y a la noche con una "chompita" es suficiente (chaqueta o forro). La época de lluvias suele ser aproximadamente de noviembre a febrero. Suele hacerse de noche sobre las 18:30 h.

Concretamente en Cochabamba hay un problema de escasez del agua. Por ello hay que hacer un uso responsable de la misma.

Información turística: en la plaza principal (14 de septiembre), se encuentra una oficina de turismo, donde puedes proporcionarte un mapa de la ciudad de Cochabamba, muy práctico al principio para situarte en la ciudad e ir conociendo las zonas. También proporcionan información sobre los lugares que pueden visitarse cerca de Cochabamba (Toro Toro, Villa Tunari...), o te recomiendan agencias fiables.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2013

Cualquier becario que vaya a realizar prácticas a Bolivia tiene que mentalizarse de que va a viajar a un país del Tercer Mundo, que se encuentra actualmente en proceso de desarrollo y un importante proceso político y social de cambio. Le aconsejaría abrir la mente, los ojos y los oídos, porque se va a enfrentar a un mundo nuevo, muy diferente al Occidental, de valores, tradiciones, y normas diferentes. Tiene que ir prevenido para el choque cultural.

Situación geográfica de la ciudad

Cochabamba está rodeada de montañas, y ocupa un gran valle. Fruto de esto es la gran contaminación. Es un clima templadito, en el que durante el día se puede andar sin mucha ropa, pero a la noche refresca, por lo que siempre conviene ir con una *chompita*.

Transporte

En Bolivia no hay trenes. El transporte es caótico, muy desordenado, y el coche siempre tiene prioridad frente al peatón. Las estaciones de bus son caóticas y hay que buscar una empresa que tenga buena relación calidad-precio, ya que las muy baratas suelen ser muy malas, y algunas te suelen timar. En todas hay un comercial que busca clientes. Siempre hay que regatear el precio. No es como en el Estado Español que una sola empresa tiene concedida una línea de transporte, sino que en Bolivia, puede haber diez empresas que realicen el mismo recorrido, por eso hay competencia en los precios. No te fies cuando te enseñen fotos del bus para enseñarte calidad. Seguramente será todo lo contrario a la foto. Si te ven con cara de *gringo* te van a intentar timar.

Alojamiento.

La gente que alquila cuartos, los suele alquilar vacíos, sin nada, sin *heladera*, ni cocina. Solo una cama, y un baño. Si tienes suerte puedes convencer al dueño para que te ponga una cocina portátil y una pequeña nevera. Si puedes, no alquiles un cuarto cuyas paredes sean de adobe, ya que allí suele vivir la *vichuca*, un pequeño insecto cuyos huevos se desarrollan en el interior de los cuerpos de más del 80% de la población boliviana.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

Situación geográfica: Cochabamba está en el centro de Bolivia, en “los Valles”, A siete horas en autobús de La Paz, altiplano , y a cuatro del Chapare, zona de selva. Está a una altura de 2600m, la altitud se nota cuando llegas (más en la Paz que está a 3400 metros), pero en seguida te acostumbras. Se le llama la ciudad de “la eterna primavera”, porque durante todo el año en el día el día el clima es cálido, aunque las noches en invierno llegan a los 3º. Es una ciudad grande, con dinámica muy urbanita, muchos autos y demasiados talleres. Pero rodeada de montañas, el Tata Tunari. Conocer Cochabamba tiene que ser moverse, acercarse a la Zona Sud, a los barrios del Cerro, a Quillacollo...

Transporte : La conexión entre ciudades es muy fluida, los viajes en autobús son largos, pero cómodos y baratos. En mi caso llegaba a Bolivia desde Brasil, por la frontera De Guayaramerín. Increíble recorrido hasta Cochabamba atravesando la Amazonía, llegando al Altiplano, y bajando hasta los Valles después.

Toda la ciudad está articulada por Trufis, taxi trufis micros distintas modalidades de transporte público, el más habitual para todo el mundo. Pero por la noche apenas algunas líneas funcionan, por lo que son los taxis convencionales los que circulan, el precio se pacta al subir y no son compartidos. También taxi Aunque Yo me he movido en bici, y aunque hay mucho tráfico y no especialmente ordenado, sin ningún problema.

Alojamiento: Bolivia está llena de alojamientos, pensiones y hostales muy baratos. (menos de 3 euros). En Cochabamba en concreto, desde el principio primero en casa de una compañera y después alquilé una casa con compañer*s. Lo más habitual es el alquiler de habitaciones sueltas en casa con familias, o con gente joven (bolivian*s es difícil porque lo habitual es vivir en la casa familiar), y compartir casa.

Ocio

Celebraciones: Cochabamba es una ciudad grande con un movimiento arraigado cultural y social. Hay varias fechas que son muy relevantes culturalmente:

- Feria del Agua: Se recuerda la Guerra del Agua del 2000. Actividades, debates, marchas..
- Año Nuevo Aymará: En toda Bolivia es una fecha muy celebrada. Es el solsticio de invierno (21 de junio). Tiwanako (En el departamento de la Paz), y la Isla del Sol en el Lago Titikaka, se celebran las K'oas mas importantes. Pero también en Cochabamba se espera la salida del Sol (En Sipe Sipe se reúna la mayor parte de jóvenes, de colectivos..).
- La fiesta de la Música: Los días antes del Solsticio, Cochabamba se llena de escenarios y espacios donde tocan por las noches los grupos locales, de estilos diversos.
- Virgen de Urqupiña: El 16 de Agosto, en Quillacollo (localidad perurbana de Cochabamba). Explosión de folklore, música y baile. Cuentan que todo el mundo sale a la calle con sus trajes y sus grupos a bailar.

Música- Teatro- Cine- fiesta: Bolivia es toda música, y siempre está presente. En Cochabamba hay muchos grupos de música autóctona, grupos de rock, de salsa,.. Bares (boliches), de todo tipo, estilo y ambiente. Y espacios alternativos. Los primeros viernes de cada mes se K'oa, un ritual muy extendido, que se celebra colectivamente y que después da lugar siempre a fiesta. En Cochabamba además de todas las familiares o

entre amigos/as, en el Centro Cultural libertario autogestionado Latinkuna, donde además hay talleres, ciclos y otras actividades.

Otros espacios que recomiendo:

- Martadero: Centro cultural por la transformación social, donde continuamente hay cursos, funciones, espectáculos, talleres...
- 35 milímetros: bar-cafetería donde se proponen ciclos de cine independiente.
- La casita del primer chanco. Recientemente inaugurada. Espacio autogestionado de títeres, teatro, música.
- Teatro hecho a mano: Escuela de teatro y espacio donde se muestran funciones y espectáculos todas las semanas.

Movimientos Sociales:

Bolivia; como toda América Latina, es tierra de movimiento, de movimientos sociales. Querer acercarse- más aún apasionarse- pasa por el interés, la implicación y el posicionamiento social y político. Por la sensibilidad por sus procesos, de la historia de saqueo desde Europa, de las actuales relaciones de dominación y dependencia... En los últimos años Bolivia vive su "Proceso de cambio", con todas sus dificultades, como un esperado giro en el Gobierno (más aparente que real en la práctica), pero proceso sobre todo de empoderamiento popular e indígena. Venir a Bolivia tiene que ser interesarse, implicarse y apasionarse por su situación, historia y futuro.

Al margen de partidos políticos, hay varios colectivos que destaco en Cochabamba:

- Asamblea feminista: Aglutina a mujeres de diversa condición, origen y experiencia. Enlaces con Mujeres creando, Red LB bol.,...
- ASR: Alternativa Socialista Revolucionaria.
- Red Tinku: Colectivo que se declara libertario con un Centro Social autogestionado abierto a propuestas, donde hay talleres, fiestas..
- Activistas de la Plaza: Los debates de la Plaza, son un clasico en el día a día K'ochalo. Desde la Guerra del Agua, en la que el pueblo tomó la Plaza principal, El tablón anuncia cada día noticias, convocatorias.. y cada día se debaten públicamente temas políticos.

En el campo social, cito algunas organizaciones con un fuerte compromiso social , coherencia y transparencia (que no es tan habitual en cuanto a colectivos y ONG's...), y que a mi juicio son muy interesantes:

- Cenda: Centro de comunicación e investigación para promover el desarrollo andino.
- Fobomade: Organización ecologista, que edita la revista el Mole. Y se centra principalmente
- Educar es Fiesta: Educación y transformación social a través del circo.
- Radio la Chiwana: Radio popular comunitaria, con una historia de lucha a conocer. Su posicionamiento sobretodo se centra en la visibilidad cultural de los pueblos originarios. Doña Susana, su fundadora, una persona increíble a la que hay que conocer.

Montaña- deporte: AndesXtremo Ofrecen actividades (parapente, escalada..), y es el punto de referencia que aglutina a las y los Cochabambinos/as escaladores/as y relacionados con deportes de montaña. En el Estadium hay un pequeño rocódromo que se abre dos días a la semana.

Idiomas: Yo he estado aprendiendo quechua con una profesora con la que contactamos a través de la facultad de lingüística.

Visados: La visa de turista en por tres meses sin tener que presentar ningún requisito. Y desde este año sólo puede disfrutarse **una visa-turista por año**. Así que lo salir del país y volver a entrar para poder contar con otros tres meses ya no es posible. Después de los tres primeros, si quiere una quedarse hay que tramitar la Visa de Objeto Determinado, sujeta a un contrato de trabajo o voluntariado. Ésta es sólo por un mes, y sacada en Bolivia cuesta unos 300 euros, desde el exterior 85 dólares. Después de ésta ya es la de Residencia por un año, sujeta a un contrato e infinidad de burocracia. Por día que excede la visa la multa es de 20 bolivianos. (unos 2.5 euros).

Alimentación: Cochabamba es conocida por su rica comida.. y comer en los mercados y lo que las doñitas venden en la calle, es la mejor opción. Pero l@ vegetarian@s lo tenemos difícil en toda Bolivia, así que de comida K' ochala no puedo profundizar mucho. En cuanto a vegetariana, las posibilidades son muchas si tienes cocina (variedad de cereales, frutas, verduras, semillas, raíces...), sino humintas, arroz con ensalada, choclos y muchos jugos, batidos y herviditos que se venden en la calle. Cochabamba está llena de Mercados populares, y en concreto "La Cancha", es donde puedes encontrar y ver absolutamente de todo.

Salud: En cuanto a vacunas para entrar en Bolivia es obligatorio tener la vacuna de la fiebre amarilla, y de verdad son estrictos. Durante el tiempo de prácticas he pedido asistencia médica. La coordinación del seguro es desde Santa Cruz, por lo que es lento a la hora de concretar centro... Finalmente contacté yo con una médica holística que trabaja a través de la alimentación e hidroterapia, que es estupenda, haciéndose cargo el seguro. Está en la calle Victor Ustariz 1422.