

PULSO

UIFT

NO. 08
ENERO
2026

Entre el arte y la ciencia



Contenido

VOCACIÓN, DISCIPLINA Y CALIDEZ	4
LOS CUATRO HUMORES	6
CONSTRUYENDO EDUCACIÓN DESDE ADENTRO	8
EL VIAJE ÉPICO DE LA MARIPOSA MONARCA	10
SÍMBOLOS DE UN NUEVO CICLO	12
ROSCA DE REYES	14
1^{RA} GENERACIÓN DE NEGOCIOS INTERNACIONALES EN LA UCIN	16
NOTAS ASOMBROSAS	19
CÓMO EMPEZAR EL AÑO SIN PERDER EL ÁNIMO	20



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

VALERIA S. OLASCOAGA
OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñadores

CARTA EDITORIAL

Inicar un nuevo año siempre nos coloca frente a una pausa necesaria. Es un momento en el que, casi sin darnos cuenta, volteamos a ver lo que dejamos atrás y también aquello que aún está por construirse. El 2026 comienza para nuestra comunidad con retos, aprendizajes acumulados y, sobre todo, con la certeza de que seguimos avanzando juntos.

La vida universitaria no se mide únicamente en ciclos escolares, exámenes o evaluaciones. Se construye día a día, en los pasillos, en las aulas, en los laboratorios y en las prácticas donde nuestros estudiantes ponen a prueba no solo sus conocimientos, sino también su carácter, su vocación y su compromiso con los demás. Formarse en el área de la salud implica un esfuerzo constante, pero también una profunda responsabilidad social.

Este nuevo año nos invita a reafirmar el sentido de lo que hacemos. Estudiar medicina, enfermería, psicología, o cualquier disciplina de la salud no es únicamente una decisión académica; es una elección de vida. Es optar por el servicio, por la empatía, por el cuidado del otro incluso en momentos de cansancio o dificultad. Por ello, cada inicio de ciclo es también una oportu-

nidad para recordar por qué comenzamos este camino.

A nuestros estudiantes quiero decirles que no están solos. Sabemos que el ritmo puede ser exigente, que hay días largos y momentos de duda. Sin embargo, cada esfuerzo suma, cada desvelo tiene sentido y cada paso, por pequeño que parezca, los acerca a convertirse en los profesionales que la sociedad necesita. Confíen en su proceso y permítanse aprender, no solo de los aciertos, sino también de los errores.

A nuestro personal docente y administrativo, mi agradecimiento permanente. Su trabajo sostiene el corazón de esta institución. Gracias por acompañar, orientar y exigir con humanidad. Gracias por entender que educar en salud es también formar personas íntegras, críticas y comprometidas.

El 2026 nos presenta la oportunidad de seguir fortaleciendo nuestra comunidad. Como institución, continuaremos apos-

tando por una educación con sentido humano, por espacios de aprendizaje donde el conocimiento vaya de la mano con los valores y por una formación que prepare a nuestros estudiantes para los desafíos reales del mundo profesional.

Este nuevo año no se trata de correr más rápido, sino de caminar con mayor claridad. De reconocer lo que hemos logrado y de asumir con esperanza lo que aún falta por construir. Cada integrante de la Universidad Isidro Fabela de Toluca es parte fundamental de esta historia que seguimos escribiendo juntos.

Que este inicio de año nos encuentre con ánimo renovado, con disposición para aprender y con la convicción de que, incluso en los momentos más complejos, siempre es posible crecer. Sigamos adelante, con compromiso, con vocación y con la certeza de que el futuro se construye hoy, paso a paso, desde nuestra comunidad.

Les deseo un 2026 lleno de aprendizajes, salud y propósito.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda

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



ENTREVISTA CON LA DRA. MAYRA CRUZ ALBARRÁN VOCACIÓN, DISCIPLINA Y CALIDEZ

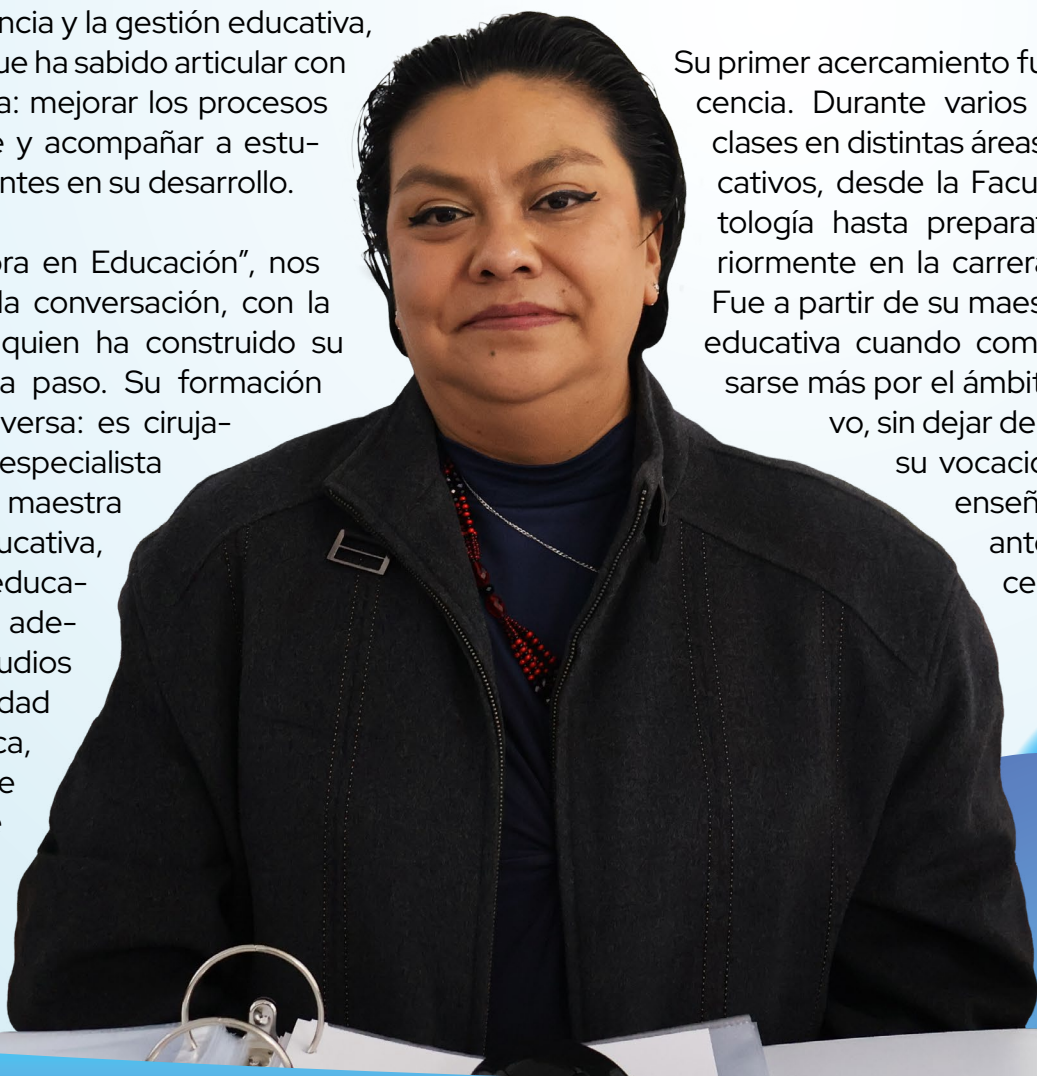
POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Con casi quince años de trayectoria dentro de la Universidad Isidro Fabela, la doctora Mayra Cruz Albarrán es una de esas figuras que, aunque muchas veces trabaja tras bambalinas, incide de manera directa en la formación académica y humana de los estudiantes de medicina. Su recorrido profesional combina la práctica clínica, la docencia y la gestión educativa, tres ámbitos que ha sabido articular con una visión clara: mejorar los procesos de aprendizaje y acompañar a estudiantes y docentes en su desarrollo.

“Yo soy doctora en Educación”, nos dice al iniciar la conversación, con la serenidad de quien ha construido su camino paso a paso. Su formación es amplia y diversa: es cirujano dentista, especialista en ortodoncia, maestra en gestión educativa, doctora en educación y cuenta además con estudios de especialidad en salud pública, actualmente en proceso de certificación nacional.

Antes de incorporarse de lleno al ámbito educativo, la doctora Mayra ejerció la práctica clínica y mantuvo su propio consultorio, actividad que continúa hasta hoy. Sin embargo, la educación siempre estuvo presente en su vida profesional. “Siempre he tenido mi consultorio y el demás tiempo lo invertí en la educación”, explica.

Su primer acercamiento fue desde la docencia. Durante varios años impartió clases en distintas áreas y niveles educativos, desde la Facultad de Odontología hasta preparatoria y posteriormente en la carrera de Medicina. Fue a partir de su maestría en gestión educativa cuando comenzó a interesarse más por el ámbito administrativo, sin dejar de reconocer que su vocación inicial fue la enseñanza: “Mi alma antes era la docencia”, afirma.

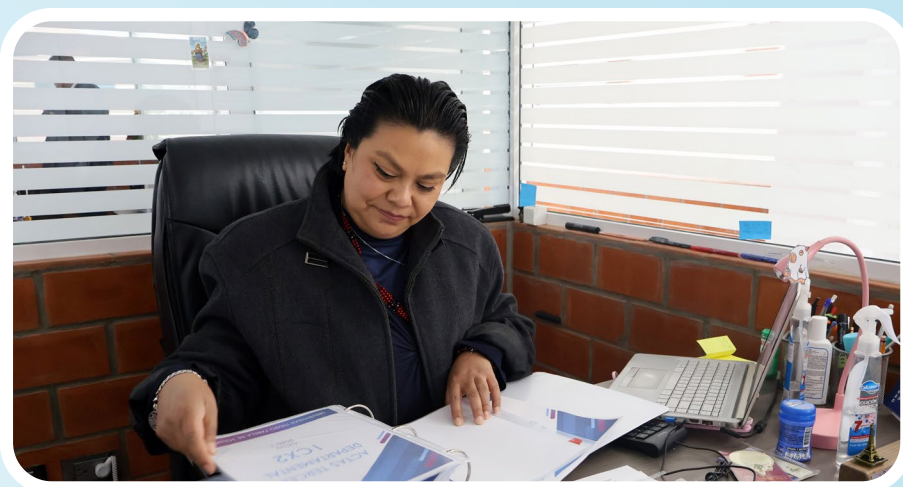


Actualmente, la doctora Mayra está a cargo del seguimiento académico dentro de la Escuela de Medicina, una labor estratégica que implica el análisis constante del desempeño tanto de estudiantes como de docentes. Su trabajo incluye la revisión de calificaciones, índices de reprobación y detección de riesgos académicos, con el objetivo de intervenir oportunamente y evitar rezagos.

Uno de los programas que coordina es el de mentorías académicas, donde alumnos con buen desempeño apoyan a sus compañeros que presentan dificultades. "La idea es que puedan estudiar juntos y que no se queden rezagados", explica, subrayando la importancia del trabajo colaborativo.

En el caso de los docentes, su función consiste en evaluar y fortalecer las habilidades pedagógicas. A través de apreciaciones estudiantiles y observaciones en aula, se generan estadísticas y retroalimentaciones que permiten mejorar la práctica docente. "Hay docentes con muchos conocimientos, pero no siempre con habilidades para enseñar", señala, reconociendo uno de los grandes retos de la educación superior.

Precisamente, al hablar de desafíos, la doctora Mayra identifica dos principales: disminuir el índice de reprobación y capacitar a los docentes en estrategias didácticas efectivas. En este



sentido, es clara respecto a una práctica con la que no coincide: "Algo en lo que estamos en desacuerdo total es que el docente ponga a dar la clase al alumno". Para ella, el aprendizaje debe ser situado, guiado y basado en problemáticas reales, donde el profesor asuma un rol activo como mediador del conocimiento.

Las satisfacciones, en contraste, llegan cuando los esfuerzos dan resultado. "Que el índice de reprobación sea bajo y que el docente asuma la responsabilidad de ser un buen docente", menciona como algunos de los logros más gratificantes de su labor.

Más allá del ámbito académico, la doctora Mayra también comparte un lado personal que la acerca a la comunidad estudiantil. En su tiempo libre disfruta viajar, especialmente a destinos cercanos. "A mí me encantan los pueblitos mágicos, me gusta pueblar", dice con entusiasmo. Conocer

artesanías, gastronomía local y tradiciones forma parte de esos espacios de descanso que valora profundamente. Además, disfruta de la lectura, en especial la novela y los temas culturales relacionados con distintas religiones y visiones del mundo.

Al cierre de la entrevista, comparte una reflexión que resume su compromiso con la institución: "Siempre he admirado de esta escuela la calidad, la calidez y la disciplina". Valores que, asegura, busca inculcar en todas las generaciones que pasan por sus manos.

Con su trabajo constante y su vocación educativa, la doctora Mayra Cruz Albarrán representa ese esfuerzo cotidiano que sostiene la vida académica de la escuela, acompañando procesos, formando personas y dejando huella más allá del aula.

LOS CUATRO HUMORES

POR: DIANA LAURA VAZQUEZ

Desde la antigüedad, los cuatro elementos han sido una forma de comprender y representar el mundo que nos rodea. Tierra, fuego, aire y agua simbolizan fuerzas esenciales de la naturaleza: la estabilidad y fertilidad de la tierra, la energía y vitalidad del fuego, la ligereza y libertad del aire, y la fluidez y transformación del agua. En armonía, estos elementos forman un equilibrio que ha inspirado leyendas, estudios filosóficos y, aunque parezca extraño, un tipo de medicina.

La medicina Unani es un tipo de medicina que, al igual que la occidental, se originó en Grecia con Hipócrates. Este sistema se practica en el subcontinente indio, países árabes, China, Asia Central, por mencionar algunos, donde se ha consolidado como una profesión.

Unani, también conocido como Hikmat o Unani-Tibb, se basa en la presencia de los cuatro elementos y las cualidades de calor, humedad, frío y sequedad, así como en los cuatro temperamentos. Estos últimos se clasifican en sanguíneo (caliente y húmedo), flemático (frío y húmedo), bilioso (caliente y seco) y melancólico (frío y seco). Cabe señalar que cada persona tiene un humor único, el cual representa su estado de salud.

Ahora bien, otra de las bases de la medicina Unani menciona que toda enfermedad es curable, siempre y cuando dejemos de consumir todo aquello que daña nuestro cuerpo. Al elegir mejor nuestros alimentos estaremos contribuyendo a mantener nuestra salud y a prevenir algunas enfermedades.

Ahora bien, ¿cómo se diagnostica en la medicina Unani? Para tener un diagnóstico se necesitan exámenes de pulso, orina y heces. Los resultados dependen del temperamento y humor de cada individuo.

¿Y el tratamiento?

Debido a que la medicina Unani busca equilibrar los humores y potenciar la curación del cuerpo de forma natural, su tratamiento consistirá en la preparación y selección cuidadosa de los alimentos. En caso de que la enfermedad esté muy avanzada, el tratamiento se complementará con fórmulas herbales.



MÁS DE DOS DÉCADAS CONSTRUYENDO EDUCACIÓN DESDE ADENTRO

ENTREVISTA CON LUIS DAVID ORTIZ BELLO

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

En los pasillos de la Universidad Isidro Fabela de Toluca hay rostros que vemos todos los días, pero cuyas historias pocas veces conocemos. Una de esas voces es la del Maestro Luis David Ortiz Bello, quien desde hace cuatro años forma parte fundamental de la institución y cuya trayectoria profesional refleja compromiso, experiencia y una profunda vocación educativa.

"La idea de esta entrevista es que nos conozcan como personas, que sepan que detrás de un escritorio hay un ser humano", señala al inicio de la charla. Y es precisamente desde esa perspectiva humana que comienza su historia.

De los medios a la educación

Luis David Ortiz Bello es Licenciado en Periodismo y Comunicación, cuenta con una Maestría en Educación y diversos estudios de actualiza-

ción en Publicidad y Producción Audiovisual. Aunque hoy su vida profesional está estrechamente ligada al ámbito educativo, su camino inició en los medios de comunicación.

"Como todos los que estudiamos Comunicación, primero me llamaron la atención los medios electrónicos. Yo quería ser reportero de deportes... luego quise ser reportero de guerra", recuerda. Esa inquietud lo llevó a trabajar en radio, específicamente en Televisa Radio (W Radio), y posteriormente en medios impresos como el periódico Uno Más Uno, donde descubrió la esencia del periodismo en México.

Sin embargo, un regreso aparentemente temporal a su alma mater cambiaría el rumbo de su vida profesional. "Lo que iban a ser seis meses se convirtieron en más de veinte años metido en el ámbito de la educación", comparte. Aquella pausa de los medios se transformó en una vocación de largo aliento.

Una trayectoria que se construye con experiencia

A lo largo de más de dos décadas, el Maestro Luis David ha ocupado distintos cargos directivos en instituciones educativas de varios estados del país, lo que le permitió conocer a fondo los procesos académicos, administrativos y normativos que sostienen a una universidad.

Esa experiencia fue clave para su llegada a la Universidad Isidro Fabela, donde actualmente colabora tanto en el campus Alpinismo como en Quintana Roo. "Tengo dos patrones", comenta entre risas, al explicar cómo divide su jornada entre distintas responsabilidades institucionales.



Su labor abarca desde programas ejecutivos y licenciaturas cuatrimestrales, hasta posgrados en modalidad en línea, así como procesos de acreditación, RVOE, servicio social, prácticas profesionales y supervisión académica.

“Mucho trabajo, muy complejo, mucho trámite... pero muy satisfactorio”, resume.

Supervisar para mejorar

Uno de los sellos de su trabajo es la cercanía con los procesos educativos reales. Para él, la supervisión no es vigilancia, sino acompañamiento.

“Nos gusta meternos a las clases, no para llamar la atención, sino para estar atentos. Al ojo del amo engorda el caballo”, afirma. Esta práctica permite observar el desempeño docente, detectar áreas de mejora y brindar apoyo oportuno tanto a profesores como a estudiantes.

UCIN: visión, tecnología y futuro

Luis David encabeza actualmente la estructura que respalda los posgrados y programas ejecutivos de la Universidad Isidro Fabela.

La visión a futuro es clara: fortalecer las plataformas tecnológicas, avanzar hacia modelos educativos más flexibles y asincrónicos, sin perder el valor del acompañamiento docente. “Hay alumnos que solo pueden estudiar a las 10 u 11 de la noche, y también tienen derecho a una licenciatura o un posgrado”, señala.

Formación que va más allá del aula

Uno de los proyectos que más entusiasmo le genera es el enfoque de emprendimiento dentro de la Licenciatura en Negocios Internacionales, concebido como un modelo tipo incubadora.

“Queremos que no solo busquen empleo, sino que sean generadores de empleo”, explica. Este modelo incluye sobrecarga académica sin costo adicional, formación extracurricular y un enfoque práctico que acompaña a los estudiantes durante varios cuatrimestres.

Las mayores satisfacciones

Al hablar de las satisfacciones que le ha dejado su trabajo en la universidad, su respuesta es clara y profundamente humana.

“Ver cómo crecen los estudiantes es de las cosas más satisfactorias que hay”, dice, refiriéndose especialmente al acompañamiento que brinda durante el servicio social. “Tomamos jóvenes y ves salir profesionistas. Eso es padrísimo”.

Otra gran satisfacción ha sido la obtención de los RVOE y la consolidación de nuevos programas académicos. “Cada RVOE es como un hijo”, confiesa.

Y a ello se suma un momento histórico para la institución: el egreso de la primera generación de maestrías en más de 50 años de historia de la Universidad Isidro Fabela.

“Es un punto de quiebre que nos recuerda la enorme responsabilidad que tenemos como institución educativa”.

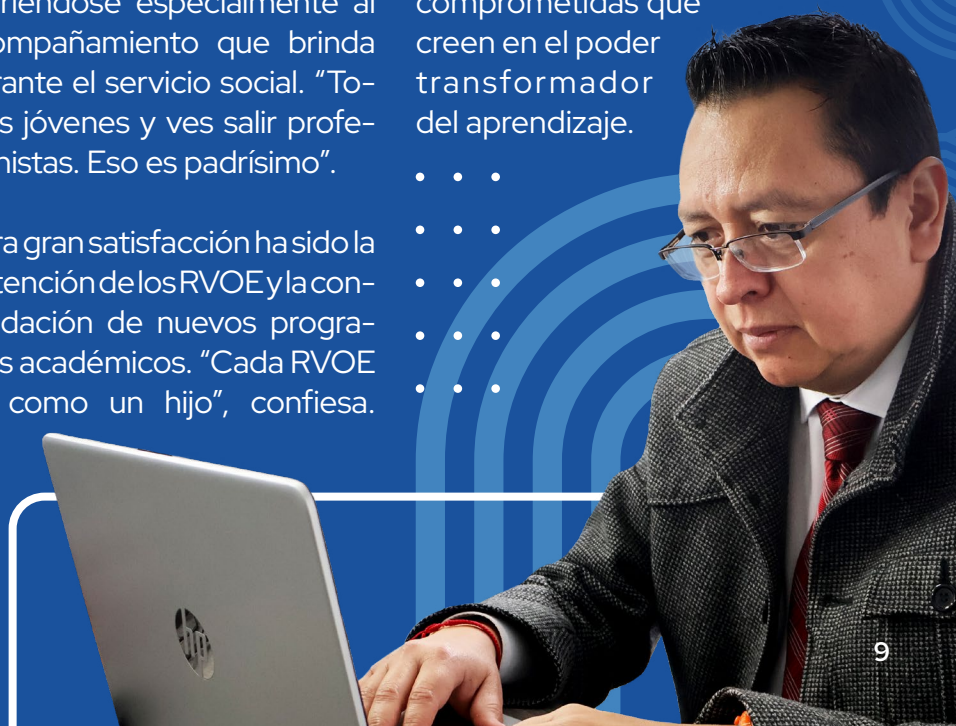
Una voz que inspira

Para cerrar, el Maestro Luis David agradece la oportunidad de compartir su historia y deja un mensaje que resume su filosofía de trabajo:

“Detrás de un escritorio hay un ser humano, y detrás de un pupitre también hay jóvenes seres humanos. Mientras nos mantenemos aquí compartiendo sueños y proyectos, estaremos al pie del cañón”.

Historias como la suya nos recuerdan que la educación no solo se construye con planes de estudio, sino con personas comprometidas que creen en el poder transformador del aprendizaje.

• • •
• • •
• • •
• • •
• • •



EL VIAJE ÉPICO DE LA MARIPOSA MONARCA:

UN INSECTO TAN FRÁGIL, PERO CON ALAS DE ACERO...

POR: JULIO GUADARRAMA

La mariposa monarca (*Danaus plexippus*) protagoniza una de las migraciones de insectos más asombrosas del planeta, un fenómeno que la ha convertido en un símbolo de la conservación y un puente biológico entre Norteamérica y los bosques templados de México. Cada otoño millones de estas delicadas criaturas emprenden un viaje de miles de kilómetros, un testimonio de resistencia y sincronía biológica que culmina en los santuarios de oyamel del Eje Neovolcánico Transversal.

LA ODISEA DE CUATRO GENERACIONES

El ciclo migratorio de la monarca es único, ya que ningún individuo completa el viaje de ida y vuelta. La ruta se extiende a lo largo de cuatro generaciones, con las primeras tres viviendo y muriendo en el norte. Es la "Generación Matusalén" (la cuarta y última del año) la que, naciendo a finales del verano, experimenta un estado de diapausa repro-

ductiva (un cese en el desarrollo de sus órganos reproductores) y acumula grandes reservas de grasa. Este cambio fisiológico las dota de la longevidad y la fuerza necesarias para volar hasta 4,500 kilómetros desde Canadá y Estados Unidos hasta llegar a los bosques del Estado de Michoacán y el Estado de México.

En estos bosques, las monarcas pasan el invierno agrupadas en colonias densas sobre los árboles de oyamel (*Abies religiosa*). Estos árboles junto con el microclima de altitud proporcionan las condiciones ideales: la humedad evita que se deshi-



draten y las temperaturas frescas, pero no congelantes, mantienen su metabolismo bajo control hasta la primavera.

INTERACCIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

La monarca es un eslabón crucial en su ecosistema, siendo tanto presa como polinizador. Su interacción más crítica es con el algodoncillo (*Asclepias*), la única planta que sus larvas pueden consumir. Las orugas secuestran los glucósidos cardíacos tóxicos presentes en la planta, lo que las hace venenosas para la mayoría de los depredadores, un rasgo que anuncian con su brillante coloración aposemática naranja y negra.

Al mismo tiempo, como adulto, la mariposa contribuye a la polinización de diversas especies florales. Sin embargo, su papel como indicador biológico es quizás el más significativo. La salud de la población de monarcas es un termómetro directo de la salud de los hábitats de algodoncillo en

Norteamérica como su sitio de reproducción y de los bosques de oyamel en México como su sitio de hibernación.

LA MONARCA Y EL SER HUMANO: CONSERVACIÓN Y DESAFÍOS

La interacción con el ser humano es compleja y se centra en la conservación. El fenómeno migratorio atrae a miles de turistas anualmente a las Reserva forestales y a la Biosfera de la Mariposa Monarca, designada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Este turismo sustentable proporciona un incentivo económico para la protección forestal en las comunidades locales.

La mariposa monarca enfrenta graves amenazas antropogénicas: como lo son la pérdida de hábitat reproductivo: El uso extensivo de herbicidas en Estados Unidos y Canadá ha diezmado el algodoncillo, su principal fuente de alimento para las larvas. Deforestación en México: Aunque ha disminuido, la tala ilegal en las zonas núcleo de los santuarios reduce la capa arbórea protectora, volviendo a las colonias vulnerables al frío y la lluvia y el cambio Climático: Las alteraciones en las temperaturas y patrones de lluvia afectan la floración del algodoncillo y pueden desorientar a las monarcas durante la migración.

La supervivencia de este espectáculo natural requiere una cooperación trilateral (México, Estados Unidos y Canadá) y un compromiso global para proteger tanto sus sitios de anidación como sus corredores migratorios, asegurando que la "Generación Matusalén" pueda continuar su milenario y vital viaje.

SÍMBOLOS DE UN NUEVO CICLO:

UNA MIRADA A LOS RITUALES DE AÑO NUEVO

POR: JULIO GUADARRAMA

El cambio de año más allá de ser un simple ajuste en el calendario gregoriano, es un fenómeno cultural y psicológico global. Los rituales de Año Nuevo practicados por miles de millones de personas, son actos simbólicos que reflejan el deseo universal de purificación, renovación y manifestación de un futuro próspero. Estas costumbres, que van desde lo íntimo hasta lo festivo, actúan como un puente psicosocial entre el año que culmina y el nuevo ciclo que comienza.

ORIGEN Y SIGNIFICADO COLECTIVO

La celebración del Año Nuevo tiene raíces ancestrales, ligadas a ciclos agrícolas y astronómicos. Civilizaciones antiguas como la babilónica o la romana ya marcaban con rituales el final de un periodo y el comienzo de otro. El objetivo central se mantiene: cerrar las situaciones pendientes (materiales y espirituales) y atraer energías positivas. Psicológicamente, estos rituales ofrecen a las comunidades un mecanismo de afrontamiento que permite procesar el cambio, liberar el pasado y establecer intenciones claras para el porvenir.

VARIEDAD DE TRADICIONES Y SUS SIMBOLISMOS

Los rituales varían enormemente, pero comparten temas recurrentes por ejemplo la prosperidad y abundancia: el consumo de alimentos con forma de moneda o que simbolizan la riqueza. En Italia se comen lentejas durante la cena, pues su forma redonda evoca antiguas monedas



de oro. En España y gran parte de Latinoamérica, se comen las 12 uvas de la suerte (una por cada campanada) representan propósitos y prosperidad para cada mes del año.

La purificación y despido de lo viejo: la limpieza es fundamental. En Japón se realiza el ōsōji (la gran limpieza) del hogar para dar la bienvenida a las deidades. En Ecuador y Colombia se realiza la quema del "Año Viejo" (un muñeco de cartón) simboliza la destrucción de los problemas y las malas experiencias del ciclo finalizado. En Puerto Rico el rito es arrojar agua por la ventana y persigue un efecto similar de "lavar" las energías negativas.

La manifestación y la suerte: la vestimenta y los movimientos corporales manifiestan deseos. En varios países, el uso de ropa interior de colores específicos (amarillo para el dinero, rojo para el amor) busca magnetizar intencio-

nes de bienestar. El ritual de salir a correr con una maleta simboliza el deseo de viajar, mientras que en Dinamarca la tradición de saltar desde una silla a medianoche se cree que asegura un salto positivo al nuevo año.

Los rituales de Año Nuevo, aunque a menudo tildados de superstición, son una profunda expresión de la cultura popular y la resiliencia humana. Ofrecen un sentido de control, esperanza y pertenencia colectiva en un momento de incertidumbre cósmica. Estas prácticas no son solo costumbres, son tecnologías culturales que a través del simbolismo nos preparan para abrazar la promesa de un nuevo comienzo.



EN ESTA ROSCA DE REYES ¡QUE TE SALGA EL NIÑO Y NO EL BOTÓN DEL PANTALÓN!

POR: **NADIA CRUZ**

El origen de la rosca de reyes comenzó en el siglo XIV en países europeos como Francia y España, siendo este último quien llegó a México durante la conquista, iniciando la costumbre de partir la rosca de reyes; cuenta la historia que tres reyes provenientes del antiguo oriente llamados y representados como: Melchor proveniente de Europa montado en su camello, Gaspar de Asia montado en un caballo y Baltasar de África montado en un elefante, viajan guiados por una estrella desde el oriente hasta Jerusalén, para adorar a un profeta recién nacido y llevarle tres ofrendas: Oro, Incienso y mirra, encontrando al niño Jesús quien tenía tres días de nacido se postraron ante él y le ofrecieron esa pequeña ofrenda nominando el día como una epifanía; encuentro que simboliza la rosca de reyes cuya forma ovalada, representa un círculo infinito del amor a dios, las frutas secas y cristalizadas simbolizan las joyas incrustadas en las coronas de los reyes, y el muñeco escondido, representa al niño Jesús, teniendo diferentes significados en los diferentes países y regiones de los mismos por ejemplo en España y Francia se suele coronar simbólicamente al afortunado como rey o Reina del día.



En México se tiene la tradición de partir la rosca el día 6 de enero, en donde en el caso de encontrar al niño, se tiene la obligación el 2 de febrero (la candelaria) de invitar

los tamales, atole y/o cualquier platillo típico mexicano, ese mismo día (6 de enero) también llegan los reyes magos cuyo único objetivo es darle regalos a todos los niños que se portaron bien (juguetes, patines, bicicletas, aparatos electrónicos, videojuegos, ropa, golosinas y dulces etc.)

La cantidad de energía de la rosca de reyes varía dependiendo de los ingredientes y su contenido en donde una porción rebanada de 100gr puede oscilar entre las 380 - 400 cal (calorías), rellena de nata hasta 527 cal rellena de crema pastelera 467 cal, rellena de queso crema 477 cal, el chocolate oscila entre las 190 - 290 cal, el atole de leche entre 109 - 310 cal, atole de masa entre las 210 cal, el ponche de frutas entre las 150 - 180 cal y él té o café entre las 0 - 150 cal, (las bebidas mencionadas dependen del tipo de leche y la cantidad de azúcar que se les coloque).

No pasaría nada si el partir la rosca solo fuera por un día y con una alimentación saludable de días previos, con las porciones adecuadas, carnes magras, cereales integrales, frutas y verduras, en el caso anterior podría consumirse una rosca rellena de nata acompañado de chocolate caliente con leche entera y azúcar (817 cal, para algunos la mitad de las calorías que se consumen al día), el problema es cuando se consume por más de un día que es lo que pasa por lo general, consumiendo rosca de reyes desde el 3 de enero hasta el 1 de febrero (un día antes de la candelaria), siendo fácil su consumo por convivir con la familia, amigos, pareja, trabajo, escuela entre otros, por lo anterior se sugiere que si se extiende su consumo, disminuir el tamaño de la rebanada, evitar que sea rellena y acompañarla con bebidas como té o café sin azúcar.

Pero al final, la reflexión es ser conscientes de lo que comemos y que lo más importante es cuidar nuestra salud. ¿A cuántas partidas de rosca sueles asistir?, ¿sueles repetir la porción de rosca el mismo día?

PRIMERA GENERACIÓN DE NEGOCIOS INTERNACIONALES

EN LA UCIN

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

En el plantel Alpinismo de la Universidad Isidro Fabela de Toluca, se encuentra el grupo pionero de la Licenciatura en Negocios Internacionales. Son cinco estudiantes en cuarto cuatrimestre y, aunque la matrícula es reducida, se nota de inmediato la energía de quienes saben que están inaugurando un camino. La UCIN, institución hermana de la Isidro, funciona en modalidad cuatrimestral y comparte instalaciones con el área de salud, algo que sus estudiantes han aprendido a ver como parte de su propia historia.

Leslie es la primera en presentarse y lo hace con una claridad que sorprende. Cuenta que llegó aquí porque siempre le llamó la atención la parte de las aduanas y el movimiento internacional de mercancías. “Me gusta mucho la idea de viajar y conocer nuevas personas”, dice, y en sus palabras se adivina la ruta que imagina para su futuro.

A su lado, María José, o Majó como le dicen todos, explica que para ella la decisión tuvo que ver con lo práctico, pero también con lo afectivo. “Mi fa-



milia vive cerca y eso me facilitó todo. Como es cuatrimestral, termino rápido y tengo chance de estudiar otra cosa", comenta. Para ella, la UCIN es una especie de escalón que le permite avanzar sin detenerse.

Michelle comparte una idea parecida, aunque enfocada más en su día a día. Trabaja y estudia al mismo tiempo, y reconoce que sin la flexibilidad del modelo no podría hacerlo. "Es una carrera corta y con horarios flexibles; me permite terminar mis actividades, ir a mi negocio y estar al pendiente de todo", explica. También agrega que, aunque algunos ven los planes cuatrimestrales con recelo, para ella tienen una ventaja clara: "Puedes seguir estudiando una maestría o un doctorado sin sentir que se te va la vida".

Jhonathan escucha con atención y después suma su perspectiva, más ligada al emprendimiento. Para él, lo importante es que esta carrera le da herramientas para un futuro que ya está construyendo. "Está enfocada en las empresas y en cómo crear una. Es fundamental estudiar algo así para desarrollar habilidades y llevar a cabo un proyecto", dice. También agradece que la carga académica le permita ocuparse de otras áreas: "La duración y los horarios flexibles me dan oportunidad de realizar otras cosas mientras sigo estudiando".

En general todos coinciden con esa idea de equilibrio. "Podemos terminar la carrera en un plazo corto y al mismo tiempo trabajar o desarrollar proyectos personales", mencionan. Ellos han encontrado en la licenciatura algo más práctico: herramientas para la vida diaria. "Nos ha ayudado muchísimo en leer contratos, políticas y normas. Eso nos sirve para evitar estafas y negociar mejor", relatan.

En medio de la conversación surge también la parte difícil. Les resulta complicado exponer frente a estudiantes del área de salud, que a veces no están familiarizados con los conceptos de negocios. Majo lo explica con franqueza: "Hay temas que sí deberíamos compartir, como la creación de empresas, porque todos pueden aprender". Reconocen que la convivencia con diferentes perfiles los obliga a comunicar mejor.

La pandemia es otro recuerdo que pesa. Varios perdieron parte de la secundaria o la preparatoria en clases en línea. "Los trabajos en equipo eran más difíciles; te dejaban en visto y acababas haciendo todo sola", recuerda Michelle. Regresar a presencial significó reaprender a convivir, a resolver cosas por cuenta propia, a estar frente a otros sin miedo.



La UCIN también es exigente en la imagen personal, algo que el grupo ha aceptado como parte de su formación profesional. "Nos dijeron que es mejor acostumbrarnos desde la escuela porque en los trabajos te piden más cosas", comenta Leslie. Jhonathan lo resume con una frase que parece quedarse flotando en el aire: "Tu principal negocio eres tú mismo".

Cuando se les pregunta qué sienten por la institución, las respuestas tienen un tono emotivo. "Estoy muy contenta aquí; me ha formado para bien y me ha ayudado a desenvolverme para hablar en público", dice Leslie. Majo agrega un deseo sencillo pero significativo: "Espero que mis hijos vengan aquí y que algún día metan más carreras". Michelle coincide: "La escuela tiene buena imagen, es accesible, me gustan las instalaciones y los docentes son competentes".

Son apenas cinco estudiantes, pero hablan con la convicción de quienes entienden que están construyendo algo más grande que ellos. Esta primera generación no solo estudia Negocios Internacionales: también está definiendo el carácter de una universidad nueva que, con su esfuerzo, comienza a consolidarse.



NOTAS ASOMBROSAS / ENERO

1



MICROBOTS MAGNÉTICOS CAPACES DE DESTRUIR PIEDRAS EN LOS RIÑONES

Los investigadores de la Universidad de Waterloo en Canadá han desarrollado recientemente microrobots magnéticos flexibles que pueden disolver las piedras de ácido úrico en los riñones, y también un nanofluido que mejora la eficiencia del tratamiento láser existente. Estos avances se encuentran actualmente en fase de investigación y pruebas de laboratorio, si los ensayos clínicos futuros en humanos tienen éxito estos métodos podrían revolucionar el tratamiento, ofreciendo alternativas menos invasivas y dolorosas que los procedimientos actuales.

PRECIO HISTÓRICO: EL CUADRO DE FRIDA KAHLO

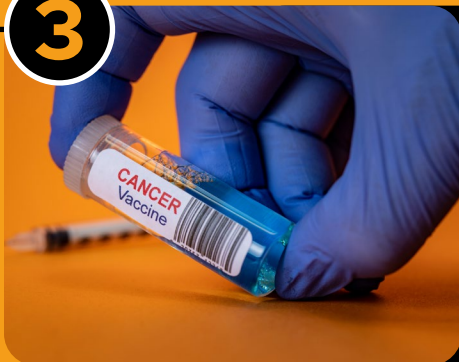
El sueño (La cama) uno de los autoretratos más conocidos de la famosa artista mexicana Frida Kahlo fue subastada en la casa Nueva Sotheby's por una cifra récord e histórica para una mujer artista. El autorretrato de 1940 se vendió por 54.7 millones de dólares en una subasta de arte en Nueva York.

La pintura de Kahlo durmiendo en una cama superó el récord de Jimson Weed/White Flower No. 1 de Georgia O'Keeffe, que se vendió en Sotheby's por 44.4 millones de dólares en 2014.



2

3



VACUNAS CONTRA EL CÁNCER

Rusia está desarrollando vacunas contra el cáncer, tanto para prevenir ciertos tipos de cáncer relacionados con virus (como los del VPH y VHB) como vacunas terapéuticas personalizadas para tratar el cáncer existente. Estas vacunas terapéuticas, a menudo basadas en tecnología de ARNm y neoantígenos específicos del tumor buscan entrenar al sistema inmunitario del paciente para atacar las células cancerosas, con resultados prometedores en ensayos clínicos.

LA MATERIA OSCURA

Un estudio realizado por la Universidad de Tokio indica que han detectado un tipo específico de rayos gama, los cuales serían el resultado de la aniquilación de partículas de materia oscura, lo que ha sido uno de los grandes enigmas del universo, recordemos que solo el 4 % del universo es materia común y un 26 % es materia oscura, lo cual nos permite determinar su existencia y naturaleza, y esto podría acercarnos más a resolver el misterio.



4

CÓMO EMPEZAR EL AÑO SIN PERDER EL ÁNIMO

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Cada que inicia un año nuevo, pareciera que todos nos volvemos expertos en redactar listas. Que si ahora sí voy a comer mejor, que si este año sí me organizo, que si ahora sí no falto a clases ni llego tarde a las prácticas. Es un ritual medio extraño pero muy nuestro: escribir propósitos como quien planta semillas que, con tantita suerte, crecerán sin marchitarse a los tres días.

El problema es que, ya entrados en enero, especialmente cuando las clases regresan y la vida estudiantil se acomoda otra vez sobre nuestros hombros como mochila pesada, muchos de esos propósitos empiezan a evaporarse. Y no es que no queramos cumplirlos. Es que somos humanos, y en casos como el de los estudiantes de salud, se carga con jornadas que a veces ni los superhéroes aguantarían.

Por eso, más que hablar de propósitos, vale la pena hablar de pequeñas decisiones. Esas que no suenan heroicas ni salen bien en Instagram, pero que sí sostienen la vida diaria. La psicología habla mucho de hábitos, motivación, autocuidado... pero podemos resumir todo en algo sencillo: crear rutinas que no te rompan.

Una primera recomendación es bajar la expectativa del "nuevo yo" que se supone debemos estrenar cada enero. No necesitas reinventarte: necesitas organizarte un poquito mejor que el



año pasado, nada más. Un cambio pequeño, pero sostenido, vale más que un cambio grandioso que muere en la primera semana de exámenes.

Por ejemplo: si te cuesta levantarte temprano, no intentes convertirte en persona matutina de un día para otro. Empieza por moverte 15 minutos antes, y después otros 10. El cerebro agradece los cambios graduales; los bruscos los rechaza como si fueran dieta detox.

Otra idea: agenda tus pendientes, pero también agenda tus descansos. Quien estudia salud sabe que la mente también se cansa de pensar, de memorizar, de estar alerta. No es flojera. Es fisiología. Dos descansos cortos durante la tarde pueden salvar una semana entera de ansiedad acumulada.

Y ya que estamos hablando de ansiedad: si este inicio de año viene cargado, no te castigues por



sentirte saturado. No todos los ciclos empiezan con energía; algunos se arrancan empujando. Lo importante es reconocer cuándo necesitas parar tantito y respirar. A veces cinco minutos con los ojos cerrados hacen el mismo efecto que una terapia breve.

Otro punto clave para que un propósito sobreviva más allá del 15 de enero es hacerlo visible. Ponlo en un papelito, en tu calendario, o en el fondo de pantalla del celular. El cerebro necesita recordatorios, no promesas. Cuando lo ves todos los días, no se te olvida que estás trabajando para algo tuyo.

Y por supuesto, recuerda que no estás solo. Háblalo con un amigo, un compañero de clase o alguien con quien tengas confianza. A veces basta que alguien más se entere de tu propósito para que te dé un poco de vergüenza abandonarlo. Y si no lo cumples a la perfección, tampoco pasa nada. Los errores no cancelan un camino; sólo te dicen dónde ajustar.

En general, el inicio del año no es una meta, es una oportunidad: una especie de botón de reinicio emocional. No importa si tus propósitos son grandes, pequeños o si apenas estás decidiendo cuáles quedarán. Lo que importa es que te sirvan para estar mejor, estudiar con más calma y cuidarte mientras avanzas.

Porque, al final, de nada sirve ser excelente estudiante si el costo es vivir exhausto. Y en disciplinas como medicina, enfermería y psicología, aprender a cuidarse también es parte del plan de estudios, aunque no venga en la boleta.

Que este 2026 te encuentre con metas realistas, ganas sinceras y un camino que puedas recorrer sin prisa, pero sin pausa. Y si te llegas a tropezar, no pasa nada. Siempre puedes empezar de nuevo, incluso si ya no es enero.

