

PULSO

UIFT

NO. 04
SEPT
2025

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud

Universidad Iberoamericana



Facultad de Ciencias



CENTRO DE ARTE Y CULTURA UNIVERSITARIA



Contenido

**Conociendo a
Chrystian Toledo** **4**

"Es ese momento del mes" **6**

**Isaí y el poder de
la imaginación** **8**

La cirugía pintada en saqqara **10**

**Ciencia, elementos y
el enigma del alma** **12**

Pozole y balance **14**

**¡Arrancan los talleres de
fotografía y acuarela!** **16**

Notas asombrosas **17**

**La psicología y el compromiso
universitario** **18**

Sopa "Una" **20**

Agenda **21**



Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
NADIA CRUZ
Redactores

OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñador

VALERIA S. OLASCOAGA
Ilustradora

Cada septiembre, la historia de México nos recuerda el valor de la unidad y la fuerza que surge cuando un pueblo se reconoce en su identidad y decide caminar hacia adelante. Es un mes que nos invita a mirar con gratitud a quienes construyeron nuestra independencia, pero también a reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos en el presente.

Hoy más que nunca, México necesita de mujeres y hombres comprometidos con su país. Desde nuestras trincheras, todos tenemos algo que aportar: con trabajo, con honestidad, con esfuerzo cotidiano. La grandeza de una nación no se edifica de un solo gesto heroico, sino de la constancia de millones de personas que deciden hacer bien lo que les corresponde.

En la Universidad Isidro Fabela de Toluca, y particularmente en la Escuela de la Salud, creemos firmemente que la educación es una de las herramientas más poderosas para transformar nuestro entorno. Ser parte de esta comunidad universitaria implica asumir un compromiso con la sociedad, con la salud y con el bienestar de México. Desde el aula, desde la investigación, desde la vocación de servicio, contribuimos a formar profesionales que, con ética y conocimiento, podrán impactar positivamente en sus comunidades.

Este nuevo número de nuestra revista es un reflejo de esa convicción. En sus páginas encontrarán entrevistas que inspiran, reflexiones que invitan al análisis y experiencias que nos muestran que siempre es posible construir un mejor futuro.

Que este mes patrio nos recuerde que México no es solo una herencia del pasado, sino una tarea presente que debemos realizar juntos, con responsabilidad, con esperanza y con la certeza de que cada esfuerzo, por pequeño que parezca, suma a la construcción de un país más justo y solidario.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda

Director General de la Escuela de la Salud
Universidad Isidro Fabela de Toluca

CARTA EDITORIAL



CONOCIENDO A **CHRYSTIAN TOLEDO,** COORDINADORA ACADÉMICA DE



UCIN

En la Universidad Isidro Fabela de Toluca, Escuela de la Salud, el trabajo académico y administrativo va de la mano para fortalecer la formación de sus estudiantes. Esta vez, en nuestra sección Acontecer, tuvimos la oportunidad de conocer a Chrystian Toledo, Coordinadora Académica de la Universidad Cultural de Investigación (UCIN), quien compartió su camino profesional y su labor al frente de esta institución en crecimiento.

“Mi nombre completo es Chrystian Toledo Navarro”, nos comenta con simpatía, mostrando la cercanía que mantiene con todos los que la rodean.



Con una formación en Licenciatura en Administración de Empresas, Chrystian decidió especializarse en el ámbito educativo: “Estudíe la Maestría en Formación Docente, cosa que me encantó, ver la educación desde otra perspectiva”. Su trayectoria comenzó en áreas administrativas, pero pronto descubrió su vocación en la atención directa con alumnos y docentes. Hoy suma 14 años de experiencia en la parte académica, experiencia que la ha llevado a desempeñarse con éxito en la UCIN.

Al frente de UCIN, Chrystian se encarga de coordinar las licenciaturas económico-administrativas, ejecutivas y los posgrados. Nos explica: “Llevo la responsabilidad de las licenciaturas económico-administrativas, ejecutivas, y todos los posgrados... Tenemos dos licenciaturas: una ya abierta, en Negocios Internacionales, y otra que iniciaremos este septiembre, Licenciatura en Derecho sabatino”. Además, se encarga de la logística, planeación, búsqueda de docentes, atención a alumnos y padres de familia, asegurando que cada estudiante se sienta acompañado y respaldado.

Sobre la UCIN, Chrystian nos cuenta: “Nuestro líder, el maestro Gustavo Eduardo Mercado Miranda, decidió ampliar los horizontes de la universidad y crear UCIN como un espacio independiente que ofrece licenciaturas y maestrías bajo un sistema cuatrimestral federal. Aunque compartimos instalaciones con las licenciaturas de la salud, como Medicina, Enfermería y Psicología, UCIN funciona como un proyecto en crecimiento, enfocado en programas más cortos, flexibles y virtuales, adaptados a los tiempos actuales”. Así, UCIN se perfila como un “retoño” de la UIFT, con identidad propia pero siempre formando parte de la comunidad Isidro Fabela.

Chrystian nos habla también de los retos que ha enfrentado al liderar UCIN: “Me he encontrado con alumnos con diferentes niveles de participación, y

ha sido importante brindarles acompañamiento para que se sientan parte de la Universidad Isidro Fabela. Ha sido un trabajo de todos los días, y poco a poco hemos logrado que se integren más a las actividades culturales, deportivas y académicas”.

Pero los desafíos también traen satisfacciones. Para Chrystian, el logro más importante es ver que los alumnos se mantienen y se comprometen con su formación: “He tenido alumnos que al inicio contemplaban darse de baja, pero con apoyo y seguimiento se dan cuenta de que pueden terminar su licenciatura y abrirse oportunidades para seguir estudiando”.

Al final de la charla, Chrystian envía un mensaje inspirador a toda la comunidad UIFT: “Invito a mis compañeros docentes, administrativos y alumnos, y al público en general, a seguir su formación profesional, a estudiar una maestría o incluso un doctorado, y así aprovechar todas las oportunidades que ofrece nuestra universidad”.

En la UCIN, bajo el liderazgo de Chrystian Toledo, se construye un proyecto educativo sólido, cercano y en constante crecimiento. Su compromiso con los alumnos y la comunidad universitaria es un ejemplo del corazón académico que impulsa a la Universidad Isidro Fabela.



"ES ESE MOMENTO DEL MES"

"SANGRO CADA MES PARA AYUDAR A QUE LA HUMANIDAD SEA POSIBLE.

MI VIENTRE ES EL TEMPLO DE LO DIVINO.

UNA FUENTE DE VIDA PARA LA ESPECIE ELIJA YO CREAR O NO".

- RUPI KAUR

Acierta edad, la mujer empieza a tener cambios en su cuerpo, uno de ellos es la transición de niña a mujer, anunciado con la llegada de la menstruación. Lamentablemente, más allá de ver este proceso como algo natural, casi como respirar, es considerado algo vergonzoso, sucio, enfermizo, impuro y hasta una carga con la que tenemos que lidiar cada mes.

Debido a esto, quisimos hacer un recorrido a través de la historia para conocer cómo se vivía con la menstruación según el conocimiento del cuerpo, la cultura y la época.

En la cultura del Antiguo Egipto, la menstruación era vista como

una enfermedad, comparada con la gripe. Las mujeres de clase alta podían descansar en los días que estuvieran menstruando, y para cuidarse usaban una clase de tampones, elaborados con papiros enrollados.

En Grecia, hacían el mismo proceso, pero reemplazaron en papiro por gasas, que enredaban en pedazos de madera. En cuestión de creencias, Hipócrates, considerado el primer médico de la humanidad, describió la menstruación como una enfermedad que afectaba a los cuerpos defectuosos de las mujeres. La "cura" que estableció para este mal era casarse o embarazarse.

¿Qué tienen en común el judaísmo, el hinduismo, el cristianismo y Roma? El considerar a las mujeres impuras cuando estaban en sus días. Esto se



deriva de las declaraciones de Plinio “el viejo” en su libro *Naturalis Historia*, en el cual escribió que la sangre menstrual era uno de los líquidos más poderosos del mundo, que podía servir tanto para el bien como para el mal. Asimismo, sostuvo la idea que, durante esos días, la mujer podía estropear los campos de cultivo, hacer abortar a los animales y convertir el vino en vinagre, por que no podían ver a nadie hasta que se recuperaran.

En su contra parte, en la época prehispánica existió una rica diversidad de creencias y prácticas en torno a la menstruación. Por ejemplo, varios pueblos compartían la idea de que la sangre de la primera menstruación asegurara la fertilidad de la tierra, interconectando la fertilidad agrícola y humana.

Durante la Edad Media, las mujeres optaban por rudimentarias compresas o al sangrado libre, es decir, dejaban que la sangre cayera en las faldas o vestido, que solían ser de color rojo para disimular las manchas. En cuanto al olor, este se disimulaba al atar flores o hierbas en la cadera.

Tuvieron que pasar miles de años para que se hicieran investigaciones sobre los motivos por los que la mujer menstruaba; así como grandes avances en la ciencia para obtener los productos sanitarios.

Todo este recorrido, ya sea para bien o para mal, nos hace reflexionar sobre el poder y función del cuerpo femenino; además de mantenernos al tanto de que hay prácticas y rituales que no han cambiado nada a pesar de los años.

ISAÍ Y EL PODER DE LA IMAGINACIÓN



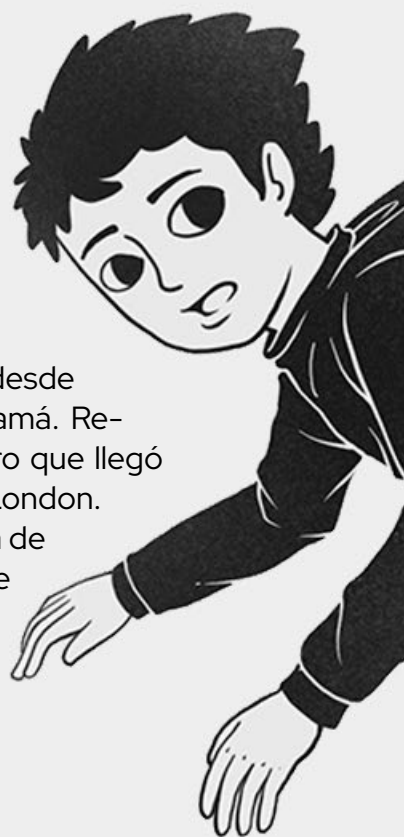
La escritura no siempre nace como una profesión, a veces es un refugio, un juego o una forma de comprender el mundo. Así lo vive Isaí Solís, estudiante de Medicina en la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca, quien encontró en las palabras un espacio para desahogarse, soñar y construir universos propios.

“Me gusta mucho escribir, es una forma de desahogarme y también de plasmar todo lo que imagino. Es divertido y creativo, y me ayuda a seguir desarrollando mi mente”, nos cuenta con entusiasmo.

El hábito de la lectura fue sembrado desde pequeño gracias a sus abuelos y su mamá. Recuerda con especial cariño el primer libro que llegó a sus manos: Colmillo Blanco, de Jack London.

“Lo que me atrapó fue el perrito, su historia de cómo pasa de ser el más débil a convertirse en el más fuerte”. Ese encuentro con la literatura despertó en él la necesidad de inventar y escribir. A los 13 años ya había creado su primer relato: Memorias de un amigo imaginario.

Con los años, Isaí ha explorado diversos géneros que van desde la ciencia ficción y la fantasía hasta el thriller. Su proceso creativo está ligado a su vida cotidiana: “Muchas cosas que me han pasado aquí en la escuela las escribo. A veces si tengo un mal día, pongo que el protagonista tuvo un mal día... pero ambientado en la historia”.



La escritura, sin embargo, no siempre ha sido un camino sencillo. Isaí atravesó un bloqueo importante en la adolescencia: "Pasaron cosillas, una enfermedad de por medio, y tuve un bloqueo fuerte entre los 18 y 19 años donde no escribí nada. Pero al volver a la universidad, entre tantos apuntes y lecturas, pensé: quiero leer y escribir algo diferente. Ahí retomé otra vez el gusto".



Entre sus proyectos destacan un fanfic inspirado en Spider-Man, historias de fantasía con universos propios y relatos turbios que nacieron incluso en talleres dentro de la universidad. Pero su mayor inspiración no viene de los libros, sino de casa: "Mi madre es mi semáforo. Cada vez que tengo una idea, primero se la cuento a ella. Si le gusta, sé que vale la pena seguir escribiendo".

Isaí sueña con publicar algún día una serie de cuentos. Aunque aún lo considera un proyecto en construcción, la idea de ver un libro propio en un estante lo motiva: "Sería muy padre, me encantaría tenerlo al lado de mi título, porque para mí tendría el mismo nivel de importancia".

Al despedirse, deja un mensaje poderoso para toda la comunidad: "Escuchen a su yo interior. No olviden de dónde vienen ni a sus seres queridos. Si tienen el hábito de la lectura o la escritura, no lo dejen, porque es algo muy bonito. Plasmar frustraciones, alegrías o enojos puede ser hasta terapéutico. Que nada los detenga: sigan al límite de su imaginación".

Isaí nos recuerda que la creatividad puede ser un refugio y, al mismo tiempo, una fuerza transformadora. Su voz inspira a no rendirse y a confiar en el poder de las palabras.



ORÍGENES DE LA MEDICINA OCULAR

LA CIRUGIA PINTADA

EN SAQQARA



La tumba de Teti Neb Fu en Saqqara, descubierta apenas en este año, se encuentra llena de pinturas murales que muestran a un médico representando sus tareas, con lo cual se ha obtenido información sobre las prácticas médicas del Antiguo Egipto de hace unos 4.100 años. Estas pinturas, ofrecen una visión única de la medicina egipcia, y se confirma que no sólo trata de una obra artística, sino de una representación del ejercicio médico de hace miles de años.

En los vestigios de esta tumba egipcia se documenta una intervención ocular de un obrero, utilizando instrumentos rudimentarios de bronce. Esta representación histórica ofrece un vistazo fascinante a los avances médicos de la antigüedad y establece con este hecho la cirugía de cataratas como una de las intervenciones más antiguas en la medicina.

LOS PRIMEROS PASOS EN LA CIRUGÍA DE CATARATAS

La intervención en las cataratas, aunque primitiva, se practicaba en Babilonia y en el antiguo Egipto. A pesar de la falta de conocimiento anatómico avanzado, los cirujanos de la época se dedicaban



a realizar procedimientos oculares utilizando herramientas de bronce, las cuales, aunque rudimentarias, eran suficientes para abordar la opacidad del cristalino, la condición que causa la catarata. La cirugía consistía en una técnica conocida como "couching", que implicaba desplazar la catarata hacia el interior del ojo. Aunque esta intervención era una solución para la pérdida de visión, el procedimiento era extremadamente doloroso y sin ninguna anestesia el postoperatorio era un sufrimiento.

EL DOLOR Y LA LARGA ESPERA POR LA ANESTESIA

Es importante destacar que la cirugía de cataratas de la antigüedad era extremadamente dolorosa y sin la presencia de anestésicos, los pacientes enfrentaban un sufrimiento inmenso durante y después del procedimiento. La anestesia, un avance crucial en la medicina, no fue utilizada en intervenciones quirúrgicas hasta el siglo XIX. El Dr. Crawford Williamson Long, un médico estadounidense, fue el primero en utilizar éter como anestésico durante una operación en 1842, revolucionando la práctica quirúrgica.

Sin embargo, la anestesia no fue un invento único ni inmediato, ya que el odontólogo Horace Wells desempeñó un papel importante en la historia de los anestésicos. En 1844, Wells utilizó óxido nítrico en sus pacientes para procedimientos denta-

les, mostrando los beneficios de la anestesia en una cirugía. La investigación en este campo siguió avanzando, y en 1848 los médicos James Simpson y John Snow lograron realizar el primer parto sin dolor al administrar cloroformo como anestésico, un avance trascendental en el control del dolor durante procedimientos quirúrgicos.

DE LA HISTORIA A LA MEDICINA MODERNA

Hoy en día la cirugía de cataratas es un procedimiento rutinario y relativamente indoloro, gracias a los avances de la tecnología médica y el uso de anestesia local y sedantes. Los instrumentos de bronce han sido reemplazados por herramientas altamente especializadas y las técnicas quirúrgicas, como la facoemulsificación, permiten una recuperación más rápida y menos invasiva que en tiempos antiguos. Además, la intervención se realiza bajo condiciones controladas, con una tasa actual de éxito superior al 95%.

La historia de la cirugía de cataratas desde su representación en las paredes de una tumba egipcia hasta los modernos avances en oftalmología no solo es un testimonio de los progresos científicos, sino también una muestra de la tenacidad humana en la búsqueda de soluciones para mejorar la calidad de vida. Esta evolución marcada por la lucha contra el dolor y la mejora continua de las técnicas quirúrgicas refleja cómo la medicina ha trascendido las fronteras del tiempo, fusionando cultura y ciencia para lograr un bienestar físico.



¿DE QUÉ ESTAMOS HECHOS?

CIENCIA, ELEMENTOS Y EL ENIGMA DEL ALMA

¿Sabías que la composición química del cuerpo humano puede reducirse a un puñado de elementos esenciales? Si desglosamos lo que forma físicamente nuestro cuerpo, encontramos que estamos constituidos principalmente por:

Oxígeno (O): 61.4 %
Carbono (C): 22.9 %
Hidrógeno (H): 10.0 %
Calcio (Ca): 1.43 %
Fósforo (P): 1.11 %

Estos cinco elementos conforman más del 96% de nuestra masa corporal. El resto está compuesto por otros elementos en cantidades menores, como el potasio, el azufre, el sodio, el cloro, el magnesio y trazas de hierro, zinc, cobre, entre otros. Todos cumplen funciones vitales en el mantenimiento de la vida:

el agua explica buena parte de ese oxígeno e hidrógeno; el carbono es la base de las moléculas orgánicas; el calcio da fortaleza a los huesos y dientes; el fosfato, sodio, potasio y cloruro permiten los impulsos nerviosos, el equilibrio de líquidos y a regular procesos bioquímicos.

El hidrógeno es un material con origen cósmico que surgió en los primeros minutos del Big Bang; mientras que el carbono, el oxígeno, el calcio y otros elementos se forjaron por fusión estelar y se dispersaron al espacio mediante vientos estelares y supernovas.

Por lo tanto, a lo largo de la historia estos elementos son parte del origen del mundo y componentes del cuerpo humano; sin embargo, algunos científicos y también pensadores han seña-





lado algo intrigante: cuando se intenta cuantificar de manera exacta los elementos que son parte del ser humano, parecería que hay un pequeño porcentaje que no se puede ubicar con precisión. Esta diferencia minúscula, que algunos han considerado irrelevante en términos analíticos, ha sido interpretada por otros como la clave para entender algo mucho más profundo: la existencia del alma.

Una de las historias más conocidas sobre este tema es la del médico estadounidense Duncan MacDougall, quien en 1907 realizó un controvertido experimento con el objetivo de pesar el alma. Colocó a pacientes moribundos sobre una balanza extremadamente sensible y registró que en el momento de la muerte el cuerpo perdía aproximadamente 21 gramos. Aunque sus métodos carecían del rigor científico moderno, la idea capturó la imaginación del público y se popularizó la noción de que el alma tiene peso.

Desde entonces, han surgido múltiples debates en torno a este "porcentaje faltante". ¿Es simplemente una variación experimental, una limitación tecnológica o algo más? La ciencia contemporánea tiende a explicar estas discrepancias como errores de medición o elementos no contabilizados en análisis simplificados. Sin embargo, la pregunta persiste: ¿somos únicamente una suma de átomos o hay algo intangible que nos hace humanos?

En un plano cultural y filosófico, esta "porción inexplicable" ha sido utilizada para simbolizar la conciencia, el espíritu, la personalidad o el alma. Algo que no puede ser pesado ni medido, pero que define quiénes somos. La ciencia moderna, aunque poderosa en la explicación del mundo físico, aún no ha resuelto por completo el misterio de la mente, la conciencia o el "yo".

Tal vez ese pequeño porcentaje, ese fragmento que escapa a las fórmulas y tablas periódicas, no pertenezca al campo de la química sino al del pensamiento, la emoción, la experiencia... o tal vez, como se ha propuesto desde tiempos inmemoriales, al del alma.

EL POZOLE Y BALANCE

LA CULTURA DEL BUEN COMER

El acto de comer es un proceso más complejo de lo que podríamos imaginar. No se trata únicamente de consumir alimentos para llenar el estómago; alimentarse implica procesos biológicos relacionados con la nutrición.

El mes de septiembre, es más que solo una fiesta patria; es sazón, orgullo, corazón e identidad, en donde México conmemora el inicio de la lucha por la independencia del dominio español, por aquella madrugada del 16 de septiembre de 1810, con el famoso "Grito de Dolores" del cura Miguel Hidalgo y Costilla, en donde llama al pueblo a levantarse en armas, siendo normal que nos imaginemos infinidad de antojitos mexicanos para acompañarlos en la ocasión, por ejemplo: pambazos de papas con chorizo, carne de res o mole, enchiladas de mole, salsa verde o salsa roja, chiles en nogada, tamales de mole, ver-

des, rajas o cerdo, elotes, esquites, tostadas de mole, tinga, pata, o carne de res, tacos al pastor, huaraches con bistec, costilla, pollo, frijoles y nopales, gorditas de chicharrón, carne, frijoles, haba o requesón, guacamole con totopos y frijoles o en un buen taco de bistec, chilaquiles verdes o rojos, cochinita pibil, barbacoa de borrego, res o pollo, mole rojo, verde o blanco con arroz, tlacoyos con frijoles, nopales queso y crema, tlayudas con chorizo, bistec o nopales, chiles rellenos de queso, picadillo o atún, tacos dorados de mole, tinga, pollo, res,



frijoles o papa con chorizo, sopes de tinga, carne de res, cochinita o frijoles, crema y queso, sopa de tortilla, frijoles puercos, o charros o con chorizo, las diferentes variedades de tacos etc. Lo anterior, por lo general siempre se acompaña de una buena agua fresca, como la de tamarindo, Jamaica, horchata o limón, bebidas calientes como atole, champurrado, chocolate caliente o café de olla, incluso en ocasiones los acompañamos con bebidas alcohólicas como cerveza, michelada, tepache, pulque, mezcal, tequila, paloma, margarita, mojito, charro negro, charanda, rompope. etc.

Pero en esta ocasión me gustaría hablar de un platillo típico que no he mencionado y es “el pozole”, el alimento ancestral; proveniente del náhuatl pozolli de tlaponalli que significa espumoso, siendo un caldo hecho a base de granos de maíz cacahuazintle precocido durante dos horas en donde los granos de maíz pierden la cáscara fibrosa que los cubre y cuando hierven se abren como flor, dando una apariencia de espuma. Se cree que este platillo era consumido desde antes de la conquista, en donde el emperador Moctezuma disfrutaba de dicho manjar ofrendado al dios Xipe Tótec, señor de la fertilidad y la regeneración del maíz y la guerra. En donde algunas recetas escritas por frailes españoles después de la conquista mencionan que era elaborado con carne humana o xoloitzcuintle, posteriormente cambiando a cerdo. Sea cual sea su origen, lo cierto es que este platillo trascendió y está presente en nuestros tiempos como un manjar, típico de las fiestas patrias, aunque nunca es mal tiempo para comerlo.

¿Pero es malo su consumo? o es malo consumir cualquiera de los platillos mexicanos mencionados anteriormente?, la respuesta es **“NO, nin-**

gún alimento es malo” siempre y cuando no se consuma en exceso y se elija la cantidad, calidad, frecuencia del mismo y alimentos extras a acompañar.

De acuerdo con el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4 Edición, 1 Plato de pozole de 300 ml, dependiendo de lo magro del mismo oscila entre las 240 si la carne es magra y 365 calorías si la carne no es magra, si lo acompañas de una tostada cuyo valor nutrimental varía dependiendo si la fríes o no, oscila entre las 73 a 93 calorías, si le echas frijoles refritos (95 calorías), + crema entera (43 calorías) + una Coca-Cola de 500ml (210cal y 55gr de azúcar simple) o agua de Jamaica de 500ml (de 0 a 40cal si le echas azúcar) + (1 tamal de verde 618 calorías), Dando en total de energía consumida entre 1069 y 1424 (en algunas personas casi toda la energía que debería consumir durante todo el día en una sola noche mexicana)

¿Y por qué no mejor cumplir con nuestro antojo saludablemente?, mismo plato de pozole para acompañar a la familia elaborado con pechuga de pollo con lechuga y verdura (240 calorías), + agua de Jamaica (0 cal sin azúcar y 40cal con 1 cdita de azúcar) + 2 tostadas horneadas (70cal por ambas tostadas) con frijoles molidos (2 cucharadas para cada tostada 45cal) + crema reducida en grasa (2cdas 16 cal), y el tamal lo dejamos para otro tiempo de alimentación u otra noche mexicana, dando un total entre 371 a 411cal, pero al final tu reflexión personal es la más importante ¿Qué otros platillos podrías hacer saludables sin perder el sazón mexicano?



¡ARRANCAN LOS TALLERES DE FOTOGRAFÍA Y ACUARELA!



El Área de Arte y Cultura de la UIFT ya puso manos a la obra con sus esperados talleres de Fotografía con Celular y Acuarela, espacios pensados para que los estudiantes desarrollen su creatividad mientras se divierten, aprenden nuevas habilidades y, además, ¡sumen puntos en el programa SIDI!

TALLER DE FOTOGRAFÍA CON CELULAR

Impartido por Raúl Beltrán Arriaga, Maestro en Publicidad y Mercadotecnia, este taller demuestra que no necesitas una cámara profesional para crear imágenes increíbles: tu celular es más que suficiente.

El docente comenta: “El taller de fotografía está diseñado para que trabajen con la cámara de su teléfono celular, pero se les invita a los alumnos que tengan cámara profesional a traerla si quieren aprender a manejarla. Lo que se enseñará son nociones de composición, iluminación y construcción de mensajes”.

Los temas que se abordan incluyen fotografía de objetos, retrato y paisaje. Las sesiones son principalmente prácticas, así que los alumnos recorren la escuela

tomando imágenes en espacios como quirófano, simuladores, patio y hasta tendrán actividades fuera del campus.

Las clases se realizan los lunes de 13:00 a 15:00 horas en el aula 408 para la parte teórica, aunque gran parte del tiempo los alumnos están fuera del salón poniendo en práctica lo aprendido.



TALLER DE ACUARELA

Si lo tuyo es el arte, este taller es ideal para ti. Lo imparte Leonardo Guerrero Espinosa, quien cuenta con amplia experiencia y ha dado talleres en el Museo de la Acuarela.

El profesor explica: “No es necesario que sepas dibujar, el taller está pensado para iniciarte”.

Las clases se realizan los martes de 14:00 a 17:00 horas y los jueves de 13:00 a 16:00 horas. Es un espacio relajante y creativo, per-

fecto para liberar el estrés con pinceles y colores.

Ambos talleres están inscritos al programa SIDI: obtienes 10 puntos si cubres al menos el 80% de asistencias. Al finalizar, se montarán exposiciones con los trabajos de los participantes.

En palabras de Raúl Beltrán: “Vivimos en un mundo donde las imágenes lo dicen todo... lo que sentimos, hacemos o compartimos. Con tan solo un celular en la mano, podemos crear fotos que transmitan mensajes claros y atractivos”.

Y como dice Leonardo Guerrero: “Las clases serán pintar, pintar y pintar. Son dinámicas, interesantes y productivas. Los esperamos”.

Ya lo sabes: los talleres de Arte y Cultura son una excelente oportunidad para aprender, relajarte y mostrar tu talento. ¡Inscríbete, vive la experiencia y forma parte de la próxima exposición!



CALENDARIO ASTRONÓMICO

LA LUNA DE SANGRE, UN ECLIPSE PARCIAL DE SOL Y EL EQUINOCIO DE OTOÑO.

1



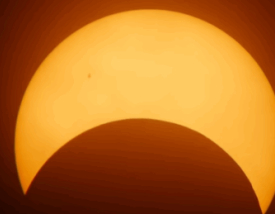
EL RESPLANDOR ROJIZO DE LA LUNA DE SANGRE

El pasado 7 de septiembre fue el primer gran evento y de los más esperados por la luminosidad de la luna en un cielo nocturno, conocido como Luna de Sangre; ya que nuestro satélite natural adquiere un tono rojizo intenso, este fenómeno ocurre cuando la tierra se interpone entre el sol y la luna cubriéndola completamente con su sombra.

2

LUCES Y SOMBRAS EN EL CIELO: ECLIPSE PARCIAL DE SOL

El próximo evento será un eclipse parcial de sol el día 21 de septiembre cuando la sombra lunar cubra parcialmente el disco solar ofreciendo un espectáculo de luces y sombras en torno a las 13:41 horas en su punto máximo. A diferencia de un eclipse total, en el parcial una proporción del sol permanece visible; sin embargo, es necesario usar filtros especiales para evitar lesiones en los ojos.



3



EL CRUCE SOLAR QUE DA LA BIENVENIDA AL OTOÑO

El equinoccio de otoño será el 22 de septiembre, esta fecha se caracteriza porque el día y la noche tienen aproximadamente la misma duración, siendo un dato astronómico relevante desde las culturas ancestrales ya que con este evento pudieron definir sus calendarios entorno a los equinoccios. El equinoccio es un evento que sucede 2 veces al año: en el mes de marzo para marcar el inicio de la primavera y en el mes de septiembre para dar inicio al otoño. Es el momento en el que el Sol cruza el ecuador de la Tierra yendo del hemisferio norte al hemisferio sur.

4

EL TELESCOPIO JAMES WEBB

Actualmente el Telescopio Espacial James Webb es el observatorio más potente y gran del mundo diseñado especialmente para objetos distantes y regiones oscuras. El objetivo de la creación de dicho telescopio es poder detectar la luz infrarroja de las primeras estrellas y galaxias formadas después del Bin Bang, obtener imágenes directas de exoplanetas, estudiar sus atmósferas y buscar signos de vida.



LA PSICOLOGÍA Y EL COMPROMISO UNIVERSITARIO

MTRO. EDUARDO ARMEAGA RODEA

Decía Martín-Baró (1998) que el aporte de la psicología, como ciencia y como praxis, a la historia de los pueblos latinoamericanos ha sido extremadamente pobre. Ante ello, la universidad, sus estudiantes, docentes y psicólogos en general no podemos permanecer al margen. Si nos limitamos a la teoría, nuestro trabajo se vuelve estéril

"Construir el bienestar como si fuese estrictamente psicológico sería equiparable a hablar de almas sin cuerpos, en tanto que definirlo como estrictamente comunitario sería equivalente a hablar de culturas sin gente"

—Maritza Montero (2004)

Lo social en la psicología tardó en consolidarse como un campo definido. Sus inicios estuvieron marcados por metodologías estadounidenses y europeas, con experimentos célebres de investigadores como Milgram o Asch, que permitieron vislumbrar el impacto de la sociedad sobre lo individual.

Sin embargo, al llegar a Latinoamérica —incluyendo el ámbito clínico— estos enfoques resultaron insuficientes para comprender y responder a problemáticas como desigualdad, violencia, la pobreza, entre otras. Nuestra región, tan rica en cultura como compleja en historia y luchas sociales, demandaba algo más que estudios sobre persuasión, conformidad o análisis de la conducta.

Martín-Baró denominó a esta situación "mimetismo cientista", señalando que los afanes de reconocimiento académico y prestigio social llevaron a una incorporación acrítica de tales metodologías. María Xesús Froxán, referente española en análisis de la conducta, coincidió re-





cientemente con esta postura. Añadió que dicha tendencia refleja un complejo de inferioridad al intentar empatar la psicología con la biología y las neurociencias; aunque reconoció los valiosos avances conseguidos en dichos campos (enGramaPsico, 2025).

En este sentido Martín-Baró subrayó la necesidad de un giro epistemológico en la psicología. Una ciencia que no dialoga con su objeto de estudio deja de ser social. Aquí resultan fundamentales los aportes de Paulo Freire (1970/2002), cuya propuesta de una educación problematizadora inspiró a las ciencias sociales a fortalecer el diálogo comunitario y a cuestionar si existían prácticas opresoras hacia dentro de nuestras propias disciplinas.

El trabajo en territorio no puede reproducir una educación “bancaria”, basada en mera transmisión de conocimientos; debe ser un encuentro liberador que transforme tanto la relación educador-educando como la de investigador-comunidad.

En esta tarea, Maritza Montero, quien falleció el 25 de julio del presente año, fue una figura clave. Sus contribuciones impulsaron la construcción de la psicología comunitaria en Latinoamérica. Planteó que la psicología no puede comprenderse sin

reconocer a las comunidades como sujetos creadores de conocimiento y transformación. La sociedad no es un objeto pasivo: es un agente capaz de alterar su realidad social y es nuestra responsabilidad sumarnos y ponernos al servicio de esa dimensión política.

Este enfoque no solo impacta profundamente en la identidad del psicólogo. Además, replantea el papel de nuestras universidades. No se trata solo de formar profesionales en el aula: se trata de construir espacios donde la investigación y la docencia estén en diálogo con la acción. La comunidad universitaria no puede permanecer neutral ante las realidades que atraviesan América Latina, México y, de manera particular nuestra comunidad UIF.

No basta con imaginar un mundo distinto; es necesario construirlo. Y en esa tarea, la universidad, sus docentes y estudiantes tenemos la oportunidad —y la responsabilidad— de tener una presencia activa, tanto en el aula como en el territorio.



SOPA “UNA”

La primera vez que Laura probó la sopa Una, supo que ya no había vuelta atrás.

No era una sopa cualquiera. Nadie sabía exactamente de qué estaba hecha. Algunos decían que tenía un poco de todo: promesas susurradas, miradas que dilatan las pupilas, caricias que se sienten hasta en el estómago. Y un ingrediente secreto que nadie confesaba, pero todos sabían: dopamina.

La sopa Una no se servía en tazas ni en platos. Se servía en mensajes a las 2 de la mañana, en disculpas tras puertas cerradas, en celos disfrazados de amor. Era caliente, impredecible, y, sobre todo, adictiva. Porque cada cucharada era una sorpresa: o sabía a gloria o sabía a angustia. Nunca lo mismo dos veces.

Y eso, aunque nadie lo dijera, era precisamente lo que enganchaba.

El cerebro humano —el de Laura, el tuyo, el mío— no se vuelve adicto a lo estable. Se vuelve adicto a la incertidumbre. A esa ruleta emocional que activa el sistema dopaminérgico, ese circuito interno que premia la anticipación más que la recompensa. La dopamina no aparece

cuando obtienes lo que quieres, sino cuando podrías obtenerlo. Cuando estás a punto. Cuando hay una posibilidad.

La sopa Una era eso: una posibilidad constante. Nunca sabías si esa noche iba a amarla como nunca o a ignorarla como siempre. Si el mensaje que esperaba iba a llegar o si el silencio se iba a estirar como un desierto. Y cada vez que algo podía pasar, su cerebro liberaba dopamina. Cada vez que no pasaba, el anhelo se hacía más profundo. El anzuelo, más firme.

Así que Laura siguió comiendo.

Pasaron meses. Años, incluso. Los días buenos eran eufóricos; los malos, devastadores. Pero entre los extremos, había un eco reconfortante: al menos algo está pasando. Era mejor eso que el vacío.

Hasta que un día, Laura se hartó. No de él, ni del dolor, sino de sí misma. De no poder dormir, de temblar cuando el teléfono vibraba, de llorar por algo que ni siquiera sabía cómo explicar. Decidió dejar la sopa. No porque ya no le gustara, sino porque entendió que se estaba muriendo de hambre emocional comiendo demasiado.

Los primeros días fueron un infierno. Sin subidones, sin drama, su cuerpo entró en abstinencia. Descubrió que la paz se sentía incómoda. Que la estabilidad no tenía sabor. Que su cerebro, desacostumbrado al silencio, lo confundía con tristeza.

Pero el tiempo, que no tiene prisa, empezó a cocinar otra receta. Una que no explotaba, sino que nutría. No tenía el brillo de la sopa Una, ni sus fuegos artificiales. Pero era real. Constante. Suave. Aprendió a disfrutar de los afectos que no dependían del caos, de los vínculos que no dolían para probar que eran intensos.

Un día cualquiera, mientras caminaba tomada de la mano de alguien que no le aceleraba el corazón, pero sí se lo calmaba, se dio cuenta: había dejado la adicción.

Y como con cualquier droga, el mérito no estaba en dejar de sentir, sino en volver a sentir sin necesidad de dopamina.

Mtra. Ana Karen Mendizábal Mota

Este mes tenemos para ti una serie de actividades que te recomendamos visitar:

15 de septiembre

Fiestas Patrias / Grito de Independencia

Metepec y municipios del Valle de Toluca

Ceremonias oficiales, conciertos locales gratuitos, verbena popular, antojitos; ambiente festivo regional. (Conciertos patrios y música en plazas principales).

1 al 3 de octubre

Feria y Festival Cultural del Alfeñique 2025

Explanada del Mercado Juárez, Toluca

Inicio formal de la Feria que celebra tradiciones del Día de Muertos. Música gratuita, actividades culturales, zona artesanal, gastronomía, desfiles.

Del 9 al 19 de octubre

Festival Internacional de Arte y Cultura Quimera 2025

Plaza Juárez, Metepec

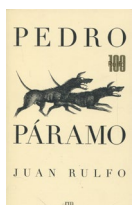
Festival con múltiples actividades gratuitas: conciertos con Kalimba & Big Band Jazz (11 oct), María León (17 oct), El Tri (18 oct), Ximena Sariñana (19 oct). También teatro, danza, exposiciones, espacios para artistas emergentes.



AGENDA SEPTIEMBRE - OCTUBRE

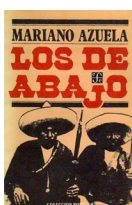
LIBROS

"PEDRO PÁRAMO" – JUAN RULFO



- Novela fundamental de la literatura mexicana.
- Su atmósfera de pueblo fantasma, voces del más allá y silencios rurales resuena con el ambiente que se vive en las ferias del Alfeñique y las tradiciones del Día de Muertos.

"LOS DE ABAJO" – MARIANO AZUELA



- Clásico de la Revolución Mexicana.
- Ideal para conectar con el espíritu patrio del 15 de septiembre, ya que refleja la lucha social y el México que se transformaba a inicios del siglo XX.

Te deseamos una experiencia inolvidable en cada uno de los destinos mencionados, diviértete y disfruta de la vida. Nos vemos en la próxima edición.

PELÍCULAS



1. "MACARIO" (1960, DIR. ROBERTO GAVALDÓN)



2. "ROMA" (2018, DIR. ALFONSO CUARÓN)