

3.2 Salud y Bienestar

Resumen



La FC ofrece a la comunidad local diversos programas y proyectos para mejorar y promover la salud y el bienestar.

Estos programas y proyectos incluyen:

Programa “Red de Apoyo de Cimarrón a Cimarrón”.

El Proyecto de servicio social “Abuelitos Cibernautas, Las TICs como herramientas de productividad y socialización para adultos mayores.

Programa Red de Apoyo “De Cimarrón a Cimarrón

Este programa tiene el fin de brindar apoyo a los estudiantes que presentan alguna dificultad psicoeducativa. En 2021; la Psic. Diva Adriana Guzmán Muñoz, profesora de asignatura de la Facultad de Ciencias, inició el programa Red de Apoyo en Psicoeducación “De Cimarrón a Cimarrón”.

A través de este programa se ofertan diversas pláticas y talleres en formato virtual. Durante 2022, dichas actividades fueron transmitidas a través de la plataforma de Google Meet y contaron con la asistencia de estudiantes de los diferentes campus de la Universidad.

En 2023 se retoman las actividades presenciales, y del 24 al 27 de abril se organizan las siguientes pláticas y talleres:

- Burnout: el reto de los estudiantes.
- Dile adiós al miedo: cómo hablar ante un auditorio.
- Neurociencia, una herramienta para la salud mental.
- Aprendiendo a dormir.
- Aprendiendo a vivir con estrés.
- ¡Mis emociones y yo!
- Procrastinar: el hábito de dejar para después.
- Ansiedad, a mi también me pasa.
- Mi relación tóxica con el sueño.
- Procrastinación: mi mejor amigo y mi peor enemigo.
- Rodéate de confianza
- Consumo de drogas: Lo que se dice después.
- ¿Exageración o violencia?
- Vivir sin adicciones
- Suicidio: Nunca te des por vencido.

En dichas pláticas se contó con la participación de 136 estudiantes de la Facultad de Ciencias:

- Tronco común de Ciencias Exactas (38)
- Tronco Común de Ciencias Naturales (34)
- Biología (36)
- Ciencias computacionales (5)
- Física (11)
- Matemáticas aplicadas (2)
- Ciencia de datos (10).

A continuación se presentan algunas evidencias del programa.

RED DE APOYO DE CIMARRÓN A CIMARRÓN

PROGRAMA DE EVENTOS 2023-1

FECHA	HORARIO	TEMA
24 DE ABRIL	9:00 - 12:00 HORAS	Burnout: el reto de los estudiantes
24 DE ABRIL	11:00 - 14:00 HORAS	Dile adiós al miedo: cómo hablar ante un auditorio
24 DE ABRIL	★ 12:00 - 13:00 HORAS	Neurociencia, una herramienta para la salud mental. Mta. Psic. Gabriela Reyes
24 DE ABRIL	13:00 - 16:00 HORAS	Aprendiendo a dormir
24 DE ABRIL	15:00 - 18:00 HORAS	Aprendiendo a vivir con estrés
25 DE ABRIL	9:00 - 12:00 HORAS	¡Mis emociones y yo!
25 DE ABRIL	11:00 - 14:00 HORAS	Procrastinar: el hábito de dejar para después
25 DE ABRIL	13:00 - 16:00 HORAS	Ansiedad, a mí también me pasa.

★ Ponencia impartida por experto.

Esta plática cuenta para el carnet de sellos del programa 8=1 (https://ciencias.ens.uabc.mx/?page_id=3903).

Para solicitar el sello escribe al correo diva.guzman@uabc.edu.mx al terminar el evento enviando tu nombre completo, matrícula y carrera, Únicamente será válido posterior a la primer semana del evento.

RED DE APOYO DE CIMARRÓN A CIMARRÓN

PROGRAMA DE EVENTOS 2023-1

FECHA	HORARIO	TEMA
26 DE ABRIL	9:00 - 12:00 HORAS	Mi relación tóxica con el sueño
26 DE ABRIL	11:00 - 14:00 HORAS	Procrastinación: mi mejor amigo y mi peor enemigo
26 DE ABRIL	13:00 - 16:00 HORAS	Rodéate con confianza
27 DE ABRIL	★ 9:00 - 10:00 HORAS	Consumo de drogas: lo que se dice después. Mto. Psic. Jose Carlos Arroyo
27 DE ABRIL	9:00 - 12:00 HORAS	¿Exageración o violencia?
27 DE ABRIL	11:00 - 14:00 HORAS	Vivir sin adicciones
27 DE ABRIL	13:00 - 16:00 HORAS	Suicidio: Nunca te des por vencido

★ Ponencia impartida por experto.

Esta plática cuenta para el carnet de sellos del programa 8=1 (https://ciencias.ens.uabc.mx/?page_id=3903).

Para solicitar el sello escribe al correo diva.guzman@uabc.edu.mx al terminar el evento enviando tu nombre completo, matrícula y carrera, Únicamente será válido posterior a la primer semana del evento.

Red de apoyo de cimarrón a cimarrón está en Uabc Sauzal.

24 abr · Ensenada · 🌐

Hola cimarrones 🐘💚

Les compartimos el mapa de la Facultad de Ciencias en UABC Sauzal, dónde vamos a estar impartiendo nuestros talleres y platicas ✨

MAPA DE UBICACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS

Me gusta

Comentar

Compartir

24 al 27 de ABRIL

FACULTAD DE CIENCIAS

UNIDAD

Comentarios · 0 · 🗨️

Comentar...



ABUELITOS CIBERNAUTAS

Las TIC'S como herramientas de productividad y socialización
para adultos mayores

Introducción

Gracias a los avances en la medicina y la tecnología, el porcentaje de adultos mayores en México, como en el mundo, va en aumento. Actualmente, 9.3% de la población del país son adultos mayores (personas de 60 años o más), y se estima que esta población se triplicará en los próximos 20 años. Sin embargo, una mayor esperanza de vida no asegura una vejez de calidad; al contrario, con el envejecimiento se incrementan las enfermedades asociadas con la edad entre las que el deterioro cognoscitivo con y sin demencia afectan de manera directa la calidad de vida de la población adulta mayor y determinan un mayor uso de los servicios de salud. Por ello es importante el desarrollo de estrategias dirigidas a modificar favorablemente las condiciones de los adultos mayores con el fin de prevenir o demorar la aparición e intensidad del deterioro cognoscitivo.

Desde hace 14 años, hemos trabajado con grupos de adultos mayores que participan en Grupos Vulnerables de Desarrollo Social Municipal y se han incluido actividades de brigadas en colonias marginadas de nuestra ciudad para invitar a adultos mayores de estas colonias a participar. Nuestro trabajo con ellos se ha centrado en acercarlos al uso de la tecnología que permita, por un lado, disminuir la brecha digital entre adultos y jóvenes, y por otro lado, integrarlos a redes sociales digitales, favoreciendo con ello una mayor autonomía y empoderamiento del adulto mayor que contribuya a su bienestar emocional y su salud cognitiva.

Versiones previas del programa fueron apoyadas en las Convocatorias de Servicio Social 2010-2021 obteniendo excelentes resultados; por un lado, por parte de los adultos mayores, que se vieron favorecidos al recibir cursos de capacitación en el uso de las nuevas tecnologías, reduciendo la brecha digital que existe; por otro lado, por parte de los prestadores del servicio social, de primera etapa, quienes aportaron a las actividades no sólo sus conocimientos, sino también paciencia y comprensión para los adultos mayores participantes; finalmente, el mismo programa y la Universidad Autónoma de Baja California, que reflejan ante la sociedad Ensenadense y del Estado una universidad activa y comprometida con la sociedad a quien se debe. La formación de valores en los prestadores ha sido uno de los principales logros de este programa, la interacción entre el joven y el adulto mayor genera lazos afectivos que se han formado a través del acompañamiento y empatía generada durante las sesiones.



Actualmente, el programa de Abuelitos cibernautas ha capacitado a más de 1000 adultos mayores en el uso de la tecnología y se ha liberado a más de 500 prestadores de servicio social comunitario. El empoderamiento del adulto mayor como usuario de la tecnología es hoy en día de vital importancia debido a la pasada contingencia sanitaria. Las redes sociales permitieron al adulto mayor mantenerse en contacto con familiares y amigos, además de recibir información relevante para su cuidado y salud a través de estos medios. El 2020, y 2021, aun con las restricciones de movilidad, logramos llegar a más de 115 adultos mayores durante el periodo de atención de los talleres, no sólo del municipio de Ensenada, sino a otras partes del Estado y del País. Sin embargo, este número ha seguido creciendo gracias a que los materiales, ahora digitales, han quedado en la plataforma donde los adultos mayores inscritos al grupo pueden continuar aprendiendo sobre el uso de las herramientas.

Sesiones virtuales y presenciales en contingencia

Desde 2021 debido a la contingencia sanitaria, se desarrolló un portal dedicado a mantener los materiales de los cursos y clases virtuales a través de Messenger y GoogleMeet. El portal está disponible en <http://ciberawes.ens.uabc.mx/>.

Durante estas sesiones también hubo casos en que los estudiantes acudieron a casa de los adultos para brindarles las asesorías o bien habilitaron espacios en sus colonias para brindar las clases presenciales a quienes tuvieron muchas dificultades para acceder a las clases virtuales.

A finales de 2022 se retomaron algunas clases presenciales, donde el adulto mayor acudió a nuestros laboratorios a recibir la capacitación. Aunque el número de participantes se redujo significativamente, esperamos que este año podamos tener una mayor asistencia a los cursos que nos permita llegar a aquellos adultos mayores que aún no han tenido la oportunidad de integrarse al uso de las nuevas formas de comunicación a través de la tecnología.

En 2023 los cursos están programados para ofertarse en el mes de noviembre.



[Cursos](#)
[Generaciones](#)
[Contacto](#)



ABUELITOS CIBERNAUTAS

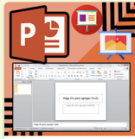
Aprenda a manejar herramientas como Facebook, Youtube, Word, y mucho más... ¡Desde la comodidad de su casa!

[Ver cursos](#)

NUESTROS CURSOS



Curso de Word



Curso de Powerpoint



Facebook/Messenger en computadora



Facebook/Messenger en celular



Google y aplicaciones



Curso de iPhone







ABUELITOS CIBERNAUTAS

con TIC le damos seguridad, le enseñamos a manejar y a poder usar las nuevas tecnologías

[Cursos](#)
[Generaciones](#)
[Contacto](#)

INTRODUCCION

[Primeros pasos](#)
[Herramientas básicas](#)
[Títulos e imágenes](#)
[Configurar una página](#)

MAS HERRAMIENTAS

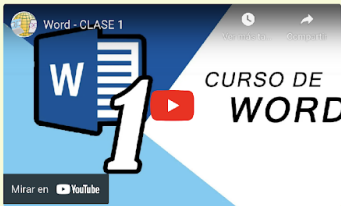
[Tablas](#)
[Cuadros de texto](#)
[Enumerar páginas](#)
[Combinación de correspondencia](#)
[Smart Art](#)
[Gráficas estadísticas](#)

WORD

Este curso tratará sobre el uso del programa de Microsoft llamado Word. Word es un programa para procesar texto, es usado para escribir de una manera sencilla y ordenada. Word es una aplicación muy versátil y le permitirá insertar tablas, imágenes, graficas, etc.

Cada clase cuenta con un video enseñando los temas a abarcar, un resumen del video y un archivo PDF para descargar sobre el video por si desea aprender la información por escrito.

[Suscribirse](#)



PRIMEROS PASOS

En este primer video se enseñará dónde encontrar y abrir el programa de Word con el que cuenta su computadora. Además de cómo mostrar el funcionamiento de la lupa de Word y como guardar el documento.

[Descargar en PDF](#)

HERRAMIENTAS BÁSICAS



