

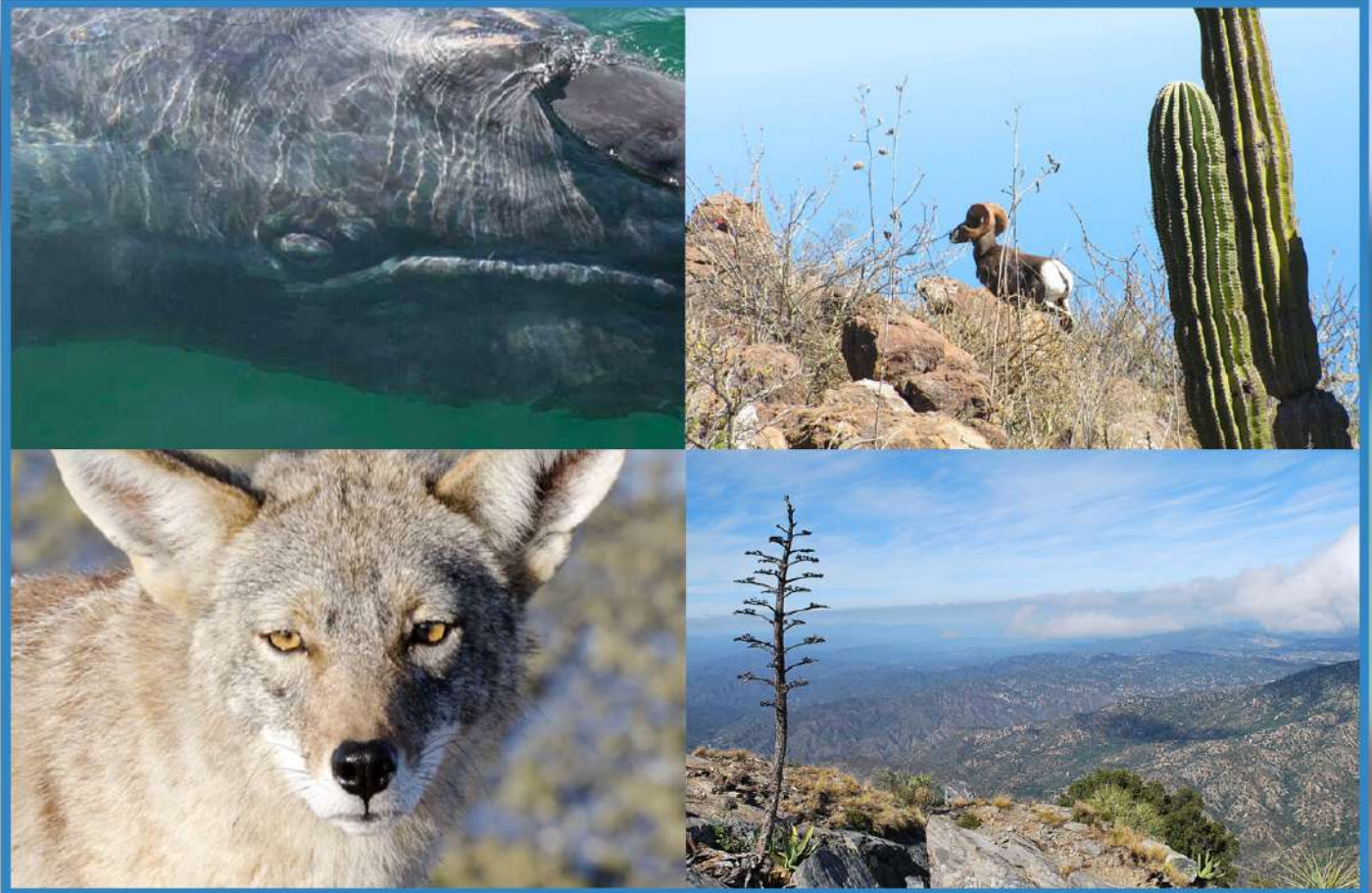


Punto Universitario

Número
656

05 de noviembre,
2025

Universidad Autónoma de Baja California Sur



3 de noviembre

DÍA INTERNACIONAL DE LAS RESERVAS DE LA BIOSFERA

#Efemérides / #Columna / #Cultura / #EnLaUABCS

Editorial

F. Yazmín Rodríguez Orantes

Revisión editorial

Kino Leal Montes

Responsable de información, diseño
y maquetación

Punto Universitario es una publicación semanal del Centro de Radio y Televisión Universitario, Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS). Todos los derechos reservados.
Contacto: punto@uabcs.mx

Rector

Dr. Dante Arturo Salgado González

Secretario General

Dr. Manuel Arturo Coronado García

Secretario de Administración y Finanzas

C.P. Mauricio Luna Rodríguez

Abogado General

Lic. Luis Tirado Arámburo

Director de Difusión Cultural y Extensión Universitaria

Lic. Jorge Ricardo Fuentes Maldonado

En este número

#Efemérides

5 de noviembre

#Columna

Visibilizando a los cuidadores informales de personas con padecimientos mentales

Por María Bettina Gibert Muñoz

#Cultura

Un viejo que leía novelas de amor - Reseña

Por la redacción

#EnLaUABCS

Gran éxito del Festival de Día de Muertos 2025

#EnLaUABCS

UABCS y Ayuntamiento de La Paz fortalecen vínculos de colaboración institucional

#EnLaUABCS

Reconoce la UABCS a personal administrativo por años de servicio

En portada: 3 de noviembre - Día Internacional de las Reservas de la Biosfera

El Día Internacional de las Reservas de Biosfera nos invita a inspirarnos en las soluciones que ya se están poniendo en práctica en estas zonas para conseguir un desarrollo sostenible real por todo el planeta, un desarrollo que respete la naturaleza y el mundo vivo. Baja California Sur posee cuatro reservas de la biosfera: El Vizcaíno, Isla Guadalupe, Sierra de la Laguna y el Complejo Lagunar Ojo de Liebre. Estas reservas son áreas protegidas de gran importancia ecológica que abarcan tanto ecosistemas terrestres como marinos y se caracterizan por la interacción entre comunidades humanas y la conservación de la biodiversidad.

Fotografía por: www.gob.mx

Fotografía por: Darknight0320 - trabajo propio, CC BY-SA 4.0, vía commons.wikimedia.org

Efemérides



DÍA MUNDIAL DE LA PRESERVACIÓN
DIGITAL - 6 DE NOVIEMBRE

Este día busca crear conciencia sobre la importancia de proteger el legado digital de la humanidad, como lo son documentos, fotos y videos. Asimismo, promueve estrategias para garantizar su acceso a largo plazo, con el objetivo final de obtener la preservación de nuestra información para las futuras generaciones.

Esta es una fecha para reflexionar sobre el diseño y desarrollo sostenible de las ciudades. Con la proyección de que para 2050 más del 70% de la población vivirá en zonas urbanas, la planificación responsable cobra gran relevancia. En México también se reconoce el "Día del Urbanista Mexicano", destacando la labor de quienes trabajan por construir entornos más funcionales y equitativos.



DÍA MUNDIAL DEL URBANISMO -
8 NOVIEMBRE

Efemérides



1948 - William Daniel Phillips

Es un físico estadounidense. En 1988 descubrió que los átomos alcanzaban una temperatura seis veces inferior al límite teórico previsto. Ganó el Premio Nobel de Física en 1997 (junto con Claude Cohen-Tannoudji y Steven Chu) por el desarrollo de métodos para enfriar y capturar átomos por láser.

Fotografía por: NIST, dominio público, vía commons.wikimedia.org

Fotografía por: Mairota - trabajo propio, CC BY-SA 4.0, vía commons.wikimedia.org



1958 - Margarita Parra Álvarez

(F. 1964), fue un genetista, matemático y biólogo evolutivo británico. Junto con Ronald Fisher y Sewall Wright, fue uno de los fundadores de la genética de poblaciones. Gracias a su innovador uso de la estadística en biología, se convirtió en uno de los desarrolladores del neodarwinismo.

Fotografía por: students.washington.edu, dominio público, vía commons.wikimedia.org



1892 - John Burdon Sanderson Haldane

(F. 1941), fue un químico y profesor universitario francés galardonado con el Premio Nobel de Química del año 1912 por el desarrollo de métodos de hidrogenación catalítica (reacción de Sabatier), que consiste en la adición de hidrógeno a compuestos orgánicos usando metales como catalizadores, galardón que compartió con Victor Grignard.

Fotografía por: Fotograv. - Generalstabens Litografiska Anstalt Stockholm - Les Prix Nobel, dominio público, vía commons.wikimedia.org



1854 - Paul Sabatier



VISIBILIZANDO A LOS CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON PADECIMIENTOS MENTALES

María Bettina Gibert Muñoz - Egresada de la Maestría Interinstitucional en Derechos Humanos. Universidad Autónoma de Baja California Sur



En México, cada día, miles de personas cuidan a familiares con padecimientos mentales. Lo hacen sin formación especializada, sin apoyo económico y, en la mayoría de los casos, sin descanso. Se les conoce como Cuidadores Primarios Informales (CPI), y aunque son una pieza fundamental para el funcionamiento del sistema de salud mental, siguen siendo invisibles ante las políticas públicas y el reconocimiento de sus derechos.

Este artículo sintetiza los hallazgos de una investigación realizada en La Paz, Baja California Sur, sobre las condiciones y la vulneración de derechos de estos cuidadores. A través de encuestas y entrevistas institucionales, se documentó la realidad de 16 CPI que acompañan a personas con afecciones mentales graves como esquizofrenia, trastorno bipolar, demencia o depresión mayor con intento suicida.

Invisibilidad institucional: políticas de apoyo

Uno de los datos más importantes es que el 93.8% de estos CPI no recibe ningún tipo de subsidio o apoyo gubernamental (G.1). Algunos pocos acceden a pensiones por retiro o programas de bienestar, pero estos no son diseñados específicamente para retribuir su labor, y solo el 18.8% lo recibe de sus familias aunque manifiestan que es insuficiente para cubrir sus necesidades básicas.

¿Recibe usted algún apoyo económico por parte del Gobierno?



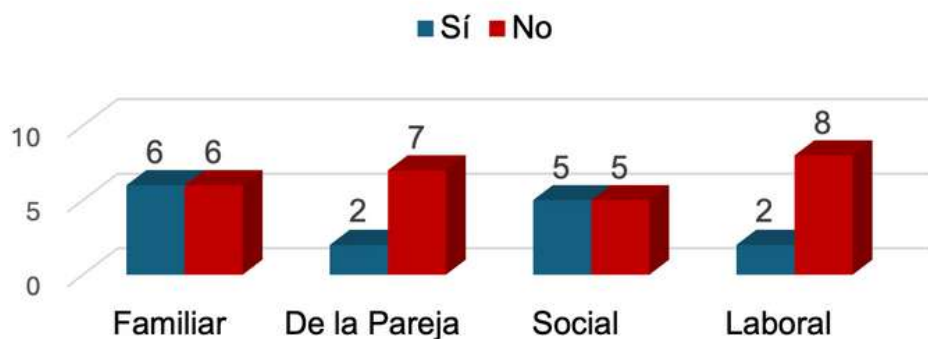
Gráfica 1. Sobre apoyo económico del Estado al CPI. Elaborada por la autora con base en encuesta propia

Además, el 87.5% de los cuidadores desconoce sus derechos humanos. Esta falta de información refleja una falla sistémica, ya que si las instituciones no informan ni acompañan, difícilmente los cuidadores podrán exigir políticas o servicios adecuados.

Por otro lado, solo el 12.5% participa en algún programa de seguimiento a su salud física y mental, y ninguno ha sido evaluado específicamente para detectar el síndrome del cuidador cansado o Burnout. En otras palabras, quienes cuidan no están siendo cuidados.

El derecho humano a la no discriminación

Uno de los temas más delicados abordados en la investigación fue la discriminación vivida por los cuidadores. El 100% de los encuestados afirmaron haber sufrido algún tipo de acto discriminatorio (G.2), ya sea en su entorno familiar, social o laboral, por el solo hecho de tener a su cargo a una persona con diagnóstico de algún padecimiento mental.

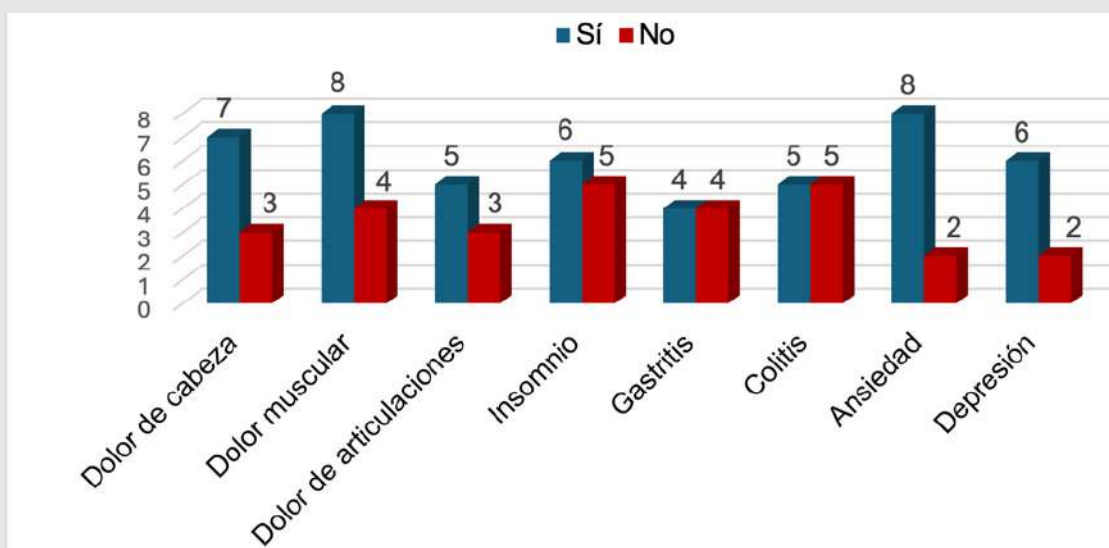


Gráfica 2. Sobre formas de discriminación experimentadas por los CPI. Elaborada por la autora con base en encuesta propia

Este fenómeno se conoce como “Discriminación por asociación”, y está ligado al estigma que aún rodea a los trastornos mentales. Además, se identificaron prácticas de discriminación indirecta: jefes que no otorgan permisos, instituciones que no flexibilizan horarios, y la constante tensión entre el trabajo remunerado y el trabajo de cuidado.

El derecho humano a la salud física y mental. Carga emocional: burnout.

Al hablar de carga emocional entendemos la intensidad con la que se experimentan sentimientos o situaciones difíciles de procesar o soltar y que limita a la persona a vivir con plenitud y tranquilidad, tiene que ver con la interpretación y el impacto que la persona le da al suceso. lo cual suele tener repercusiones en la salud física y mental del CPI. De acuerdo con los resultados en los últimos seis meses, la mayoría de los cuidadores reportaron síntomas como insomnio, ansiedad, fatiga o desmotivación, todos vinculados al síndrome del cuidador cansado (G.3). A pesar de ello, muchos minimizan estos síntomas, pensando que son parte normal del desempeño del rol.



Gráfica 3. Síntomas presentados por los CPI en los últimos 6 meses.
Elaborada por la autora con base en encuesta propia

El derecho humano a un proyecto de vida propio

Cuidar no debería significar renunciar a un proyecto de vida propio, pero la investigación reveló que ser CPI impacta negativamente en el acceso a la salud, al trabajo, al descanso, al ocio y, en algunos casos, a la seguridad económica. Estos impactos deben analizarse desde la óptica de los derechos económicos, sociales y culturales, no como efectos colaterales inevitables, sino como vulneraciones que deben ser abordadas con medidas de prevención y reparación.

Actualmente, en México avanza la discusión para consolidar un Sistema Nacional de Cuidados, y por eso es de suma importancia que se incluyan las propuestas de quienes cuidan a personas con afecciones mentales, ya que no solo sostienen con su tiempo y energía a sus familiares; también respaldan en silencio a un sistema de salud que, en muchos casos, aún no reconoce el papel fundamental que desempeñan.

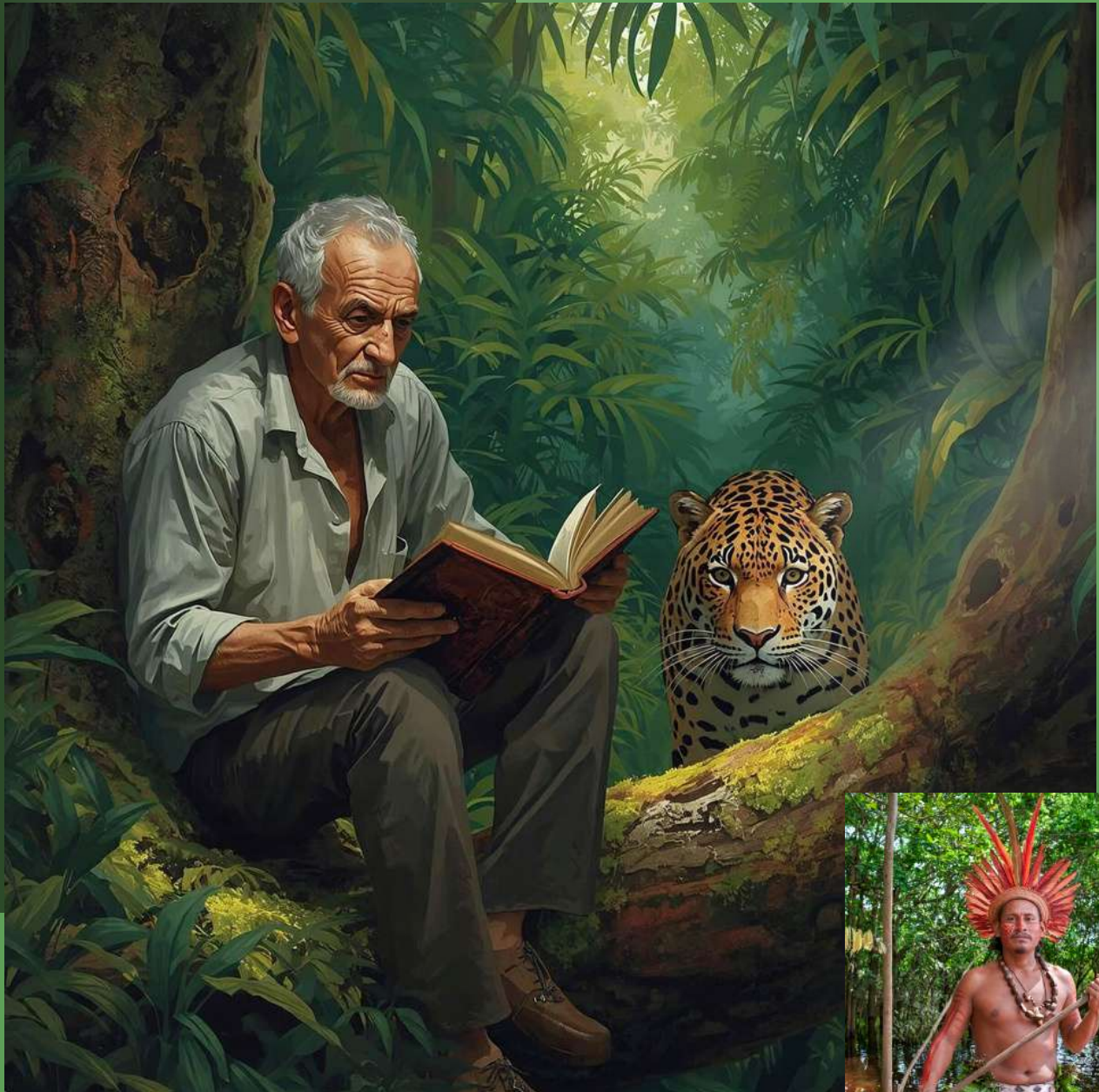
Conclusión

El reconocimiento de los Cuidadores Primarios Informales de personas con afecciones mentales como sujetos de derechos es urgente. Para ello se vuelve necesario realizar más investigación con enfoque multidisciplinario y perspectiva de derechos humanos, diseñar programas de seguimiento y atención de salud física y mental específicos para este colectivo, apoyos económicos, información jurídica accesible, políticas públicas para su protección y cuidado basados en su voz experta y un cambio cultural profundo que deje de romantizar el sacrificio y comience a garantizar el cuidado digno para todos: quienes lo dan y quienes lo reciben, reconociendo y validando la figura del cuidador primario informal y sus aportes a la sociedad y al Estado, pues de no hacerlo se perpetúa la marginación silenciosa que estos cuidadores han venido experimentando por largo tiempo y vuelve imposible hablar genuinamente de equidad, igualdad de oportunidades, vida libre de violencia, justicia social y fundamentalmente de dignidad humana.



UN VIEJO QUE LEÍA NOVELAS DE AMOR - RESEÑA

Por la redacción



Un viejo que leía novelas de amor es un libro del autor chileno Luis Sepúlveda, escrita en el año de 1988. Desde su publicación, ha alcanzado un rotundo éxito, traducándose a 60 idiomas y vendiendo millones de copias no solo en Latinoamérica, también alrededor del mundo. ¿Pero qué ha hecho este libro tan bien para que haya cosechado tanto éxito, no solo comercial, sino que de igual manera haya gustado a los críticos literarios y, sobre todo, los más importantes, a los lectores?

Luis Sepúlveda creó un libro con un título poco convencional en donde incluye a un viejo que lee, y no lee cualquier cosa, sino novelas de amor. Es un título llamativo, pero esto definitivamente no es sinónimo de que una novela pueda tener éxito, si bien es importante. Pero este no es el caso, el de una novela olvidable, el tesoro de *Un viejo que leía novelas de amor* se encuentra en sus páginas plagadas de una narración hipnótica, una historia digna de ser contada justamente como como se decidió narrar, en donde cada persona, problemática y situación tiene una verdadera razón justificable de aparecer y ser.

La historia de esta novela nos transporta al Amazonas, en la región del Ecuador, lugar donde la vida es dura. Y es ahí donde nuestro protagonista Antonio José Bolívar Proaño, al que podemos referirnos solo como José Bolívar o José, vive su aventura más grande de su vida. José vive en una comunidad muy apartada del mundo moderno, en El Idilio. Es en esta región, pero fuera de El Idilio, donde ha aprendido las costumbres de una comunidad de indígenas y también le han enseñado el modo de vida que llevan alineado con la selva, tanto para sobrevivir a través de ella y cazar.



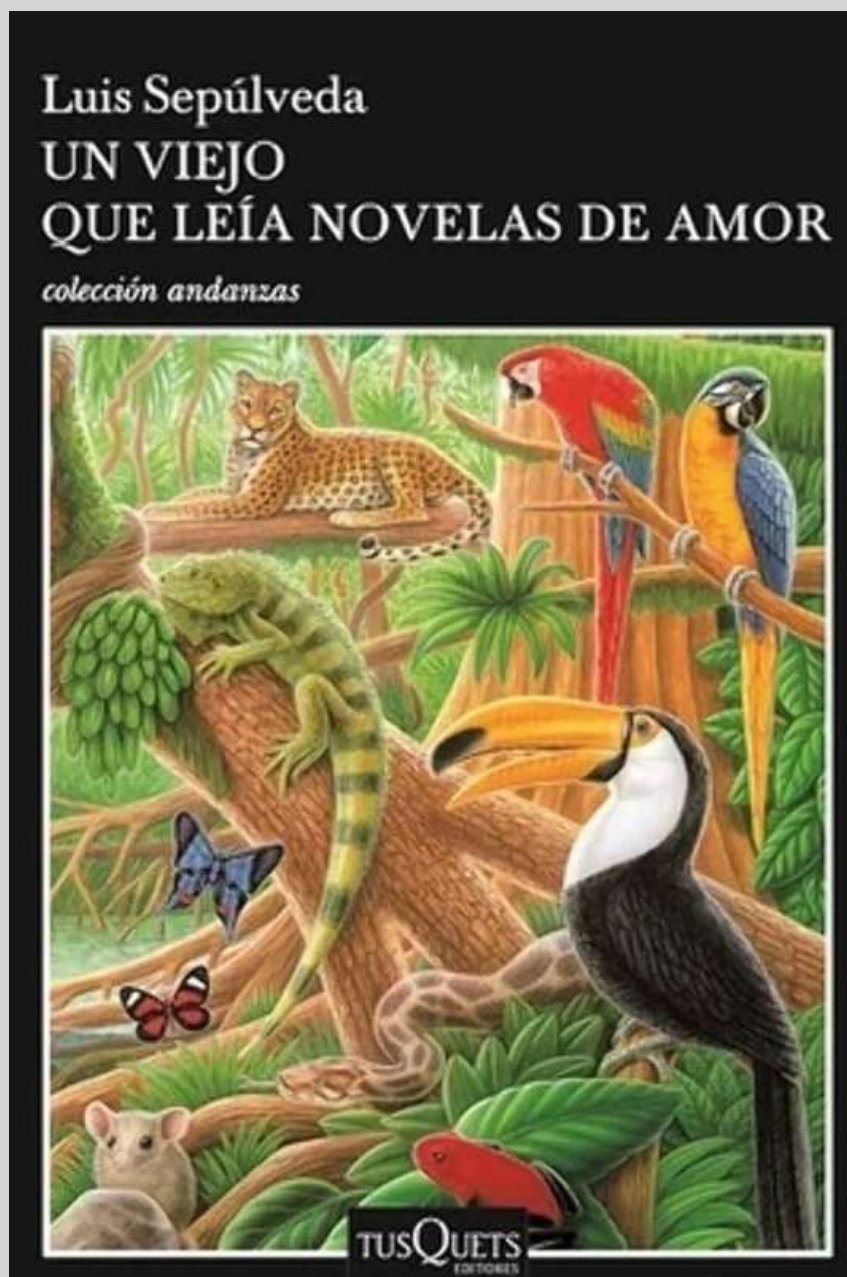
Se nos cuenta que José no es originario de El Idilio, sino que llegó ahí hace muchos años junto a su esposa, pero una enfermedad se la arrebató. Desde entonces, a su buen amigo de profesión dentista, Rubicundo, que a veces va al apartado pueblo amazónico, le pide que le lleve novelas, sobre todo de amor. José no sabe muy bien cómo aprendió a leer, pero lo hace, y ha estado pasando su vejez disfrutando en soledad las más grandes novelas de amor que existen. Estas novelas lo entretienen y calman, y también le hacen recordar otras épocas, cuando su esposa vivía con él.

Su tranquila vida cambia en un instante cuando el río del pueblo deja pasar a dos canoas tripuladas por indígenas Shuar. En uno de estos botes, yace una persona muerta. El propio alcalde del pueblo los culpa por asesinato, pero José, quién está presente, con agudo ojo nota que la persona fallecida pasó a mejor vida a causa de la garra de un animal salvaje que nombra como tigrilla y, que de hecho, es hembra. La víctima resulta ser un ciudadano norteamericano, y entre sus pertenencias encuentran las pieles de las crías de esta madre tigrilla, confirmando la primera suposición de José. Además, nuestro protagonista cree que la madre tigrilla comenzará a cazar a todo humano que se le cruce en su camino por haber perdido a sus hijos.

En un pueblo tranquilo en medio de la selva, donde parece que nunca pasa nada, esto cae como una bomba para las personas involucradas. A partir de este punto, José y varios hombres más se involucran en el caso y deciden enfrentar a la tigrilla, antes de que el animal cobre más vidas, tanto entre los indígenas Shuar como ciudadanos del pueblo de El Idilio. José y los demás hombres no tardan en percatarse que enfrentan a un animal muy peligroso, porque más víctimas comienzan a aparecer en toda esa región amazónica.



Un viejo que leía novelas de amor es una historia rica en narrativa, que introduce palabras y oraciones propias de otras épocas y lugares de esta región de Sudamérica. Aborda temas complejos como el significado de la muerte y la esperanza, también nos habla sobre el cuidado de la naturaleza, la amistad y, por supuesto, el amor. Su autor, Luis Sepúlveda, nos regala una novela imprescindible, donde nos adentra en los más hondos pensamientos de José Bolívar, hasta que la irrupción de un animal salvaje trastoca su calma y lo mueve a arriesgarlo todo con tal de defender la paz de su querido pueblo El Idilio.



Portada del libro *El viejo que leía novelas de amor*

Aparatos electrónicos: tips para ahorrar energía

¿Sabías que una computadora puede llegar a consumir más energía estando en "modo espera" durante 23 horas, que estando encendida una hora?

Utiliza aparatos pequeños

El consumo de energía varía significativamente entre utilizar una televisión grande con un equipo de sonido potente y usar una tablet o laptop con audífonos personales. Si es posible, utiliza los aparatos más pequeños.

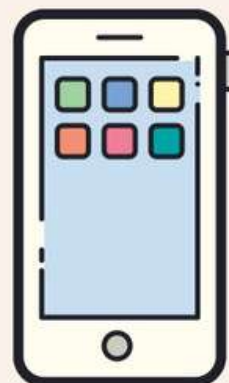


No Break / UPS

Analiza la necesidad de utilizar una fuente de alimentación ininterrumpible, como pueden ser los No Break o UPS, ya que no todos los equipos la requieren. Considera que un regulador consume menos energía y también protege tus equipos, al igual que un multicontacto con supresor de picos, que consume incluso menos energía.

Ajusta el brillo

En teléfonos, pantallas y tablets activa la configuración de brillo automático para ajustar la luz de la pantalla.



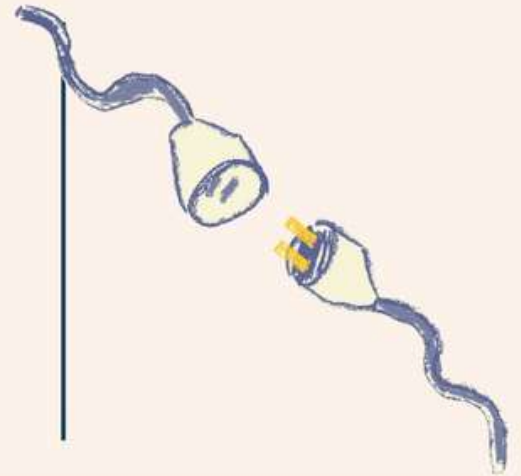


Modo suspensión en lo que no utilizas dispositivos

Si no vas a utilizar tu televisor o computadora durante un periodo mayor a media hora, apágala o utiliza el modo de suspensión para que la pantalla o el monitor no consuman energía.

Desconectar

Desconecta los aparatos electrónicos cuando no los utilices.



Cambia dispositivos por unos más eficientes

Si vas a adquirir una televisión, computadora u otro equipo electrónico, verifica que cuente con la etiqueta de eficiencia energética, el Sello Fide o Energy Star.

Referencias

Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía. (2023). Guía para el ahorro de energía en el hogar.

https://www.conuee.gob.mx/transparencia/nuevaestrategia/docs/GUIA_E_HOGAR_DIGITAL_COM.pdf

Contáctanos a través de:



rsu@uabcs.mx



@rsu.uabcs



uabcs.mx/rsu/

Gran éxito del Festival de Día de Muertos 2025



Con una amplia participación de la comunidad universitaria y del público sudcaliforniano, la Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS) celebró con gran éxito su tradicional Festival de Día de Muertos 2025, una jornada llena de color, arte, gastronomía y memoria colectiva, donde se honró la riqueza cultural de México a través de múltiples actividades.

Como parte de las actividades del festival, se llevaron a cabo distintos concursos con una entusiasta participación de estudiantes de diversos programas educativos. En el caso de Altares, ganó el dedicado a “Roberto Gómez Bolaños”, de la carrera de Negocios e Innovación Económica, 1er. semestre.



UABCS y Ayuntamiento de La Paz fortalecen vínculos de colaboración institucional



La Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS) y el H. XVII Ayuntamiento de La Paz firmaron un convenio general de colaboración, con el propósito de reforzar los lazos de cooperación y desarrollar programas conjuntos en beneficio de la comunidad universitaria y de la sociedad paceña.

El acuerdo fue suscrito por el rector de la UABCS, Dr. Dante Salgado González, y la presidenta municipal, alcaldesa Milena Quiroga Romero, quien además en este marco ofreció una conferencia sobre el tema del agua dirigida al estudiantado universitario.



Sintoniza: MARTES

1180 AM



08:00 h

PROTECCIÓN CIVIL
SURF

09:00 h

BOULEVAR
INSTRUMENTAL

10:00 h

ÁNGEL Y JASON
ROCK EN ESPAÑOL

11:00 h

SONES Y HUAPANGOS

12:00 h

CARIBEÑA

13:00 h

LIBRERO (ENLACE)

14:00 h

DESDE EL ESTUDIO
ROCKABILLY
ROCK AND ROLL
CHARLESTON

15:00 h

SURF

16:00 h

CULTUREANDO EN LOS CABOS (ENLACE)
ROCK EN INGLÉS

17:00 h

SWING/FUNK/SOUL

18:00 h

REGGAE/SKA

19:00 h

CRISTALITOS DE CIENCIA
JAZZ VIEJO

Da clic, síguenos y escúchanos



Reconoce la UABCS a personal administrativo por años de servicio

Al presidir la entrega de reconocimientos para trabajadoras y trabajadores administrativos que han dedicado entre 10 y 40 años de servicio a la Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS), el rector Dante Salgado González subrayó que el crecimiento que hoy experimentan es en gran medida posible gracias a una relación sólida y de respeto mutuo entre la administración y los gremios sindicales.

El Rector les invitó a continuar trabajando con unidad, entusiasmo y orgullo de pertenecer a una universidad que se mantiene viva gracias a su gente, y que debe seguir fortaleciéndose para beneficio de las y los estudiantes y sus familias.



Envía tus textos para publicarse en
Punto Universitario.



Tu participación es importante



☐ Columna de opinión

☐ Comentarios

☐ Estampas de BCS

☐ Recomendaciones
culturales

Envía tu texto o
pide informes en
punto@uabcs.mx



20 puntos
por nota

