

PULSO

UIFT

NO. 10
MARZO
2026

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud



Universidad del Bío Bío



Centro de Arte y Cultura Universitaria



Contenido



**PRIMERA GENERACIÓN DE ENFERMERÍA
RECIBE SUS CARTAS DE PASANTE** 4

A BASE DE PLANTAS 8

**INNOVACIÓN EN ENFERMERÍA IMPUL-
SADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL** 10

EL CÓDIGO DEL COLOR 12

EL FENÓMENO THERIAN 14

**CAMPAÑA DE DONACIÓN
DE LIBROS** 16

MÁS LUZ, MÁS ÁNIMO 18

AGENDA CULTURAL 20

NOTAS ASOMBROSAS 21



Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
Redactores

VALERIA S. OLASCOAGA
OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñadores

CARTA EDITORIAL

El mes de marzo marca un momento importante en nuestro calendario académico. Hemos concluido el primer periodo de evaluaciones parciales, una etapa que, sin duda, representa uno de los primeros grandes retos del semestre para nuestros estudiantes.

Sabemos que las licenciaturas que integran la Escuela de la Salud: Medicina, Psicología y Enfermería, no son caminos sencillos. Son carreras que demandan disciplina, constancia, sensibilidad humana y una profunda vocación de servicio. Cada examen presentado, cada práctica realizada y cada hora de estudio invertida forman parte de un proceso de construcción profesional que exige compromiso diario.

Después de un periodo de evaluaciones es natural sentir cansancio, tensión o incluso dudas. Sin embargo, también es un momento para reconocer el esfuerzo realizado. Más allá de una calificación, lo verdaderamente valioso es la capacidad de enfrentar el desafío, organizar el tiempo, asumir la responsabilidad y continuar avanzando.

Formarse en el área de la salud implica prepararse para escenarios complejos. En un futuro cercano, nuestros estudiantes tomarán decisiones que impactarán directamente en la vida de otras personas. Por ello, cada etapa académica representa una oportunidad para fortalecer no solo conocimientos técnicos, sino también carácter, ética y resiliencia.

Como institución, entendemos las exigencias que implica este proceso. No minimizamos el esfuerzo que realizan día con día. Por el contrario, reco-

nocemos la entrega con la que asumen su formación y confiamos plenamente en su capacidad para superar los retos que se presenten.

La comunidad universitaria se construye precisamente en estos momentos: cuando el trabajo se intensifica, cuando el cansancio aparece y cuando la disciplina se convierte en el mejor aliado. Estoy convencido de que nuestros estudiantes poseen la fortaleza y la vocación necesarias para continuar avanzando con determinación.

Este es apenas el inicio de un semestre lleno de aprendizaje y crecimiento. Sigamos trabajando con responsabilidad, con pasión por el conocimiento y con la claridad de que cada esfuerzo realizado hoy es una inversión directa en el profesional de la salud del mañana.

RECIBAN MI RECONOCIMIENTO Y MI CONFIANZA.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda

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



PRIMERA GENERACIÓN DE ENFERMERÍA RECIBE SUS CARTAS DE PASANTE

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

La mañana del jueves 5 de marzo, a las 11:00 horas, la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca vivió un momento especialmente significativo: la entrega de cartas de pasante a la primera generación de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

El evento reunió a autoridades académicas, docentes, familiares y estudiantes para acompañar a las ocho egresadas, quienes culminaron una etapa fundamental de su formación profesional tras concluir sus estudios y su servicio social.



Desde antes de iniciar la ceremonia podía percibirse el ambiente emotivo que acompañaría el acto. Las egresadas llegaron acompañadas de sus familias, muchas de ellas con flores en las manos y con expresiones que reflejaban orgullo, satisfacción y gratitud por el camino recorrido. Para quienes estuvieron presentes, era evidente que no se trataba solamente de un evento académico, sino de un momento profundamente simbólico para las estudiantes y sus seres queridos.



La ceremonia comenzó con un mensaje de bienvenida en el que se destacó la importancia de la enfermería como una vocación dedicada al cuidado de la vida y la salud. Posteriormente se realizó la presentación del presídium, integrado por autoridades de la institución y figuras clave en la formación de las estudiantes.



Durante el evento, el Arquitecto Ricardo Mercado Miranda, padrino de generación, dirigió un mensaje a las egresadas en el que reconoció el esfuerzo y la dedicación que implica formarse en el área de la salud.

Uno de los momentos centrales de la ceremonia fue el mensaje del Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda, Director General de la Escuela de la Salud, quien subrayó la relevancia histórica de esta generación para la institución.



“Hoy no es una ceremonia más. Hoy celebramos a la primera generación de egresadas de la Licenciatura en Enfermería de nuestra escuela. Ser la primera generación significa abrir camino, confiar cuando aún todo estaba por construirse y apostar por un proyecto académico que hoy demuestra su solidez a través de ustedes”, expresó.



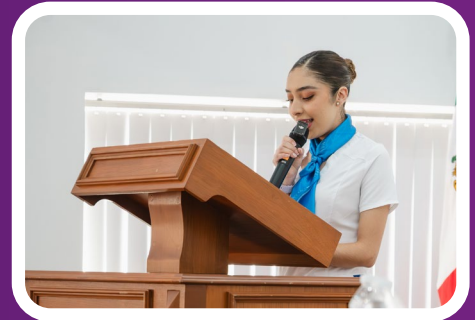
El director también destacó que la enfermería va más allá de una formación técnica, al tratarse de una profesión profundamente humana.

“La enfermería es estar presentes cuando alguien más se siente vulnerable. Es sostener una mano cuando las palabras no alcanzan. Es ser ciencia y corazón al mismo tiempo”, señaló.

Tras los mensajes institucionales se realizó la entrega oficial de las cartas de pasante, momento en el que cada egresada fue llamada al frente para recibir el documento que reconoce formalmente la conclusión de su formación académica. Cada entrega fue acompañada por aplausos, fotografías y gestos de emoción por parte de los asistentes.

Las egresadas que recibieron su carta fueron:

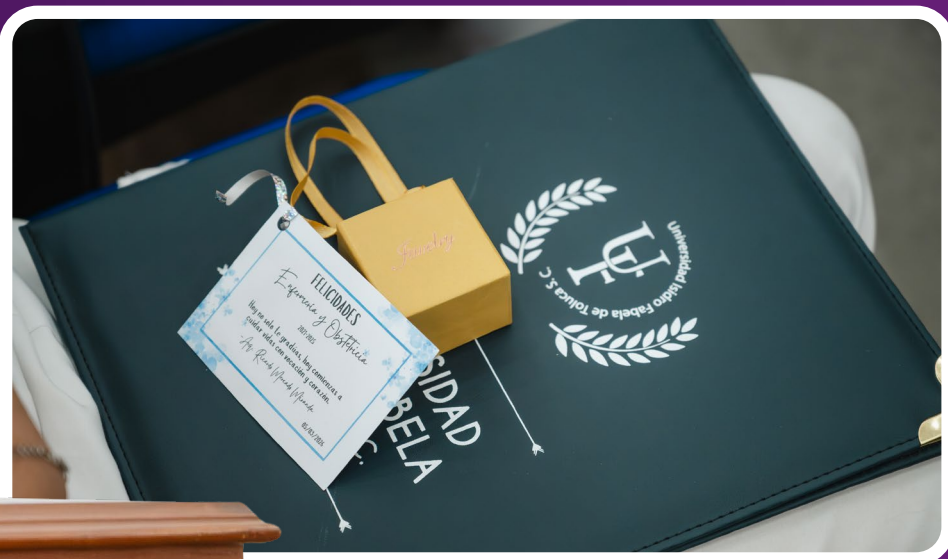
- Karla Xcaret Alamilla Miranda
- Brenda Valeria Garduño Vargas
- Elianeth Gómez Linares
- Paola Berenice Hernández Reyes
- Mariana Carey Jiménez Torres
- Anette Michel Landeros Esquivel
- Diana Elizabeth Sánchez Escobar
- Alexandra Verdeja Gil



En representación de la generación, Alexandra Verdeja Gil dirigió un mensaje en el que compartió el sentir colectivo de sus compañeras y recordó los retos, aprendizajes y experiencias vividas durante su formación.

La ceremonia concluyó con un mensaje de cierre por parte de la coordinación de campos clínicos y con la entonación del Himno de la Universidad, un gesto que reforzó el sentido de pertenencia institucional.

Con este acto, la Escuela de la Salud celebra no solo el logro de sus egresadas, sino también el inicio de una historia académica que continuará con nuevas generaciones de profesionales comprometidas con el cuidado de la salud y el bienestar de la sociedad.



A detailed botanical illustration of a dandelion plant. The central focus is a mature dandelion with a large, spherical seed head (puff) and a vibrant yellow flower head. The plant has several green, serrated leaves and a thick, fibrous root system. Surrounding the main plant are various smaller illustrations: a single seed, a seed head in the process of forming, a close-up of the flower's base, and a cross-section of the root. The entire illustration is set against a background of smaller, repeating botanical motifs, including sprigs of lavender and other green herbs.

A base de plantas

Desde tiempos prehispánicos, civilizaciones como los mexicas y mayas desarrollaron una profunda curiosidad por las propiedades curativas de ciertas plantas, las cuales, hoy en día, forman parte de nuestra identidad cultural y del conocimiento tradicional de nuestro país.

Para que una planta sea considerada medicinal tiene que contar con ciertas propiedades curativas o preventivas para aliviar algún padecimiento. Se conoce como planta medicinal a todo aquel vegetal que contiene propiedades positivas que ayudan a la recuperación o mejora del estado de salud de una persona.

"Utiliza a las plantas para dar vida"

-DOUGLAS WILSON



De acuerdo con el registro de plantas medicinales, el primer libro publicado en América fue el códice De la Cruz-Badiano, escrito en náhuatl por el indígena Martín de la Cruz en 1552.

Al ser uno de los países con mayor diversidad biológica en el mundo, México ha aportado una gran variedad de especies con usos terapéuticos y medicinales, por ejemplo: el árnica, la manzanilla, el epazote, la sábila, la bugambilia, el muicle, por mencionar algunas. Tradicionalmente, estas plantas han sido utilizadas para tratar dolencias comunes como inflamaciones, problemas digestivos, quemaduras, afecciones respiratorias, dolores crónicos, entre otras.

A pesar de la modernidad, muchas comunidades indígenas y rurales aún siguen poniendo en práctica sus conocimientos en la

medicina tradicional, ya que es una alternativa accesible y está fundamentada en conocimientos ancestrales que se han transmitido de generación en generación.

Hoy en día, el estudio científico de estas plantas ha permitido validar muchas de sus propiedades, combinando los saberes ancestrales con la investigación moderna. De esta manera, las plantas medicinales en México representan un recurso importante para la salud y el desarrollo sostenible del país.





INNOVACIÓN EN ENFERMERÍA IMPULSADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

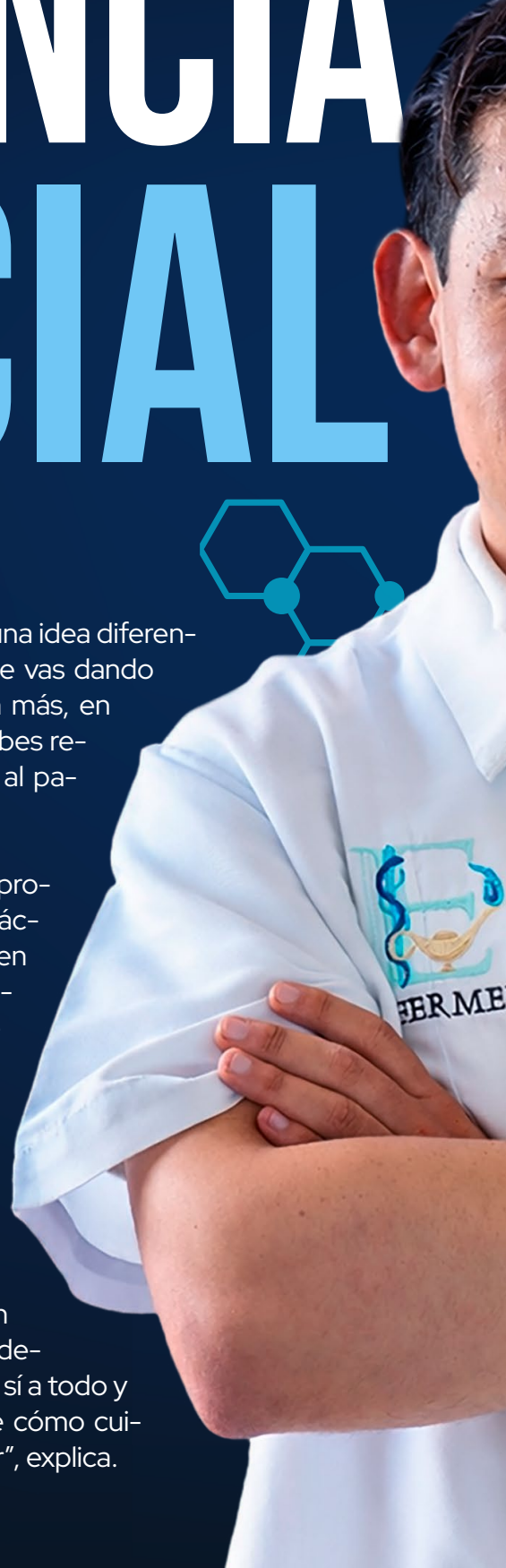
En la formación de los profesionales de la salud, la vocación de servicio suele ser el motor principal. Sin embargo, para algunos estudiantes ese compromiso también se traduce en innovación. Ese es el caso de Gabriel Flores, estudiante de octavo semestre de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia, quien actualmente desarrolla un proyecto que busca acompañar a los pacientes incluso después de que abandonan el hospital.

Durante una conversación para Pulso UIFT, Gabriel compartió cómo su paso por la carrera lo llevó a descubrir nuevas áreas de interés y a pensar en soluciones para problemas cotidianos del cuidado de la salud.

“Creo que comencé la carrera con una idea diferente, pero durante todo el trayecto te vas dando cuenta de las cosas que te gustan más, en qué te quieres enfocar y en qué debes reforzarte para dar un buen servicio al paciente”, comenta.

La inquietud que dio origen a su proyecto surgió precisamente en la práctica clínica. Al observar la forma en que algunos pacientes reciben indicaciones médicas al momento de ser dados de alta, notó una situación recurrente: muchas veces las personas no preguntan lo suficiente por pena o nerviosismo, y al llegar a casa se quedan con dudas sobre su cuidado.

“A veces cuando las personas salen del hospital les explican todo lo que deben hacer, pero por pena dicen que sí a todo y después ya no saben exactamente cómo cuidar una herida o qué pueden comer”, explica.



A partir de esa observación comenzó a desarrollar una idea que hoy llama “la enfermera de bolsillo”: una aplicación que funcionaría como acompañamiento digital para pacientes después de su alta médica.

“Lo que quiero es que el paciente sienta que no está solo, que todavía tiene una enfermera que está pendiente de él”, señala.

El proyecto combina conocimientos de enfermería con herramientas de inteligencia artificial. A diferencia de los chatbots tradicionales basados únicamente en texto, Gabriel busca crear una experiencia más cercana mediante un avatar virtual que interactúe con el usuario.

“La idea es que no sea solo texto. Queremos un avatar que tenga voz, que parpadee, que se mueva y que reciba al usuario con un saludo, para que se sienta acompañado”, explica.

Además del seguimiento a pacientes, la aplicación también podría integrar datos de salud y hábitos cotidianos. Por ejemplo, mediante la conexión con dispositivos como relojes inteligentes,



el sistema podría enviar recomendaciones o advertencias relacionadas con alimentación, actividad física o bienestar general.

El desarrollo del proyecto comenzó formalmente en diciembre de 2025, aunque la idea llevaba tiempo gestándose. Gabriel cuenta que una experiencia decisiva fue su asistencia a un congreso donde conoció el funcionamiento de algunos chatbots aplicados a la salud.

“Ahí fue donde vi que solo funcionaban con texto y pensé que podía hacerse algo más cercano, algo más humano”, recuerda.

Actualmente trabaja en el desarrollo por su cuenta y estima que el proyecto podría alcanzar una fase piloto en aproximadamente ocho meses, con la intención de realizar pruebas iniciales dentro de la propia universidad.

Más allá del proyecto tecnológico, Gabriel también comparte un mensaje para quienes comienzan su formación en enfermería:

“No hay idea mala. Si tienes una idea, aunque parezca descabellada, puedes complementarla con tu carrera. Lo malo sería no intentarlo y quedarse con la duda de qué hubiera pasado”.

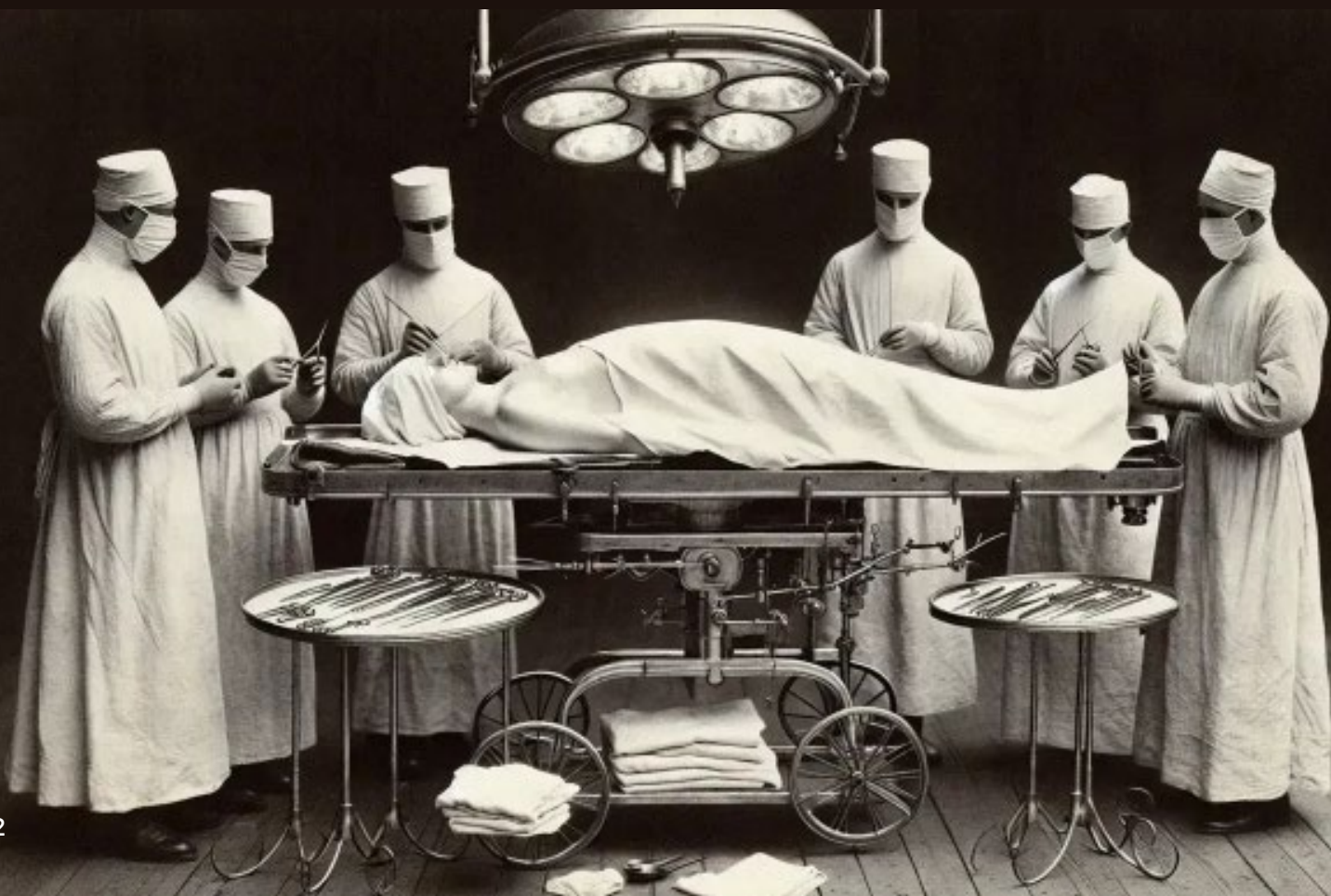
Su historia refleja cómo la vocación por el cuidado también puede abrir espacio a la creatividad, la investigación y la innovación en el campo de la salud.

EL CÓDIGO DEL COLOR:

POR QUÉ LOS CIRUJANOS DEJARON DE VESTIR DE BLANCO

Julio Guadarrama V.

En el imaginario colectivo, la figura del médico está intrínsecamente ligada a la bata blanca. Este símbolo, que proyecta limpieza, salud y pureza, no siempre fue la norma. Sin embargo, si nos trasladamos a un quirófano contemporáneo, el escenario cambia drásticamente: el blanco desaparece para dar paso a una gama de azules y verdes quirúrgicos. Este cambio no fue una cuestión de moda, sino una evolución fundamentada en la seguridad del paciente y la fisiología del ojo humano.



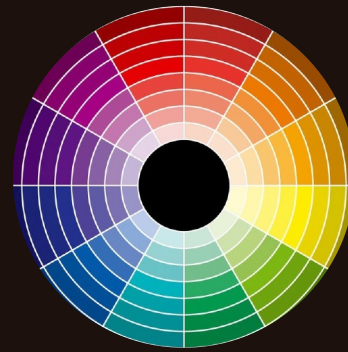
EL ORIGEN: DEL NEGRO AL BLANCO INMACULADO

Hasta finales del siglo XIX, los médicos vestían de negro. El color oscuro era práctico para ocultar las manchas de sangre y fluidos en una era donde la teoría de los gérmenes aún no se aplicaba plenamente. Con la llegada de la antisepsia y la comprensión de las infecciones, el blanco se impuso. La bata blanca se convirtió en un estandarte de la higiene extrema: cualquier rastro de suciedad era visible de inmediato, obligando al lavado constante.

EL PROBLEMA DE LA CEGUERA POR CONTRASTE

A principios del siglo XX, un cirujano influyente —se cree que fue hacia 1914— decidió abandonar el blanco en el quirófano por una razón técnica. El blanco puro bajo las potentes luces de la sala de operaciones generaba un brillo cegador.

Cuando un cirujano desvía la mirada de la sangre roja de una incisión hacia el uniforme blanco de un colega, ocurre un fenómeno visual conocido como post-imagen o fatiga de los fotorreceptores. Debido a que el blanco contiene todos los colores del espectro, los ojos cansados de procesar el rojo proyectan manchas verdes "fantasma" sobre las superficies claras. Esto ocurre porque las células de la retina sensibles al rojo se agotan temporalmente, dejando que los receptores del color opuesto (verde) dominen la percepción por unos instantes.



LA CIENCIA DEL CÍRCULO CROMÁTICO

La elección del verde y el azul no es aleatoria, en el círculo cromático el verde es el color complementario del rojo, y al utilizar uniformes verdes o azules, se logran dos objetivos críticos:

La primera es la neutralización de la fatiga, el fondo verde refresca la visión del cirujano, haciendo que su sensibilidad al rojo (la anatomía del paciente) se mantenga aguda.

Y la segunda es la eliminación de distracciones, las manchas verdes ilusorias se mezclan con el color de la tela, volviéndose invisibles y permitiendo una concentración absoluta en el campo operatorio.

UN SÍMBOLO DE IDENTIDAD CULTURAL

Hoy en día, la distinción de colores cumple también una función organizativa. Mientras que el blanco se reserva para las consultas externas y las rondas hospitalarias como símbolo de transparencia y profesionalismo, el azul y el verde definen el "área estéril". Esta frontera visual ayuda a reducir la contaminación cruzada y refuerza la psicología de la precisión que exige la cirugía moderna.

En conclusión, el color en la medicina es una herramienta tecnológica silenciosa. La próxima vez que vea a un cirujano de azul, recuerde que ese tono no es solo una elección estética, sino un filtro diseñado para mantener la mirada precisa en el momento en que más se necesita.



EL FENÓMENO

THERIAN:

ENTRE LA IDENTIDAD ESPECÍFICA Y
LA PSIQUE HUMANA

En la intersección de la cultura digital contemporánea y la exploración de la identidad personal, ha emergido con fuerza el fenómeno Therian. Este término define a individuos que experimentan una identificación profunda, espiritual o psicológica con un animal no humano (su theriotipo). A diferencia del cosplay o de subculturas meramente estéticas, el "therianismo" no es una elección de estilo de vida momentánea, sino una vivencia interna persistente.





¿PERO QUÉ ES UN THERIAN?

Los therians se describen a menudo como personas que poseen la "esencia" o los instintos de un animal dentro de un cuerpo humano. Esta experiencia suele manifestarse a través de cambios mentales (Mental Shifts) momentos donde el individuo siente que sus procesos de pensamiento o impulsos se alinean con los de su animal interior.

Algunos elementos importantes de entender son la disforia de especie la cual es una sensación de desconexión o incomodidad con la anatomía humana, similar en estructura (aunque distinta en naturaleza). También se hacen presente las sensaciones fantasmas caracterizadas por la percepción física de extremidades que no existen en el cuerpo humano, como colas, orejas o alas.

LA IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS PSICOLÓGICO

Desde una perspectiva científica y cultural, es imperativo abordar este fenómeno sin el sesgo del estigma. La psicología no debe intervenir

para "curar" una identidad que, en la mayoría de los casos, no es patológica, sino para comprender los mecanismos de la autopercepción y la plasticidad de la identidad.

Hoy en día podemos hablar de la construcción de la Identidad en la era digital la cual considera el auge de comunidades online permitiendo que personas con experiencias atípicas encuentren validación. También analizar el fenómeno Therian permite a los psicólogos estudiar cómo los entornos digitales facilitan la cristalización de identidades que antes permanecían ocultas o fragmentadas.

En los Mecanismos de Afrontamiento y Neurodivergencia se ha observado una correlación significativa entre la identidad Therian y perfiles de neurodivergencia (como el autismo o el TDAH). Para muchos, identificarse con un animal ofrece un marco comprensible para procesar una sensibilidad sensorial aguda o una dificultad para encajar en las normas sociales humanas. Entender esta relación es clave para brindar un apoyo clínico que respete la individualidad del paciente.

LA PLASTICIDAD DEL "YO"

El fenómeno desafía las nociones tradicionales de la psicología del desarrollo sobre la estabilidad de la identidad. ¿Hasta qué punto es maleable el concepto del "yo"? El estudio de los Therians ofrece datos valiosos sobre la propiocepción y cómo el cerebro puede integrar esquemas corporales no humanos. "La identidad no es un destino estático, sino un proceso dinámico de negociación entre el mundo interno y la realidad externa." Stuart H.

EN CONCLUSIÓN.

El estudio de los Therians no es simplemente el análisis de una subcultura exótica; es una ventana hacia la complejidad del sentido de pertenencia y la diversidad de la experiencia humana. Al integrar la psicología con la antropología cultural, podemos trascender la burla superficial y reconocer que la búsqueda de significado e identidad incluso cuando cruza la frontera de las especies, es un rasgo profundamente humano.

CAMPAÑA DE DONACIÓN DE LIBROS

EN LA ESCUELA DE LA SALUD

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Leer ya no es lo que era. O quizá sí, pero los caminos para llegar a una historia se han multiplicado. Hoy podemos descargar una novela en segundos, escuchar un audiolibro mientras viajamos en transporte público o subrayar en una tableta sin doblar una sola página. La lectura se ha adaptado a los ritmos contemporáneos: más rápidos, más móviles, más fragmentados.

Los libros digitales y los audiolibros han ampliado el acceso al conocimiento y a la literatura.

Para muchos estudiantes universitarios represen-

tan una alternativa práctica: ocupan menos espacio, permiten búsquedas inmediatas y acompañan trayectos largos. En carreras como Medicina, Psicología o Enfermería, donde los textos académicos son abundantes, el formato digital se ha convertido en un aliado cotidiano.

Sin embargo, en medio de esta transformación tecnológica, el libro físico conserva una dimensión simbólica y social que no ha desaparecido. Un libro en papel puede subrayarse con tinta, prestarse, heredarse o incluso olvidarse en un banco para que alguien más lo encuentre.

En distintos lugares han surgido iniciativas para mantener viva esta circulación: clubes de lectura universitarios, intercambios solidarios, pequeñas bibliotecas comunitarias o la práctica de dejar libros en estaciones de metro y paradas de autobús para que viajen de mano en mano. Estas acciones parten de una idea sencilla pero poderosa: la lectura no solo es un acto individual, también es un puente entre personas.

En ese espíritu, la Escuela de la Salud ha puesto en marcha una campaña de donación de libros como parte de las actividades de la Segunda Feria del Libro, que se llevará a cabo los días 16 y 17 de abril. Desde el 3 de marzo y hasta el 17 de abril, se está invitando a la comunidad estudiantil a donar libros en buen estado, principalmente novelas y cuentos, con la intención de reunir un acervo que posteriormente será entregado a una escuela de nivel primaria o secundaria con recursos limitados.

La dinámica es sencilla: quienes deseen participar pueden depositar sus libros en el espacio designado afuera de la oficina de Admisiones, ubicada en la entrada principal de la planta baja. No es necesario realizar ningún trámite adicional; basta con colocarlos en la mesa preparada para este fin. Después de la feria, se designará la institución educativa

que recibirá la donación y se realizará la entrega correspondiente.

Más allá del acto material de donar, la iniciativa plantea una pregunta importante: ¿qué lugar ocupa la lectura en nuestra formación profesional? En disciplinas vinculadas con la salud, el contacto constante con el sufrimiento humano exige no solo conocimientos técnicos, sino también sensibilidad, empatía y capacidad de comprender distintas realidades. La literatura, a través de historias, personajes y conflictos, amplía la mirada y fortalece estas competencias de manera silenciosa pero profunda.

En un contexto donde lo digital predomina, recuperar el valor del libro como objeto compartido es también una forma de resistir la idea de que todo debe ser inmediato y desechable. Donar un libro es reconocer que una historia puede tener más de una vida y más de un lector.

Quizá el futuro de la lectura no sea elegir entre papel o pantalla, sino integrar ambos formatos. Mientras tanto, acciones concretas como esta campaña recuerdan que fomentar el hábito lector sigue siendo una tarea colectiva. Porque cada libro que cambia de manos no solo transmite palabras: abre posibilidades, despierta preguntas y, en ocasiones, transforma destinos.

A

MÁS LUZ. MÁS ÁNIMO

EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA PRIMAVERA

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Cada año, casi sin darnos cuenta, nuestro estado de ánimo comienza a cambiar conforme se acerca la primavera. No es solo una sensación subjetiva ni una idea romántica asociada a las flores y los días soleados. El aumento en las horas de luz natural tiene efectos reales sobre nuestro organismo y, por lo tanto, sobre nuestro carácter, energía y disposición emocional.

Durante los meses de invierno, cuando los días son más cortos y las mañanas suelen ser más oscuras y frías, muchas personas experimentan mayor cansancio, menor motivación e incluso cierta tendencia al aislamiento. Esto no necesariamente implica un trastorno, pero sí refleja que nuestro cuerpo responde a los cambios en el ambiente. La re-

ducción de luz solar influye en la producción de melatonina, hormona relacionada con el sueño, y puede alterar los ritmos circadianos, generando sensación de letargo o desajuste en los horarios de descanso.

Con la llegada de marzo y el inicio de la primavera, el día comienza a alargarse progresivamente. Esta mayor exposición a la luz natural favorece la regulación del reloj biológico y estimula la producción de serotonina, neurotransmisor asociado con el bienestar, la estabilidad emocional y la motivación. Como resultado, muchas personas reportan sentirse con más energía, mejor humor y mayor iniciativa para realizar actividades físicas, sociales o académicas.



En estudiantes universitarios estos cambios pueden ser particularmente relevantes. La carga académica suele ser constante a lo largo del año, pero la percepción subjetiva del esfuerzo puede variar. No es raro que en primavera se observe mayor participación en clase, más disposición al trabajo en equipo y una actitud más optimista frente a exámenes o prácticas clínicas.

Sin embargo, es importante matizar. No todas las personas reaccionan de la misma manera al cambio de estación. Algunas pueden experimentar lo que se co-

noce como “astenia primaveral”, caracterizada por cansancio pasajero, irritabilidad leve o dificultad de concentración durante los primeros días del cambio estacional. En la mayoría de los casos, estos síntomas son transitorios y se resuelven conforme el organismo se adapta al nuevo patrón de luz.

Desde la psicología, estos fenómenos nos recuerdan algo fundamental: mente y cuerpo están profundamente interrelacionados, y ambos se encuentran en constante diálogo con el entorno. La iluminación no solo permite ver el mundo exterior; también modula procesos internos que influyen en nuestra experiencia subjetiva.

La primavera puede ser una oportunidad para revisar hábitos: regular horarios de sueño, incrementar la actividad física al aire libre y fortalecer redes sociales. Aprovechar la mayor cantidad de luz natural no es un consejo superficial, sino una estrategia respaldada por la evidencia sobre salud mental y regulación biológica.

En definitiva, si en estas semanas notas que tienes más energía, mejor disposición o mayor claridad mental, no es casualidad. La luz está haciendo su parte. Y comprenderlo nos permite integrar la dimensión biológica y ambiental dentro de una visión más amplia del bienestar psicológico.

LA PRIMAVERA NO SOLO ILUMINA LOS DÍAS... TAMBIÉN DESPIERTA LO MEJOR DE NOSOTROS

AGENDA CULTURAL

DEL 15 DE MARZO AL 15 DE ABRIL
UNA INVITACIÓN A VIVIR LA CIUDAD DESDE LA CULTURA

La vida universitaria suele estar llena de clases, tareas, proyectos y responsabilidades que, sin duda, forman parte esencial de nuestra formación profesional. Sin embargo, también es una etapa única para explorar, descubrir y ampliar nuestra forma de ver el mundo.

El arte, el cine, la literatura y las expresiones culturales tienen la capacidad de despertar nuestra curiosidad, cuestionar nuestras ideas y ayudarnos a comprender mejor la sociedad en la que vivimos. En otras palabras, la cultura también educa, inspira y transforma.

Afortunadamente, quienes vivimos o estudiamos en el Valle de Toluca tenemos la oportunidad de contar con una vida cultural cada vez más activa. Museos, festivales, ciclos de cine, conciertos y exposiciones ofrecen espacios donde es posible aprender, reflexionar y convivir desde perspectivas distintas a las del aula.

Por ello, les comparto esta **Agenda Cultural del Valle de Toluca**, una invitación para que durante este mes se permitan hacer algo diferente: salir con amigos a ver una película, visitar un museo, asistir a un concierto o simplemente recorrer el centro histórico y descubrir los espacios culturales que forman parte de nuestra ciudad.

Uno de los mejores lugares para comenzar este recorrido cultural es el cine.

Para quienes disfrutan del cine como una forma de reflexión y exploración cultural, la **Cineteca Mexiquense**, ubicada en el Centro Cultural Mexiquense de Toluca, presenta durante estas semanas la **78 Muestra Internacional de Cine**, uno de los ciclos cinematográficos más importantes del país.

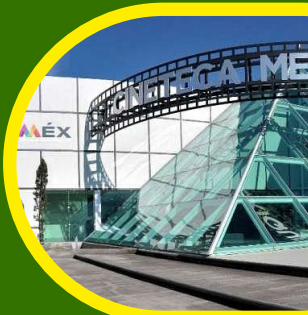
Este programa reúne películas provenientes de distintos festivales internacionales y ofrece una selección de cine de autor, documentales y producciones contemporáneas que permiten acercarse a diversas realidades sociales, culturales y artísticas alrededor del mundo. Sin duda, una excelente opción para estudiantes interesados en la comunicación, el arte, las ciencias sociales o simplemente en el placer de descubrir buenas historias en la pantalla grande.

En esta misma línea de experiencias audiovisuales, el **Centro Tolzú** también continúa con su programación de proyecciones especiales de ópera y ballet internacional en formato de gran pantalla, ofreciendo una forma distinta de acercarse a las artes escénicas desde el lenguaje del cine.

Pero si el cine nos permite viajar a través de las historias, los museos nos permiten recorrer la historia y el patrimonio cultural de nuestra región.

Toluca cuenta con diversos espacios museísticos que invitan a conocer el pasado y el presente del arte en México. Uno de ellos es el **Museo de Bellas Artes de Toluca**, ubicado en el centro histórico, donde se pueden apreciar exposiciones de pintura mexicana, arte virreinal y propuestas contemporáneas.

Muy cerca de este espacio se encuentra el **Museo del Alfeñique**, uno de los recintos más representativos de la ciudad. Su arquitectura y sus colecciones permiten conocer aspectos importantes de la historia.



NOTAS ASOMBROSAS / MARZO

1



LUNA ROSA

La luna llena de abril también es conocida como Luna Rosa, nombre dado por los nativos americanos para representar el color de las primeras flores Phlox silvestres que inician su floración en este mes, y tendrá lugar en la constelación de Virgo el jueves 2 de abril. Esta luna llena también es especial porque determina la fecha de la Pascua en 2026.

2

ADIÓS A LA COLONOSCOPIA

Un equipo de investigadores de la Universidad de Ciencia y Tecnología del Este de China, dio a conocer el desarrollo de una nueva tecnología que permitirá detectar enfermedades gastrointestinales, mediante una píldora que se hace luminosa al detectar hemorragias y sangrado intestinal. Al reaccionar con biomarcadores de enfermedades, ofrece una detección rápida y menos invasiva.



3



PREMIO NOBEL CREA UNA MÁQUINA CAPAZ DE EXTRAER AGUA DEL AIRE

El químico Omar Yaghi, ganador del Premio Nobel de Química 2025 desarrolló una revolucionaria máquina capaz de producir hasta 1,000 litros de agua potable al día incluso directamente del aire del desierto. Esta tecnología utiliza energía solar y materiales porosos avanzados llamados estructuras metalorgánicas (MOF) para capturar la humedad del aire.

4

LA NASA DESCUBRE QUE EL SISTEMA SOLAR VIAJA DENTRO DE UNA BURBUJA GIGANTE

Durante décadas los científicos pensaron que la heliosfera -la enorme burbuja magnética que envuelve y protege nuestro sistema solar de la radiación cósmica- tenía una forma casi esférica. Pero un nuevo mapa tridimensional del satélite IBEX revela que la burbuja no es redonda. En realidad, está comprimida en la parte frontal por el Sol y se extiende hacia atrás formando una gigantesca cola.

