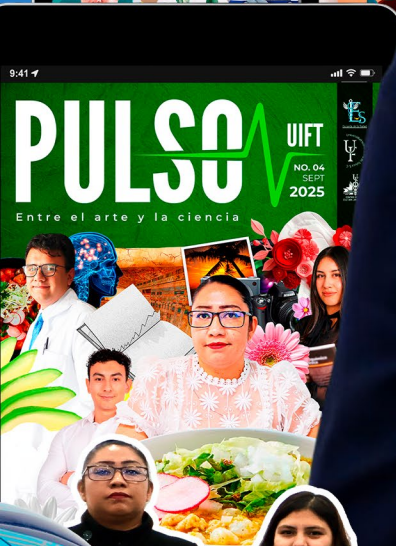


PULSO

UIFT

NO. 13
JUNIO
2026

Entre el arte y la ciencia



Contenido

INICIA EL PROGRAMA DELFÍN	4
EQUILIBRIO ENTRE MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU	6
EL ARTE COMO ENCUENTRO HUMANO	8
REFLEXIONES SOBRE UN AÑO DE DIVULGACIÓN	10
EL TRIUNVIRATO DE LA HISTORIA	12
DEL "YA MERITO" AL "LO LOGRAMOS"	14
PSICOLOGÍA DEL FÚTBOL Y LA AFICIÓN DEPORTIVA	16
DE LAS PUNTAS HACIA ARRIBA	18
NOTAS ASOMBROSAS	19
AGENDA CULTURAL	20



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

Con gran satisfacción les doy la bienvenida a la edición número 13 de Pulso UIFT, una publicación que, con este número, cumple ya un año de trabajo continuo, esfuerzo compartido y compromiso con nuestra comunidad universitaria.

Hace doce meses emprendimos este proyecto con la intención de crear un espacio que permitiera informar, difundir y, sobre todo, fortalecer los lazos que nos unen como institución. Hoy podemos decir con orgullo que Pulso UIFT se ha consolidado como una ventana abierta a las experiencias, ideas, logros y reflexiones que nacen dentro de nuestra Escuela de la Salud.

A lo largo de este primer año hemos tenido la oportunidad de conocer historias inspiradoras de estudiantes que destacan por su dedicación y esfuerzo; docentes que comparten su experiencia y conocimiento; personal administrativo que contribuye diariamente al funcionamiento de nuestra institución; así como invitados externos cuyas trayectorias nos han permitido ampliar nuestra visión del mundo y de nuestras profesiones.

También hemos publicado reflexiones académicas, recomendaciones para el bienestar integral, contenidos culturales y textos que buscan acercar temas complejos a un lenguaje accesible para toda nuestra comunidad. Cada edición ha representado una oportunidad para aprender algo nuevo y para reconocer la riqueza humana que existe en nuestro entorno universitario.

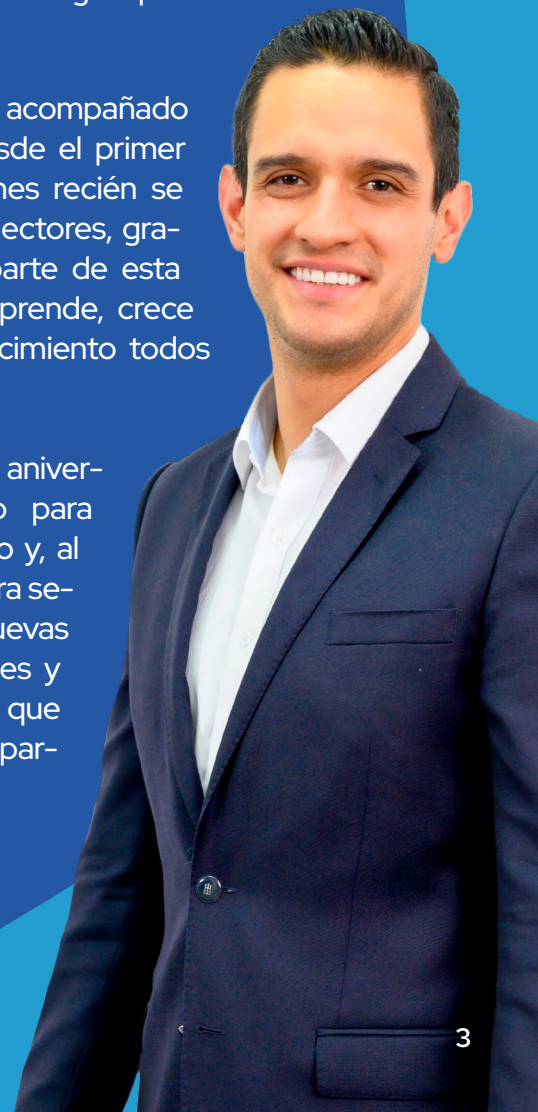
Este aniversario es, ante todo, un logro colectivo. Una revista no existe únicamente por quienes la producen, sino por quienes la leen, la comparten y la hacen suya. Por ello, agradezco profundamente a todas las personas que han participado en este proyecto, ya sea mediante entrevistas, colaboraciones, propuestas de contenido o simplemente dedicando unos minutos de su tiempo para leer cada número.

En una época en la que la información circula a gran velocidad, resulta valioso contar con espacios que nos permitan detenernos, reflexionar y fortalecer nuestro sentido de pertenencia. Ese ha sido el propósito de Pulso UIFT desde su nacimiento y seguirá siendo nuestra guía para las ediciones futuras.

A quienes han acompañado este proyecto desde el primer número y a quienes recién se incorporan como lectores, gracias por formar parte de esta comunidad que aprende, crece y construye conocimiento todos los días.

Que este primer aniversario sea motivo para celebrar lo logrado y, al mismo tiempo, para seguir impulsando nuevas ideas, nuevas voces y nuevas historias que merecen ser compartidas.

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda
Director General de la Escuela de la Salud
Universidad Isidro Fabela de Toluca



INICIA EN LA UIFT EL XXXI VERANO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA DEL PACÍFICO

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Con la ceremonia de bienvenida realizada el pasado 8 de junio, la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca dio inicio a su participación en la trigésima primera edición del Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, mejor conocido como Programa Delfín, una de las iniciativas de movilidad académica e investigación más importantes de Latinoamérica.

Durante siete semanas, estudiantes provenientes de distintas instituciones de educación superior de México y Colombia desarrollarán proyectos de investigación bajo la asesoría de docentes e investigadores de nuestra universidad, fortaleciendo así la generación de conocimiento, el intercambio académico y la formación de nuevas vocaciones científicas.

El Programa Delfín nació en la región del Pacífico mexicano con el propósito de fomentar la cultura científica entre estudiantes de licenciatura y promover la colaboración entre instituciones



de educación superior. Con el paso de los años, el proyecto ha crecido de manera significativa hasta integrar a 345 universidades de diversos países, consolidándose como una amplia red de cooperación académica y científica.

La Universidad Isidro Fabela de Toluca se incorporó formalmente a esta red en 2025, como parte de una estrategia institucional orientada a fortalecer la investigación, ampliar las oportunidades de desarrollo para los estudiantes y establecer vínculos con universidades nacionales e internacionales.

Este año, la universidad participa por segunda ocasión en el programa. La estancia, que se desarrollará del 8 de junio al 24 de julio, reúne a diez estudiantes en modalidades presencial y virtual. Entre ellos se encuentran jóvenes procedentes del Estado de México, San Luis Potosí y Colombia, quienes compartirán experiencias académicas y culturales mientras desarrollan sus proyectos de investigación.

Además del trabajo científico, los participantes tendrán acceso a ac-

tividades complementarias diseñadas para enriquecer su formación. Entre ellas destacan el taller de traducción y comprensión de textos científicos, así como el taller de cultura que les permitirá conocer aspectos representativos de México y del Estado de México.

La experiencia de los veranos de investigación trasciende las aulas y los laboratorios. Se trata de una oportunidad para construir redes de colaboración entre estudiantes, investigadores e instituciones, favoreciendo el intercambio de conocimientos y la generación de proyectos que pueden extenderse más allá de la duración de la estancia.

Al concluir el programa, los participantes deberán presentar una investigación científica formal, cuyos resultados podrán exponerse en los congresos internacionales organizados por el Programa Delfín, ya sea mediante presentaciones de carteles científicos en modalidad presencial o a través de espacios virtuales de divulgación académica.

La participación de la Universidad Isidro Fabela de Toluca en esta iniciativa representa un paso más en la consolidación de una cultura de investigación dentro de nuestra comunidad universitaria. Al abrir sus puertas a estudiantes de otras instituciones y países, la UIFT fortalece su compromiso con la formación integral, la colaboración académica y la generación de conocimiento al servicio de la sociedad.

Con el inicio de esta nueva edición del Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, nuestra institución reafirma que la investigación no solo produce conocimiento: también construye puentes, genera oportunidades y acerca a los jóvenes a una comunidad científica cada vez más conectada y diversa.



EQUILIBRIO ENTRE MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

POR DIANA LAURA VAZQUEZ

Las limpiezas energéticas son aquellas prácticas tradicionales y espirituales que se caracterizan por armonizar la energía de una persona, un espacio o un objeto. Se basan, principalmente, en la creencia de que las emociones negativas, el estrés, los conflictos o ciertas influencias externas pueden generar “mala suerte”, afectando el bienestar físico, mental y emocional.

En diferentes culturas, en especial las comunidades indígenas o tradiciones esotéricas, se han utilizado diversos elementos, entre los que se encuentran hierbas, incienso, agua, cristales, entre otros. En la actualidad, muchas personas recurren a esta práctica para promover la relajación, la reflexión personal y la sensación de renovación.

¿Cuándo hacer una limpia energética?

Por lo general, estas se realizan cuando nuestro ambiente o, incluso, nosotros nos sentimos demasiado cargados. Por ejemplo, en lo personal cuando hay una racha de demasiados problemas y discusiones; en el hogar, cuando las plantas se marchitan, desorden, el comportamiento de las mascotas y la presencia de malos olores e insectos

Tipos de limpiezas energéticas para el hogar

- **Limpia con hierbas:** quema un manojo de ruda, romero y guiné seco, procurando que el humo se concentre en los rincones y puertas.
- **Palo santo:** debido a que es asociado con la purificación y atracción de buenas energías, se suele utilizar en pequeñas astillas, las cuales pueden ser encendidas y apagadas de acuerdo a la necesidad.
- **Agua con flores y hierbas frescas:** para crear una atmósfera más ligera e invitar a la renovación, prepara una mezcla de agua con pétalos de flores y hojas albahaca y luego rocía.

Tipos de limpiezas energéticas personal

- **Baño de las hierbas amargas:** con propiedades desintoxicantes y de limpieza profunda, este baño tiene el poder de limpiar las energías negativas, purifica el aura y restaura el equilibrio.
- **Baño para atraer prosperidad:** al hervir clavo, hojas de laurel y canela creas una esencia para atraer la abundancia y la apertura de nuevos caminos.
- **Baño para atraer amor y autoestima:** después de tu baño tradicional esparce por todo tu cuerpo una infusión de rosa blanca, rosa roja y unas gotas de vainilla.

ENTREVISTA CON **ADRIANA LETICIA ESTRELLA**

EL ARTE COMO ENCUENTRO HUMANO

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Para algunas personas, el arte comienza en una galería. Para otras, en un libro o en una clase. Para Adriana Leticia Estrella González, artista plástica, escritora y maestra en Humanidades, todo comenzó con un dibujo.

Cuando recuerda sus primeros acercamientos al arte, vuelve a la curiosidad de la infancia. Aquel dibujo que llamó su atención se convirtió en un desafío personal que intentó reproducir una y otra vez hasta dominarlo. Lo que parecía un simple pasatiempo terminó convirtiéndose en una vocación.

"El arte me interesó desde que era yo muy pequeña, una niña. Tuve el encuentro con un dibujo. Entonces ese dibujo me abrió mucho la curiosidad, el interés por poder realizarlo".

Aquella inquietud inicial evolucionó con los años. Ya en su juventud descubrió que el arte podía ser mucho más que una habilidad técnica o una actividad recreativa. Encontró en él una forma de conectar con otras personas desde aquello que compartimos como seres humanos.

"Me di cuenta de que el arte puede conectar a las personas. Más allá de la apariencia, más allá incluso de los títulos. Es realmente algo humano".

Esa convicción fue la que la llevó a dedicar su vida a la creación artística. Sin embargo, como ocurre con muchos artistas, el camino no estuvo exento de desafíos. Uno de ellos fue encontrar espacios para mostrar su obra en un entorno donde el arte suele verse únicamente como un elemento decorativo.

Para ella, el arte tiene una función mucho más profunda.

"Creo que el arte va más allá de la estética. Es realmente despertar las cualidades humanas en el ser humano. Despertar la sensibilidad, despertar una visión diferente, una visión más amplia, más inclusiva".

A lo largo de los años, su obra ha transitado por distintas etapas y temáticas. Comenzó explorando el paisaje y la naturaleza, una de sus grandes pasiones. Más



adelante dirigió su mirada hacia experiencias humanas complejas, como la vivencia de habitar un cuerpo distinto o los procesos de duelo. También ha encontrado inspiración en elementos aparentemente sencillos, como las flores, a las que relaciona con valores profundamente humanos.

"Las flores son lo que son donde quiera que estén. Creo que así es un poquito la ética: tenemos que ser auténticos e íntegros donde estemos".



Cuando se le pregunta si existe una obra favorita dentro de su trayectoria, la respuesta llega sin vacilaciones. Para ella, cada creación representa un momento único de su vida y de su proceso creativo.

"No podría decir que una es más importante que otra. Creo que cada una tiene su momento, su tiempo y su importancia".

Esa misma autenticidad es, precisamente, uno de los mayores retos que identifica para los artistas contemporáneos. En un mundo donde frecuentemente se busca agradar al mercado o seguir tendencias, considera fundamental conservar la propia esencia.

"Un reto muy importante sería realmente ser auténtico y ser íntegro. Porque a veces queremos encajar en el mercado y dejamos de mostrar la propia esencia".

Antes de concluir la conversación, comparte un mensaje es-

pecialmente dirigido a los jóvenes universitarios. Un mensaje que trasciende las profesiones y que invita a reflexionar sobre el sentido de lo que hacemos.

"Elijan algo que realmente amen hacer, porque es lo que van a hacer durante toda su vida. Y también que sea algo que les alimente el alma".

Su reflexión final es una invitación a no olvidar esa dimensión humana que a veces queda relegada entre las prisas, las metas y las responsabilidades cotidianas.

"Que no abandonen la parte no material de su propio ser. También es ser empático con otros, tener una buena relación con los demás y sumar".

Las palabras de Adriana Leticia Estrella recuerdan que el arte no es solo una forma de expresión. Es una puerta abierta hacia la sensibilidad, el encuentro con los demás y el descubrimiento de aquello que nos hace humanos.



+ REFLEXIONES SOBRE UN AÑO DE DIVULGACIÓN

EL VÍNCULO INQUEBRANTABLE ENTRE LA MEDICINA, PSICOLOGÍA Y LA CULTURA

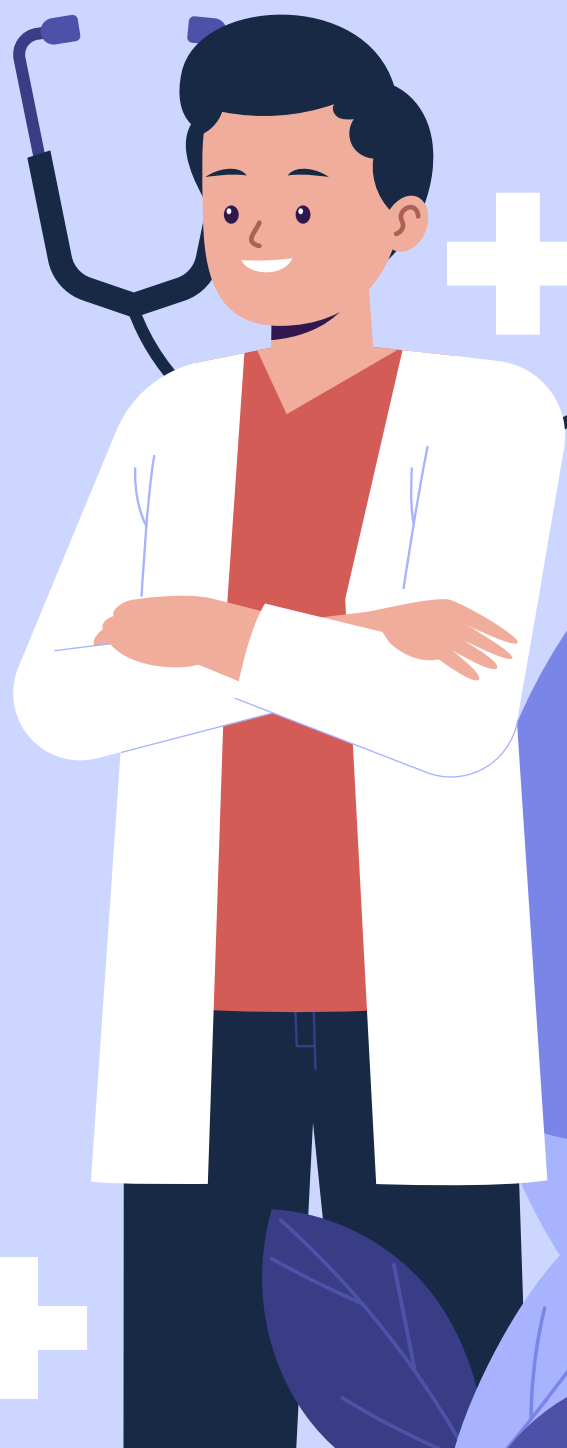
POR JULIO GUADARRAMA V.

Celebrar el primer aniversario de una revista científica y cultural no es solo conmemorar el paso del tiempo; es festejar la consolidación de un espacio de diálogo, compromiso y humanismo. A lo largo de este primer año, nuestra publicación ha buscado derribar las fronteras del conocimiento especializado para ofrecer a la comunidad una visión integral de la salud. En este trayecto, tres disciplinas han emergido como los pilares fundamentales de nuestra línea editorial: la medicina, la enfermería y la psicología, así como el área cultural que es parte fundamental de la esencia humana. Lejos de operar como disciplinas separadas, la interacción de estos saberes en nuestras páginas ha demostrado que el bienestar humano solo puede comprenderse desde la transdisciplinariedad.

LA MEDICINA: VANGUARDIA Y RIGOR CIENTÍFICO

La sección de medicina ha sido el motor de la actualización científica en este primer ciclo. A través de artículos que han abordado desde los mecanismos moleculares de patologías emergentes hasta los últimos avances en tratamientos farmacológicos; por lo tanto, las publicaciones han mantenido una fidelidad absoluta a los datos científicos.

Sin embargo, inseparable a nuestra vocación cultural, la medicina no se ha presentado como una ciencia fría. Los autores que hemos abordado saben conectar los hallazgos de laboratorio con la realidad clínica, recordando que detrás de cada ensayo clínico y de cada biomarcador existe un paciente. La divulgación médica en este espacio ha desafiado el reduccionismo, promoviendo una práctica basada en la ética y la innovación constante.



LA ENFERMERÍA: EL ARTE DEL CUIDADO Y LA GESTIÓN HUMANA

Si la medicina aporta el diagnóstico y el tratamiento, la enfermería representa la praxis del cuidado continuo y la empatía estructurada. Durante este año, los artículos dedicados a la enfermería han visibilizado una profesión que es tanto ciencia como arte.

Las contribuciones han abarcado desde la gestión del dolor y los protocolos de seguridad del paciente, hasta la importancia de la educación para la salud en comunidades vulnerables. La enferme-

ría ha recordado a nuestros lectores que la curación no depende solo de la intervención técnica, sino de la calidad del acompañamiento. Esta disciplina ha humanizado nuestras ediciones, demostrando que el cuidado es el tejido conector de todo sistema sanitario.

LA PSICOLOGÍA: LA DIMENSIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Completando esta tríada indispensable, la psicología ha aportado la profundidad introspectiva necesaria para entender la salud en su totalidad. En un mundo hiperconectado, pero que frecuentemente vemos aislado, los

artículos de esta sección han resonado con fuerza en la integralidad de la persona.

Se han analizado las secuelas emocionales de las enfermedades crónicas, el impacto del estrés en el personal sanitario y la urgencia de desestigmatizar la salud mental. Al integrar la psicología, la revista ha validado que el sufrimiento psíquico requiere la misma atención y rigor científico que la dolencia física, consolidando una visión verdaderamente biopsicosocial del ser humano.

Este primer aniversario nos encuentra con la certeza de que el conocimiento no debe aislarse. La intersección entre medicina, enfermería y psicología, enriquecida por la perspectiva cultural, es el camino para construir una sociedad más informada y saludable. Agradecemos a nuestros autores, revisores y, sobre todo, a nuestros lectores, por acompañarnos en este primer viaje. Nos proyectamos hacia el futuro con el firme propósito de seguir siendo el puente donde la ciencia se encuentra con la cultura y la humanidad.



MÉXICO 2026:

EL TRIUNVIRATO DE LA HISTORIA

POR JULIO GUADARRAMA V.

En junio de 2026, México no solo recibirá un torneo de fútbol; se convertirá en el epicentro de un fenómeno sociológico y técnico sin precedentes. Al ser el primer país en albergar tres Copas del Mundo de la FIFA (1970, 1986 y 2026), la nación se posiciona como el custodio de la memoria histórica del balompié, integrando la mística de sus estadios legendarios con la vanguardia del siglo XXI.

LA GEOGRAFÍA DEL TRIUNFO: SEDES E INFRAESTRUCTURA

El despliegue operativo en México se concentra en tres sedes estratégicas: la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey. El Estadio Azteca, tras una profunda remodelación, reafirma su estatus de "Catedral del





Fútbol". Científicamente, jugar en la capital mexicana representa un reto fisiológico debido a la altitud de 2,240 metros sobre el nivel del mar, donde la menor presión parcial de oxígeno exige protocolos de biometría y recuperación de élite para los atletas.

En contraste, el Estadio Akron en Guadalajara y el Estadio BBVA en Monterrey (conocido como "El Gigante de Acero") representan la cima de la arquitectura deportiva moderna. Estas estructuras han sido optimizadas no solo para la visibilidad, sino también bajo

criterios de sostenibilidad, utilizando sistemas de captación de agua pluvial y eficiencia energética para mitigar la huella de carbono de un evento que, globalmente, movilizará a millones.

EL IMPACTO SOCIO-CULTURAL Y LA IDENTIDAD

Más allá de los 13 partidos que se disputarán en territorio nacional, el Mundial funciona como un laboratorio de antropología cultural. México proyectará su "poder blando" (soft power) a través de corredores culturales, exposiciones en museos y festivales gastronómicos que acompañarán la justa. Desde los cartoneros de Iztapalapa con sus figuras monumentales hasta la tecnología de las Fan Zones en el Zócalo, la identidad mexicana se redefine ante una audiencia global de miles de millones.

Sin embargo, el evento también invita a la reflexión crítica. La comunidad científica y social analiza

los efectos de la "turistificación" (transformación acelerada de barrios y ciudades para adaptarlos a las necesidades de los visitantes temporales) y la presión sobre recursos vitales como el agua en zonas adyacentes a los estadios. La gestión de este equilibrio entre el beneficio económico —estimado en ingresos millonarios para los sectores de servicios y transporte— y la sostenibilidad social será el verdadero legado de 2026.

El Mundial de 2026 marca la transición de México hacia un modelo de gestión de mega-eventos complejos y compartidos. Al colaborar con Estados Unidos y Canadá, el país demuestra su capacidad de integración logística en una escala continental. Para México, el silbatazo inicial del 11 de junio no será solo el comienzo de un juego, sino la consolidación de una nación que sabe honrar su pasado mientras abraza las exigencias de un futuro globalizado y tecnificado.

DEL "YA MERITO" AL "LO LOGRAMOS"

POR DR. EDUARDO R. ORNELAS

Siempre es bueno conocer nuestra historia para estar orgullosos, para aprovechar y mejorar en las áreas de oportunidad, aprender lecciones del pasado y prevenir errores en el futuro. Nuestra Alma Mater cuenta con una trayectoria sólida que la ha consolidado como una opción educativa de calidad y prestigio en el Estado de México.

En lo personal, no conocía la historia de nuestra Alma Mater; siempre es edificante ver cómo un proyecto surge con ilusión y poco a poco va creciendo hasta concretarse, en este caso, en una universidad de primer nivel, cuyo nombre proviene de un eminente abogado y jurista mexicano, Isidro Fabela, de quien hablaremos con mayor profundidad en otro número.

En esta ocasión, dentro de este breve repaso histórico sobre nuestra historia universitaria, queremos felicitar a "Pulso UIFT", la revista digital mensual de la Universidad Isidro Fabela. Mes con mes, quienes participamos en este proyecto intentamos acercar al alumnado temas de interés, reflexión y actualidad, con la finalidad de que puedan analizar y formarse una opinión propia sobre estos temas.

Queremos refrendar nuestro compromiso para que los alumnos puedan tener a la mano temas de calidad y actualidad que les permitan entretenerse



y formar el pensamiento crítico. Enhorabuena a todos los que colaboramos en "Pulso UIFT", en este primer aniversario. Con ánimo renovado, miremos hacia el futuro con mayor compromiso.

En otros tópicos de actualidad, es imposible no mencionar el Mundial de Fútbol, cuya inauguración ha sido llevada a cabo en la capital de nuestro país, y tendrá sedes en ciudades como Guadalajara y Monterrey. Siempre que acaece un evento de esta magnitud surgen diversos temas; aparte de que cada cual apoye a su equipo o a su propio país, del festejo, el merchandising y demás, es obligado pensar en los beneficios que trae el deporte, no solo para la salud, que es lo fundamental, sino también en valores de gran ayuda para el desarrollo del ser humano, tales como el trabajo en equipo, el compañerismo, la tolerancia a la frustración y la resiliencia, entre otros.

Esta ya es la tercera ocasión en que México es sede de una Copa Mundial de la FIFA, con la particularidad de que por primera vez comparte la organización con otros dos países: Canadá y Estados Unidos.

Cuando México fue sede por primera vez, en 1970, el país atravesaba una etapa de importantes transformaciones sociales y políticas. Años más tarde, en 1986, la organización del Mundial representó un motivo de optimismo para una nación que se

recuperaba de una severa crisis económica y de los devastadores terremotos ocurridos apenas un año antes. Hoy, ya en plenas actividades propias del Mundial de 2026, México enfrenta retos importantes relacionados con la pobreza, la inseguridad y la polarización social. Por ello, las autoridades han reiterado las llamadas a la sociedad civil para que el evento transcurra en paz y podamos estar a la altura de una celebración deportiva de alcance internacional.

Ojalá este tipo de eventos dejen aspectos positivos en nuestro país, además de la derrama económica; que contribuyan a propiciar un clima de cohesión social, tranquilidad y ambiente festivo y, ¿por qué no?, que permitan trasladar ese espíritu deportivo de sana competencia al ámbito educativo, pero con la convicción de que el éxito es algo alcanzable y no únicamente deseable.

Crear que podemos dejar de ser la generación o el pueblo del "ya merito", del "ya casi" o de los "cuartos de final", para convertirnos en el pueblo del "lo logramos" y del "lo hicimos"; que estos sentimientos positivos inunden estos días mundialistas en nuestra patria.

Feliz primer aniversario para "Pulso UIFT"; ojalá sea el primero de muchos. Éxito para nuestros deportistas y buen Mundial para todos.



MÁS QUE UN JUEGO

PSICOLOGÍA DEL FÚTBOL Y LA AFICIÓN DEPORTIVA

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

Cada cuatro años hay algo que ocurre en nuestra mente y que nos hace generar sentimientos tan profundos por un deporte. Cuando llega un Mundial de fútbol, millones de personas alrededor del planeta experimentan emociones intensas. Alegría, esperanza, orgullo, tristeza, enojo e incluso ansiedad forman parte de la experiencia de seguir a una selección nacional o a un equipo favorito.

Desde la psicología, el fútbol es mucho más que un simple juego. Es una actividad que permite a las personas sentirse parte de algo más grande que ellas mismas. Al apoyar a un equipo, los aficionados comparten símbolos, colores, himnos, historias y emociones con miles o incluso millones de personas. Este sentido de pertenencia fortalece la identidad social y puede generar bienestar emocional.



Uno de los aspectos positivos del fútbol y de los deportes en general es que favorecen la convivencia. Ver un partido en familia, reunirse con amigos o comentar los resultados con compañeros de clase crea espacios de interacción social que fortalecen las relaciones humanas. Además, seguir eventos deportivos puede funcionar como una forma de entretenimiento y distracción saludable frente a las presiones académicas, laborales o personales.

Sin embargo, también existe una cara menos favorable. En algunos casos, la afición puede transformarse en fanatismo. Cuando una persona vincula excesivamente su identidad a un equipo, puede llegar a experimentar las victorias y derrotas como si fueran asuntos personales. Esto puede provocar reacciones desproporcionadas, discusiones, agresividad e incluso conflictos familiares o sociales.

Algunos investigadores han comparado ciertos aspectos del deporte con la religión. Esta comparación no significa que sean lo mismo, sino que ambos fenómenos comparten algunas características. Por ejemplo, existen símbolos sagrados para los aficionados, rituales antes de los partidos, cánticos colectivos, lugares de reunión y un fuerte sentimiento de comunidad. Para muchas personas, asistir a un estadio o seguir a su equipo representa una experiencia emocional que trasciende el simple entretenimiento.

El problema surge cuando la pasión desplaza otros aspectos importantes de la vida. Cuando una persona dedica toda su energía emocional a un equipo, desprecia a quienes piensan diferente o justifica conductas violentas en nombre de la afición, el deporte deja de cumplir una función saludable. En estos casos, el fanatismo puede limitar la capacidad de análisis crítico y afectar las relaciones interpersonales.

Por fortuna, la mayoría de los aficionados viven el fútbol de manera equilibrada. Disfrutan la emoción de la competencia, celebran las victorias y aceptan las derrotas como parte del juego. Desde esta perspectiva, el deporte puede convertirse en una poderosa herramienta para fomentar valores como el trabajo en equipo, la perseverancia, la disciplina y el respeto.

En tiempos de Mundial, vale la pena recordar que el fútbol tiene la capacidad de unir a las personas, generar recuerdos inolvidables y brindar momentos de alegría compartida. La clave está en disfrutarlo con pasión, pero sin perder de vista que, al final, sigue siendo un juego. Cuando el deporte enriquece nuestra vida sin dominarla, se convierte en una fuente de bienestar emocional y de conexión con los demás.

POR BEATRIZ VERA H.

Recientemente se ha televisado el genocidio de setenta y cinco mil personas. De las cuales, treinta y ocho mil eran mujeres y niñas. Vimos desde la comodidad de nuestra cama, el deterioro inminente y cruel de todos los que ya no están en esa franja. Se documenta todavía la cuenta regresiva de los que se aferran valientemente al infierno en la tierra.

Antes de que la noticia estallara, la conversación en torno a la desnutrición se quedaba corta. Comenzaron a elevarse las cifras de kwashiorkor marasmático en lactantes y yo sostengo la idea de que ningún útero ha parido la hambruna del mundo. Volteo hacia arriba y tiro con el gatillo de mi lengua la lacerante incógnita de cuál es el propósito de la guerra y de la enfermedad.

Atiendo las señales con todos mis sentidos, no llega nada.

Fuera de lo propiamente fisiológico, concibo a la salud como la certeza material de una vida llena de gozo y acompañamiento, una vida con la menor cantidad de intentos por sobrevivir.

Debería horrorizarnos saber que hay una brecha kilométrica entre los que nacen en condiciones de paz y entre los que nacen casi despidiéndose. El mundo opera dicotómicamente. El punto medio

no vale porque incluso en las rectas numéricas, el valor central es cero.

Comprendo que la ciencia se basa en datos duros y concretos, comprobables, medibles; pero anhela que dentro de los laboratorios también se gestara la posibilidad de abrir un espacio para la vulnerabilidad que tiene la dignidad humana. Un espacio para el buen morir.

Se cometen crímenes de guerra. Bombardean hospitales. Disparan trescientas veces contra ambulancias cargadas. Se cierran los caminos a quienes transportan víveres y medicamentos. Pero también, en otras latitudes, hay médicos entorpeciendo tratamientos por no saber trabajar sin resonadores magnéticos.

En la historia de nuestros pueblos hallamos evidencia de prácticas medicinales ancestrales cuyo fundamento es el cuidado a la tierra y todo lo que de ella emana; y son las mujeres, las que se han encargado desde hace siglos de ser el sostén de las comunidades por su inclinada sapiencia y desarrollado sentido por el cuidado ajeno.

En la selva las niñas tienen desnutrición y cuando todavía no acaban de crecer ya son mamás. Si una mujer indígena tiene 30 o 40 años, su cuerpo parece viejo. La mayoría muere en el parto dejando a muchos niños huérfanos. No tenemos comida ni escuela, no sabemos castilla, sufrimos. Todo esto acaba con nuestra felicidad y salud. (Correa y Morales, 1996:2)

¿Quién se encarga de proteger el seno que alimenta la estabilidad de los ojos más pequeños? Las hemos visto dándole de comer al enfermo al que le tienen recelo aquellos que dijeron amarlo. Sabemos, incluso, que se han desapegado de su propia enfermedad para hacerle frente al dolor de los ancianos que están por perecer.

NOTAS ASOMBROSAS / JUNIO

1

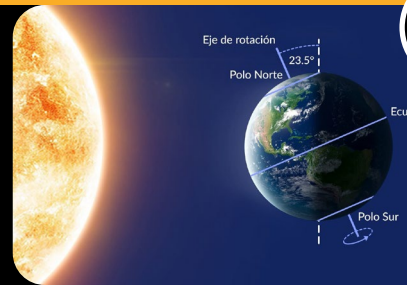


REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA EN LOS HOSPITALES DEL IMSS

El Director General del Instituto Mexicano del Seguro social, Zoé Robledo anunció un paquete histórico de cinco innovaciones tecnológicas y herramientas digitales diseñadas para transformar de raíz la atención de la salud pública en el país; consiste en un software de reconocimiento de voz, consulta digital para poblaciones vulnerables, diagnósticos más rápidos y precisos con tomógrafos de vanguardia, regionalización y expansión de la cirugía robótica y Cyberknife (tratamiento oncológico de alta precisión y mínima invasión).

DOS EVENTOS ASTRONÓMICOS

El 21 de junio es el solsticio para el hemisferio norte, es el día más largo del año y el inicio oficial del verano. Para el hemisferio sur ocurre exactamente lo contrario: es el día más corto y el comienzo del invierno. Y el 29 de junio tenemos la luna llena de Fresa, la cual marca la cosecha de varios cultivos representando así también la abundancia.



2

3



UFTCAR

Para los amantes de los carros deportivos te presentamos el nuevo Lamborghini Temerario, el espectacular sucesor del Huracán. Siendo un superdeportivo híbrido de alto rendimiento con un motor V8 biturbo y tres motores eléctricos que en total entregan 907 caballos de fuerza, alcanzando los 100 km/h en 2.7 segundos y superando los 340 km/h.

EL TELESCOPIO JAMES WEBB

¿Cuál es primero, la galaxia o el agujero negro? No lo sabemos, pero durante mucho tiempo los científicos han pensado que podría ser la galaxia: las estrellas grandes dentro de una galaxia existente consumen su combustible y colapsan para formar agujeros negros que pueden devorar el material circundante y fusionarse con el tiempo para formar entidades más masivas. Pero es difícil explicar cómo los agujeros negros con millones o miles de millones de veces la masa del Sol y de los cuales, ya se han detectado miles en el universo primitivo que pudieron haber crecido tan rápidamente a partir de semillas tan pequeñas.



4

AGENDA CULTURAL

15 DE JUNIO / 15 DE JULIO 2026

La formación profesional también ocurre fuera del salón de clases. Asistir a una exposición, recorrer un museo, participar en una actividad deportiva, disfrutar de un concierto o conocer las tradiciones de nuestra región contribuye al desarrollo integral de las personas.

Por ello, presentamos una selección de actividades culturales, artísticas, deportivas y recreativas para disfrutar en Toluca, Metepec y municipios cercanos durante el periodo comprendido entre el 15 de junio y el 15 de julio de 2026.

CONCIERTOS DE LA OSEM

Durante junio y julio
Sala Felipe Villanueva

La Orquesta Sinfónica del Estado de México mantiene su programación artística con repertorios clásicos y contemporáneos. Se recomienda consultar cartelera semanal.

RECOMENDACIÓN EDITORIAL

Hasta el 9 de julio
Toluca, Metepec, Valle de Bravo, Malinalco y otros municipios

Como parte del ambiente generado por la Copa Mundial 2026, diversos municipios del Estado de México contarán con actividades culturales, recreativas, deportivas y pantallas para disfrutar del fútbol en comunidad.

