

# PULSO

UIFT

NO. 15  
AGOSTO  
2026

Entre el arte y la ciencia



# Contenido

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| APRENDER HACIENDO                   | 4  |
| GUARDIANAS DE LA VIDA               | 6  |
| ENTREVISTA CON ANDREA AVILÉS        | 8  |
| EL RETORNO SILENCIOSO               | 10 |
| EL ENGAGEMENT<br>EN LA ERA DIGITAL  | 12 |
| ¿PEDIR PERDÓN O<br>SEGUIR ADELANTE? | 14 |
| EL ESTRÉS SILENCIOSO                | 16 |
| EL PATRÓN INVISIBLE                 | 18 |
| NOTAS ASOMBROSAS                    | 20 |
| AGENDA CULTURAL                     | 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

**I**nicar un nuevo semestre es mucho más que regresar a las aulas. Es renovar el compromiso con un proyecto de vida que exige disciplina, perseverancia y el deseo constante de aprender. Cada clase, cada práctica y cada experiencia universitaria representan una oportunidad para crecer, no solo como estudiantes, sino también como personas y futuros profesionistas.

A quienes hoy retoman sus actividades académicas, los invito a comenzar este ciclo con entusiasmo y determinación. Los retos que encontrarán en el camino forman parte de su formación y serán la base de las habilidades y conocimientos que pondrán al servicio de la sociedad. Nunca subestimen el valor de la constancia; son los pequeños esfuerzos realizados día con día los que construyen los grandes logros.

Quiero dar una bienvenida muy especial a quienes hoy se integran por primera vez a la Escuela de la Salud de la Universidad Isidro Fabela de Toluca. Inician una etapa que marcará profundamente su vida. Aquí encontrarán mucho más que salones de clase: encontrarán una comunidad comprometida con su

formación, docentes que compartirán su experiencia y compañeros con quienes construirán amistades y aprendizajes que los acompañarán durante muchos años.

Los invito a vivir plenamente esta experiencia universitaria. Participen, pregunten, investiguen, colaboren y aprovechen cada oportunidad para aprender. La educación superior no consiste únicamente en adquirir conocimientos; también implica desarrollar valores, fortalecer el pensamiento crítico y prepararse para enfrentar con responsabilidad los desafíos del mundo profesional.

En nombre de toda la comunidad de la Escuela de la Salud, les deseo un semestre lleno de aprendizaje, crecimiento y satisfacciones. Que este nuevo comienzo renueve su motivación y les recuerde que cada paso que dan hoy los acerca a la mejor versión de ustedes mismos.

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



# APRENDER HACIENDO

## ESTUDIANTES LLEVAN A CABO UNA SIMULACIÓN DE JUICIO ORAL LABORAL

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**E**l aprendizaje universitario alcanza su mayor impacto cuando la teoría se transforma en experiencia. Bajo esta premisa, el pasado jueves 30 de julio, el Auditorio "Lic. Ricardo Víctor Mercado Galán" de la Escuela de la Salud fue escenario de una práctica académica que permitió a los estudiantes vivir de cerca el funcionamiento de un juicio oral en materia laboral.



La actividad fue organizada por el Licenciado en Derecho Eduardo Sánchez Delgado, docente de la asignatura Derecho Laboral, e involucró a los estudiantes del tercer cuatrimestre de la Licenciatura en Negocios Internacionales. El objetivo consistió en trasladar los contenidos revisados en el aula a una situación práctica que exigiera análisis, argumentación y toma de decisiones.

Para desarrollar el ejercicio, el grupo fue dividido en dos equipos, cada uno encargado de representar un juicio laboral distinto. Los estudiantes asumieron diferentes roles dentro del proceso: abogados de las partes, representación de la parte actora y de la parte demandada, así como los demás participantes que intervienen en un procedimiento judicial. A partir de un caso relacionado con un conflicto entre una empresa y un trabajador, cada equipo construyó sus argumentos y presentó las pruebas necesarias para defender su postura durante la audiencia simulada.





Aunque el docente proporcionó una guía general sobre la estructura de un juicio oral, fueron los propios alumnos quienes realizaron la investigación necesaria para fortalecer sus casos. Algunos incluso recurrieron a la experiencia de familiares dedicados al ejercicio del Derecho, enriqueciendo sus estrategias de litigación y comprendiendo mejor la manera en que las normas laborales se aplican en situaciones reales.

Más allá del conocimiento jurídico, esta práctica permitió desarrollar competencias fundamentales para cualquier profesionista. La preparación de argumentos, el pensamiento crítico, la capacidad para hablar en público, el trabajo colaborativo y la resolución de problemas son habilidades altamente valoradas en el ámbito laboral, independientemente de la carrera que se estudie.

Asimismo, la simulación brindó a los estudiantes una visión más amplia de los conflictos que pueden surgir entre empresas y colaboradores. Analizar temas como un presunto despido injustificado, la valoración de pruebas y testimonios, así como la importancia de conocer tanto los derechos como las obligaciones de cada una de las partes, les permitió comprender que las decisiones dentro de una orga-

nización también tienen implicaciones legales que deben atenderse con responsabilidad.

Este tipo de actividades reflejan una tendencia cada vez más presente en la educación superior: aprender mediante experiencias que acercan al estudiante a escenarios semejantes a los que encontrará en su vida profesional. Al enfrentarse a problemas concretos y defender sus ideas con fundamento, los alumnos fortalecen no solo sus conocimientos, sino también la confianza para desenvolverse en contextos reales.

Con iniciativas como esta, la Universidad Isidro Fabela reafirma su compromiso con una formación integral, en la que el aprendizaje trasciende el aula y se convierte en una experiencia dinámica, participativa y significativa para el desarrollo de futuros profesionistas.



# GUARDIANAS DE LA VIDA

POR DIANA LAURA VAZQUEZ

**E**n zonas aisladas, para una mujer que está a punto de traer vida al mundo acceder a los centros de salud puede ser difícil. Por ello, recurren al apoyo práctico y espiritual de las parteras, también conocidas como grandes sanadoras, quienes son el puente entre la vida y la muerte.

A través de los conocimientos transmitidos de sus antepasados, las parteras brindan atención y acompañamiento a las mujeres durante el embarazo, el parto y el posparto. Su labor forma parte de las prácticas culturales de muchas comunidades rurales e indígenas.



De acuerdo con los registros, las primeras parteras de nuestro país datan de la época prehispánica. En su tiempo, tenían mucho prestigio, ya que se les relacionaba con lo religioso y la fertilidad. Por desgracia, con la Conquista, varias de las prácticas y conocimientos de la medicina tradicional quedaron prohibidas o se adaptaron. Por cuestiones religiosas, las parteras indígenas perdieron su estatus, pues el parto era considerado algo sucio.

Las parteras que lograron sobrevivir al campo pertenecían a las clases sociales bajas, entre ellas había indígenas y mestizas. Algunas de ellas hicieron

caso omiso de las nuevas leyes y siguieron practicando sus antiguos conocimientos y creencias. Además, para aumentar su clientela, ofrecieron servicios de brujería, lo que les trajo problemas con la Inquisición.

En la actualidad Las parteras siguen siendo importantes. Su labor es valiosa porque promueve un parto respetuoso y el bienestar de las madres y sus hijos.



# ENTREVISTA CON ANDREA AVILES

# APRENDER UN IDIOMA

ES APRENDER OTRA FORMA DE MIRAR EL MUNDO

POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**D**etrás de cada área de la Universidad hay personas cuya vocación va mucho más allá de las funciones que aparecen en un organigrama. Ese es el caso de la Licenciada Andrea Aviles, Coordinadora de Idiomas de la Universidad Isidro Fabela, quien habla de las lenguas no solo como una herramienta académica, sino como una puerta para comprender mejor a las personas y las culturas.

Su interés por los idiomas comenzó desde muy pequeña. Recuerda que sus padres la inscribieron en cursos desde la infancia y, conforme fue creciendo, descubrió que existía una carrera que reunía dos de sus grandes intereses: las lenguas y la interacción humana.

"Desde que era muy pequeña nació mi interés por los idiomas", recuerda. Pero fue al momento de elegir una profesión cuando encontró algo que iba mucho más allá del aprendizaje del inglés. "Me interesaba mucho la parte social, entender las interacciones entre las personas y cómo la cultura tiene un peso en ellas."

Para Andrea, aprender un idioma nunca ha significado únicamente traducir palabras o memorizar



reglas gramaticales. En realidad, representa la posibilidad de comprender otras maneras de vivir. "No solamente es aprender a hablar en otro idioma; es entender la vida desde otra perspectiva", afirma con entusiasmo. Esa idea ha marcado también su forma de enseñar y de coordinar el área de Idiomas.

Su llegada a la universidad ocurrió, como la de muchos docentes, frente a un grupo. Comenzó impartiendo clases en nivel medio superior y, con el tiempo, asumió la responsabilidad de coordinar el área de Idiomas. Hoy, después de poco más de año y medio al frente de esta responsabilidad, reconoce que uno de sus principales retos ha sido convencer a los estudiantes de que el aprendizaje de una lengua extranjera no debe verse como una materia más.

"Lo más difícil es sembrar esa semillita para que los alumnos entiendan que aprender un idioma va muchísimo más allá de aprobar un examen", comenta. En carreras como Medicina, Enfermería, Psicología o Negocios Internacionales, donde la carga académica suele ser intensa, despertar ese interés representa un desafío constante.

La coordinación que encabeza también enfrenta otro compromiso importante: adaptar la enseñanza del inglés a las necesidades profesionales de cada licenciatura. Esto implica una actualización permanente por parte de los docentes, quienes deben conocer no solo el idioma, sino también el contexto específico de las disciplinas para las que enseñan.

Sin embargo, cuando habla de las satisfacciones de su trabajo, la respuesta llega sin dudar. Lo que más disfruta es observar el crecimiento de estudiantes y profesores. Le emociona saber que los docentes continúan capacitándose y que los alumnos comienzan a perder el miedo a comunicarse en otro idioma.

"Los errores también son parte del aprendizaje", explica. Por eso celebra cuando un estudiante se acerca a pedir ayuda para redactar un co-

reo en inglés, cuando solicita orientación para una certificación internacional o simplemente cuando se anima a conversar en un idioma que antes le parecía inalcanzable. "La satisfacción más grande es ver que esa semillita ya está floreciendo."

De cara al nuevo semestre, Andrea comparte con entusiasmo algunos proyectos que fortalecerán la formación de los estudiantes. Entre ellos destaca la implementación de un programa actualizado orientado al inglés profesional para las distintas carreras, así como la consolidación del Centro de Enseñanza de Lenguas (CELE) dentro de la universidad, un espacio que acerca nuevas oportunidades de aprendizaje tanto a la comunidad universitaria como al público en general.

Además, el área de Idiomas continuará impulsando actividades culturales como Halloween, Thanksgiving, el Día de las Lenguas y otros eventos que buscan acercar a los estudiantes a diferentes formas de entender el mundo.

Al finalizar la conversación queda claro que, para Andrea Aviles, enseñar idiomas no consiste únicamente en abrir un libro de texto. Su verdadera misión es abrir horizontes. Porque, como ella misma resume, aprender otra lengua significa descubrir nuevas culturas, nuevas ideas y, sobre todo, nuevas maneras de relacionarnos con los demás.

# EL RETORNO SILENCIOSO:

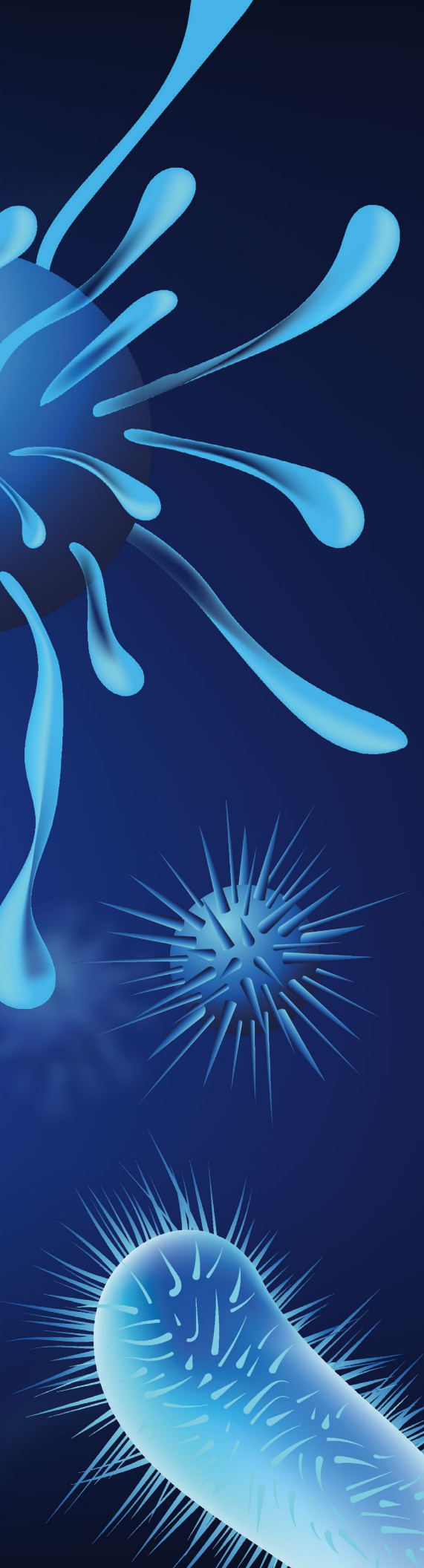
## BACTERIAS EMERGENTES Y LOS DESAFÍOS DE LA SALUD CONTEMPORÁNEA

POR JULIO GUADARRAMA V.

**D**esde el descubrimiento de la penicilina, la humanidad albergó la ilusión de haber conquistado el micro-universo bacteriano. Sin embargo, el panorama sanitario actualmente demuestra lo contrario. Las bacterias y organismos dotados de una notable plasticidad evolutiva están protagonizando un resurgimiento alarmante a través de nuevas cepas patógenas y síndromes clínicos emergentes. Este fenómeno no responde únicamente a una mutación biológica aislada, sino a una compleja interacción entre los ecosistemas naturales, la dinámica social y la intervención humana, situando a la medicina moderna ante un desafío evolutivo sin precedentes.

### DIMENSIÓN CIENTÍFICA: LA EVOLUCIÓN DE LA RESISTENCIA

Desde una perspectiva microbiológica, el núcleo de esta crisis radica en la Resistencia Antimicrobiana (RAM). Las bacterias poseen mecanismos de transferencia genética horizontal —mediante plásmidos, transposones y bacteriófagos— que les permiten compartir información genética ventajosa a una velocidad impresionante. Cuando los antibióticos se emplean de forma indiscriminada en la medicina humana y en la ganadería industrial, se ejerce una intensa presión selectiva. Las cepas vulnerables mueren, mientras que aquellas que portan genes de resistencia sobreviven y se multiplican, dando lugar a superbacterias multirresistentes y pan-



resistentes, como el grupo conocido bajo el acrónimo ESKAPE (Staphylococcus aureus, Klebsiella pneumoniae, entre otras), altamente letales en entornos nosocomiales.

A esto se suma la emergencia de patógenos atípicos y vectores bacterianos que se benefician del cambio climático. El calentamiento global amplía el rango geográfico de vectores artrópodos, facilitando la propagación de enfermedades infecciosas hacia regiones templadas donde antes eran inexistentes.

### **DIMENSIÓN CULTURAL: GLOBALIZACIÓN Y ESTILOS DE VIDA**

Culturalmente, la relación entre el ser humano y las bacterias está profundamente mediada por la modernidad. Vivimos en una sociedad hiperconectada donde un brote infeccioso localizado en una región remota puede convertirse en una alerta global en cuestión de horas, debido al tráfico aéreo internacional y la movilidad masiva.

Asimismo, existe una desconexión cultural respecto al uso de los fármacos. Durante décadas, se ha interiorizado la idea del medicamento como un bien de consumo inmediato e infalible. La automedicación, la

exigencia de antibióticos ante cuadros virales leves —como resfriados comunes— y el desconocimiento generalizado sobre la diferencia entre virus y bacterias han alimentado una cultura del abuso farmacológico. La salud se percibe a menudo como un estado garantizado por la tecnología médica, lo que disminuye la percepción del riesgo frente a amenazas invisibles como los microorganismos resistentes.

### **ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN**

Para contener esta crisis, la respuesta debe estructurarse bajo el enfoque de "Una Sola Salud" (One Health), que reconoce que la salud humana, animal y ambiental están intrínsecamente conectadas. Las líneas de acción prioritarias incluyen:

- Uso racional de antimicrobianos
- Vigilancia epidemiológica global
- Investigación e innovación
- Educación comunitaria

En conclusión, las nuevas enfermedades bacterianas recuerdan la fragilidad de nuestra hegemonía biológica. Enfrentar este reto exige trascender el ámbito estrictamente clínico para transformar los hábitos culturales de consumo y adoptar una gestión ecológica responsable de los recursos farmacológicos del planeta.

# UNA REFLEXIÓN SOBRE EL ENGAGEMENT EN LA ERA DIGITAL

POR JULIO GUADARRAMA V.

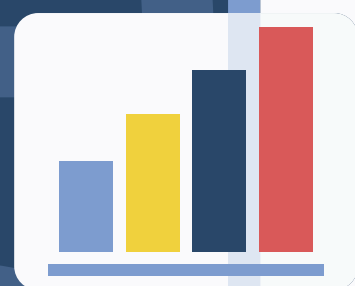
**E**n el vasto y acelerado ecosistema contemporáneo, la palabra engagement ha trascendido su etimología anglosajona original para convertirse en el nuevo Santo Grial de la comunicación, la cultura digital y el mercadeo. Derivado históricamente de nociones como compromiso, lealtad o esponsales, el concepto contemporáneo alude a la profundidad de la interacción y la resonancia emocional que se establece entre un emisor —ya sea una marca, un medio de comunicación, una institución cultural o un creador de contenido— y su audiencia. Lejos de ser una simple métrica de vanidad reflejada en “me gusta” o visualizaciones superficiales, el engagement representa hoy el vínculo invisible que sostiene la atención humana en un entorno saturado de estímulos.

## LA DIMENSIÓN CULTURAL Y PSICOLÓGICA

Desde una perspectiva sociocultural, el fenómeno del engage-

ment responde a una profunda necesidad humana de pertenencia y validación. En la sociedad de la información, donde el exceso de datos genera una constante escasez de atención, el individuo ya no se conforma con un rol pasivo de espectador. La cultura digital ha democratizado la emisión de mensajes, transformando al receptor tradicional en un prosumidor activo que exige diálogo, co-creación y transparencia.

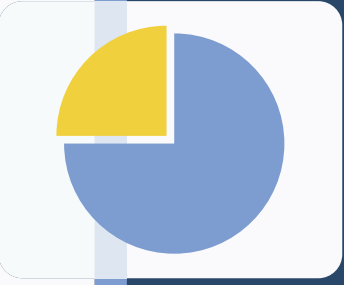
Cuando una comunidad experimenta un alto nivel de engagement, no está simplemente consumiendo un producto o un contenido; está participando en una narrativa compartida. Este compromiso se alimenta de valores comunes, empatía y autenticidad. Las instituciones culturales y científicas, por ejemplo, han comprendido que la divulgación del conocimiento ya no puede limitarse a la monología académica. Para





generar impacto social, es indispensable traducir la complejidad en experiencias interactivas que estimulen la curiosidad y la participación ciudadana.

## EL DESAFÍO ALGORÍTMICO Y COMERCIAL



Por otro lado, en el ámbito económico y digital, el engagement se ha convertido en la moneda de cambio más valiosa. Los algoritmos que rigen las plataformas tecnológicas priorizan aquellos contenidos capaces de retener la atención del usuario a través de la interacción constante. No obstante, esta dinámica plantea un dilema ético y cultural complejo. Con frecuencia, las estrategias para maximizar el engagement recurren a la economía de la atención, explotando sesgos cognitivos, la inmediatez emocional o incluso la indignación para mantener a las audiencias cautivas.

Este uso instrumental del concepto corre el riesgo de banalizar las relaciones humanas, reduciéndolas a simples tasas de conversión o métricas de rendimiento comercial. El reto actual para creadores, científicos y difusores

culturales radica en reconciliar la efectividad del compromiso digital con la profundidad ética. Es decir, utilizar las herramientas del engagement no para manipular, sino para educar, inspirar y construir comunidades verdaderamente críticas y colaborativas.

En definitiva, el engagement es mucho más que un indicador estadístico de éxito en las redes sociales; es el barómetro de la relevancia en el siglo XXI. Refleja cómo nos conectamos, qué nos conmueve y qué estamos dispuestos a apoyar con nuestro recurso más escaso: el tiempo. Comprender y gestionar esta conexión exige un delicado equilibrio entre la innovación tecnológica y la responsabilidad humanista, asegurando que los vínculos digitales sirvan para enriquecer, y no empobrecer, nuestra vida cultural y social.



# ¿PEDIR PERDÓN O SEGUIR ADELANTE?

POR DR. EDUARDO R. ORNELAS TORRES

**D**espués de la fiebre mundialista toca volver a la cotidianidad y a los asuntos que nos ocupan en el día a día, sin que por ser cotidianos sean menos importantes. Entre ellos está la reflexión sobre nuestras raíces y nuestra identidad. Al final de cuentas, como dice el dicho, "todo va junto con pegado", y de la misma euforia futbolística puede surgir una oportunidad para pensar en quiénes somos y de dónde venimos.

Durante la Copa del Mundo, el Rey de España visitó México, concretamente Guadalajara, para apoyar a la selección española de fútbol. Antes del encuentro sostuvo una reunión con la presidenta de la República y posteriormente convivió con un grupo de ciudadanos españoles residentes en nuestro país. Curiosamente, durante el partido pudieron verse numerosos aficionados mexicanos portando la camiseta roja de la selección española, quienes, en sus propias palabras, acudían para "brindar apoyo a la madre patria".

Al mismo tiempo, desde hace algunos años se ha mantenido vigente el debate impulsado desde distintos ámbitos del poder sobre la conveniencia de que la Corona española ofrezca una disculpa a los pueblos originarios por las masacres y abusos cometidos durante la Conquista.

En medio de esta discusión han surgido investigadores y divulgadores históricos que invitan a revisar críticamente la llamada "leyenda negra" sobre España. Es cierto que durante la Conquista hubo abu-

sos, como suele ocurrir cuando se enfrentan dos pueblos, dos mundos y dos cosmovisiones distintas. Sin embargo, también existen hechos históricos que con frecuencia permanecen fuera del debate público.

Pocas veces se recuerda, por ejemplo, que Isabel la Católica dejó escrito en su testamento que se favoreciera el matrimonio entre españoles e indígenas y que "no se haga violencia ni coerción a los indios". También se menciona que Felipe II estableció la jornada de ocho horas y el descanso dominical para proteger a los trabajadores indígenas y permitirles recuperar fuerzas, además de cumplir con el precepto religioso. Del mismo modo, suele omitirse que Cristóbal Colón regresó a España encadenado tras ser acusado de abusos contra la población indígena, o que el emperador Carlos V ordenó suspender temporalmente nuevas conquistas para convocar a teólogos, juristas y filósofos que debatieran la dignidad y los derechos de los habitantes del Nuevo Mundo, concluyendo que poseían la misma dignidad humana y, por lo tanto, no debían ser esclavizados.



Asimismo, existen registros de indígenas que administraban extensas propiedades bajo sus propias leyes y costumbres, rindiendo cuentas únicamente a la Corona. Podrían enumerarse muchos otros acontecimientos que forman parte de nuestro mestizaje y que pocas veces aparecen en el relato histórico más difundido.

Nuestra herencia proviene de los pueblos originarios —mexicas, acolhuas, totonacas, mixtecos, zapotecos, mayas, cholultecas, cempoaltecas, tlaxcaltecas, otomíes y muchos otros—, pero también de

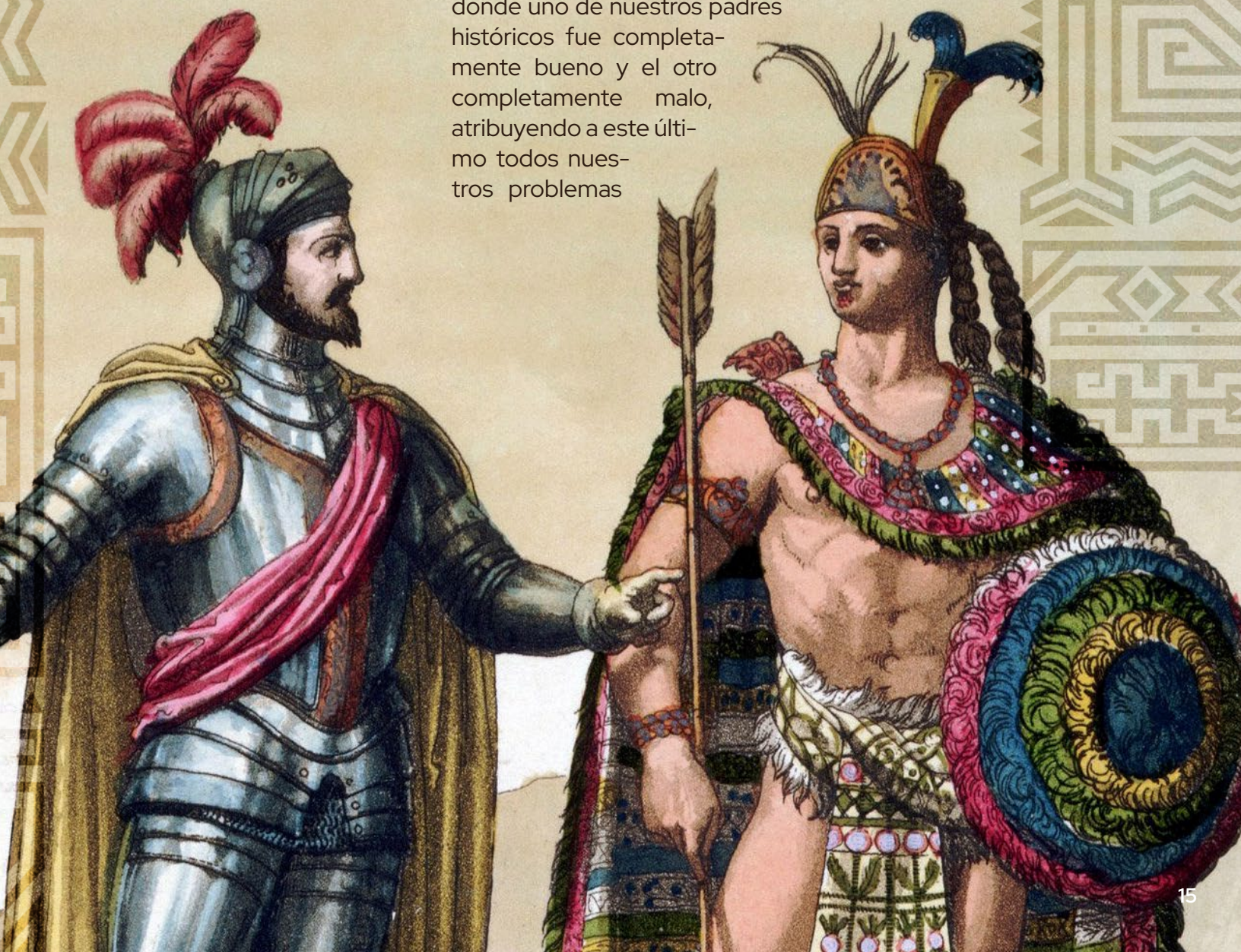
los pueblos que conformaron la historia de la península ibérica: íberos, celtas, romanos, griegos, árabes, judíos, tartesios, entre otros.

Más allá de estas consideraciones históricas, conviene hacerse algunas preguntas: ¿quién gana cuando se promueven discursos que nos dividen y nos invitan al resentimiento? ¿Quién obtiene beneficios de esa confrontación? Y, sobre todo, ¿qué relato queremos construir sobre nosotros mismos?

¿Queremos asumir una narrativa donde uno de nuestros padres históricos fue completamente bueno y el otro completamente malo, atribuyendo a este último todos nuestros problemas

cinco siglos después? ¿O preferimos reconocer las luces y las sombras de ambos, aceptando que nuestra identidad es el resultado de un encuentro complejo del que heredamos grandeza de ambos lados del Atlántico?

La historia no es buena ni mala; tampoco es blanca, rosa, de bronce o negra. La historia simplemente es. Está hecha de luces y sombras, de aciertos y errores, de personajes y acontecimientos que merecen ser comprendidos en toda su complejidad.



# EL ESTRÉS SILENCIOSO

## DEL REGRESO A CLASES

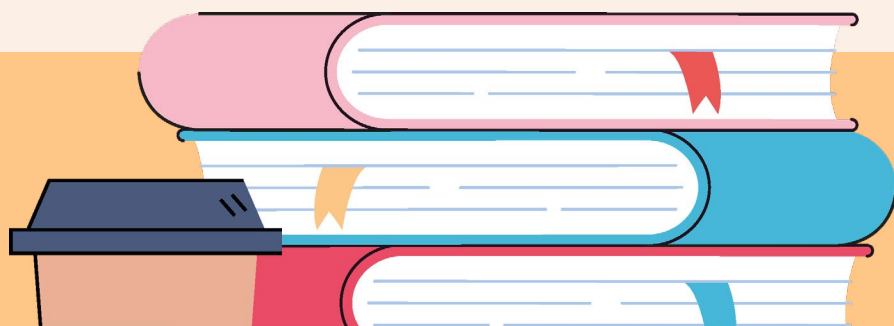
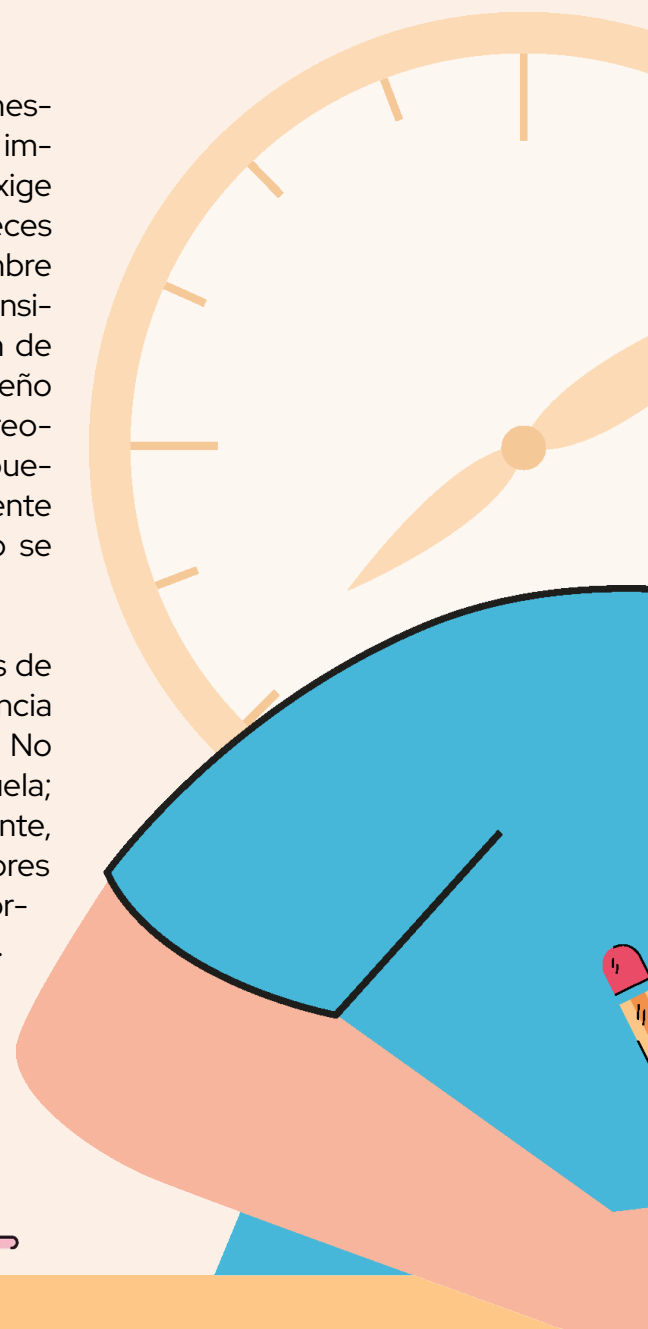
POR FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

**D**espués de varias semanas de descanso, el regreso a clases suele estar acompañado de sentimientos encontrados. Por un lado, existe la emoción de reencontrarse con amigos, conocer nuevos profesores o comenzar una etapa diferente. Por otro, aparece una sensación que muchas veces pasa desapercibida: el estrés de volver a la rutina.

Es común pensar que las vacaciones eliminan por completo el cansancio acumulado durante el semestre anterior. Sin embargo, el cuerpo y la mente necesitan adaptarse nuevamente a horarios estrictos, largas jornadas de estudio, tareas, evaluaciones y responsabilidades. Ese proceso de adaptación puede generar ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse o incluso alteraciones del sueño durante los primeros días.

Para quienes ya cursan semestres avanzados, el regreso implica retomar un ritmo que exige organización y disciplina. A veces también existe la incertidumbre de enfrentar asignaturas consideradas difíciles o la presión de mantener un buen desempeño académico. Aunque estas preocupaciones son normales, pueden convertirse en una fuente importante de tensión si no se reconocen a tiempo.

En el caso de los estudiantes de nuevo ingreso, la experiencia suele ser aún más intensa. No solamente cambian de escuela; también cambian de ambiente, de compañeros, de profesores y, en muchos casos, de la forma en que deberán estudiar. La educación superior demanda mayor autonomía y responsabilidad. Es natural que surjan preguntas como: "¿Seré capaz?",



“¿Haré amigos?” o “¿Podré con el nivel académico?”. Estas dudas no son señal de debilidad, sino parte del proceso de adaptación a un entorno desconocido.

Desde la psicología se sabe que el estrés no siempre es perjudicial. De hecho, una cantidad moderada puede ayudarnos a mantenernos atentos, motivados y preparados para enfrentar nuevos desafíos. El problema aparece cuando las exigencias parecen superar los recursos con los que sentimos contar. Por ello, más que intentar eliminar el estrés, resulta más útil aprender a gestionarlo.

Algunas acciones sencillas pueden facilitar esta transición: recuperar gradualmente los horarios de sueño, organizar una agenda realista, evitar dejar todas las actividades para el último momento y reservar pequeños espacios para el descanso y la convivencia. Hablar con compañeros, profesores o familiares sobre las inquietudes también ayuda a disminuir la sensación de estar enfrentando los cambios en soledad.

Es importante recordar que adaptarse lleva tiempo. No es necesario sentirse completamente cómodo desde el primer día. Cada persona encuentra su propio ritmo para integrarse a una nueva rutina, y compararse con los demás solo incrementa la presión innecesariamente.

Iniciar un nuevo semestre representa mucho más que volver a un salón de clases. Es una oportunidad para construir hábitos, desarrollar nuevas habilidades y descubrir capacidades que quizá aún no conocemos. Sentir nervios o incertidumbre forma parte del camino. Lo importante es comprender que el estrés del regreso no es un enemigo, sino una señal de que estamos enfrentando un cambio significativo. Con organización, apoyo y paciencia, esa tensión inicial poco a poco se transforma en confianza para seguir aprendiendo y creciendo. Lo más importante es nunca olvidar que cuidar la salud mental también es parte de la formación profesional.



# EL PATRÓN INVISIBLE

## ADAPTACIÓN EDITORIAL

POR ALONDRA AGUIRRE CIENFUEGOS, JACQUELINE FUENTES VERA, ESMERALDA TÉLLEZ PIÑA, FERNANDA TORRES ÁVILA

**N**unca creí que el miedo pudiera tener forma de silencio. Me llamo Elena Rivas, enfermera especializada en epidemiología. Durante años aprendí que las enfermedades no son solo biología: son patrones, números, comportamientos humanos. Son historias que se repiten... hasta que algo cambia. Y en Villa Guerrero, algo había cambiado.

### I. LA PRIMERA GRIETA

Llegué al pueblo una tarde gris. El aire tenía un olor extraño, como tierra húmeda mezclada con metal. No era la primera vez que me enviaban a investigar un brote, pero esta vez había algo diferente.

—Solo son fiebres —me dijo el médico local—. Probablemente una infección viral.

Pero los datos no coincidían. Tres muertes en menos de una semana. Todas en diferentes zonas del pueblo. Sin relación aparente. Sin contacto directo. Eso rompía la primera regla que había aprendido: las enfermedades siguen caminos.

Recordé a John Snow, el padre de la epidemiología moderna, quien en el siglo XIX rastreó el cólera en Londres hasta una bomba de agua. Así que tracé un mapa. Y entonces lo vi. No era un patrón claro... era peor.

### II. EL MIEDO SE PROPAGA

Comencé a recolectar datos: edad, ocupación, hábitos, ubicación. Pero cada hipótesis se desmoronaba.

El aire parecía inmóvil, como si el pueblo entero contuviera la respiración. Los habitantes cerraban temprano las puertas de sus casas y las calles se vaciaban antes del anochecer. Cada nueva entrevista dejaba más preguntas que respuestas. No existía un alimento común, una fuente de agua compartida ni un contacto evidente entre los enfermos. Era como perseguir una sombra que cambiaba de forma cada vez que creía haberla comprendido.

### III. EL DESCUBRIMIENTO

Tomé muestras. Nada. Los análisis descartaban bacterias conocidas, virus frecuentes y contaminantes químicos. Revisé una y otra vez los resultados hasta recordar una frase de Louis Pasteur: "La observación favorece a las mentes preparadas." Tal vez la respuesta no estaba en los pacientes, sino en el entorno.

Entonces recordé un detalle que varios habitantes habían mencionado casi sin importancia: el antiguo molino.

### IV. EL MOLINO

El edificio permanecía abandonado desde hacía años. La madera

crujía con el viento y el techo dejaba pasar finos rayos de luz que iluminaban el polvo suspendido en el ambiente. El polvo flotaba. Tosí. Error. Era aerotransmisión.

## V. EL HORROR TOMA FORMA

Los casos aumentaron. Brote explosivo. En cuestión de días el pequeño centro de salud quedó rebasado. Las camas comenzaron a ocuparse una tras otra y el miedo se extendió con mayor rapidez que la enfermedad. Ya no se tra-

taba únicamente de atender pacientes; era necesario impedir que el brote alcanzara las comunidades vecinas.

## VI. ESPORAS

Encontré esporas. Un hongo mutado. Recordé a Robert Koch y sus principios para relacionar un microorganismo con una enfermedad. Las muestras coincidían una tras otra. Aquello no era una casualidad: el molino había liberado al ambiente millones de esporas capaces de viajar con el viento e instalarse silenciosamente en los pulmones de quienes las respiraban.

## VII. LA PROPAGACIÓN

Triada epidemiológica. El agente era el hongo; el huésped, la población expuesta; el ambiente, las condiciones perfectas que permitían su dispersión. El rompecabezas finalmente tenía sentido. Comprender el mecanismo de transmisión significaba que todavía existía una oportunidad para detenerlo antes de que fuera demasiado tarde.

## VIII. LA DECISIÓN

Quemar el molino. No era una resolución sencilla. Aquel edificio formaba parte de la historia del pueblo, pero conservarlo significaba mantener viva la fuente del brote. Después de explicar los riesgos, las autoridades aceptaron actuar de inmediato.

## IX. EL FUEGO

Las llamas consumieron todo. Durante horas el fuego iluminó la noche mientras una columna de humo ascendía hacia el cielo. Los habitantes observaban en silencio. Algunos lloraban por la pérdida del viejo molino; otros comprendían que, con él, también desaparecía la amenaza invisible que había cambiado sus vidas.

## X. CONTENCIÓN

El brote fue contenido. Con el paso de los días dejaron de aparecer nuevos casos y el pueblo recuperó poco a poco su tranquilidad. Los informes fueron archivados, pero las lecciones permanecieron. En epidemiología, incluso el detalle más pequeño puede marcar la diferencia entre una tragedia y una vida salvada.

## XI. VIGILANCIA

Las enfermedades no siempre desaparecen. A veces... solo esperan. Y por eso la vigilancia nunca termina. Detrás de cada brote existe un patrón esperando ser descubierto y, detrás de cada decisión basada en la ciencia, existe la posibilidad de proteger a toda una comunidad.



# NOTAS ASOMBROSAS / AGOSTO

1



## HUMOR VITREO Y HUMOR ACUOSO

El humor vítreo y acuoso son dos líquidos transparentes fundamentales que llenan el interior de los ojos y permiten conservar la forma y el funcionamiento correcto. El humor acuoso se ubica en la parte delantera de la cavidad ocular y es un fluido constante y renovable; por otro lado, el humor vítreo es una sustancia trasparente con aspecto de gel que ocupa la parte trasera del ojo y mantiene la retina en su lugar ayudando a que la luz pase de forma clara.

2

## FILTRO DE ALGAS PARA LOS CARROS

Dos estudiantes de secundaria de Pensilvania crearon un filtro de microalgas, capaz de transformar parte del dióxido de carbono  $\text{CO}_2$  que sale por el tubo de escape del carro en oxígeno. En las primeras pruebas el prototipo logro reducir hasta un 74% el dióxido de carbono; aunque se encuentra en una fase de desarrollo, está claro que hay ideas innovadoras que podrían ayudar a solucionar uno de los desafíos ambientales del planeta.



3



## EL NUEVO CORVET ZR1X

En esta ocasión UFTCAR presentó la evolución de un carro deportivo denominado super hiperauto, este nuevo híbrido es el más potente y avanzado de la historia de la marca. Combina un motor V8 biturbo de 5.5 L con un motor eléctrico de 1.9 kWh con 186 caballos de fuerza para entregar 1250 caballos de fuerza total y así alcanzar los 100 km por hora en tan solo 2 segundos.

4

## EE. UU. Y SU NUEVO ESPEJO ESPACIAL

La Comisión Federal de Comunicaciones de Estados Unidos autorizó el lanzamiento de Earendil-1, un satélite experimental desarrollado por Reflect Orbital, con el cuál intenta demostrar si es posible reflejar la luz solar desde la Órbita para iluminar puntos concretos del planeta durante la noche. El plan consiste en desplegar una constelación de satélites espejo para ofrecer luz solar bajo demanda.



# AGENDA CULTURAL

**15 DE AGOSTO 2026 / 15 DE SEPTIEMBRE 2026**

**E**ntre conciertos, festivales, arte, gastronomía y tradiciones, agosto y septiembre llegan con una amplia oferta cultural para disfrutar, descubrir nuevos espacios y vivir la ciudad más allá de las aulas.

Durante este periodo, Toluca, Metepec y municipios cercanos ofrecen distintas alternativas para estudiantes y jóvenes que buscan aprovechar su tiempo libre, conocer propuestas artísticas y compartir experiencias con amigos.

## AMANN & THE WAYWARD SONS + LITTLE SWINE

20 de agosto / Foro Cultural 304, Toluca

## TIERRA MEZCAL FEST

22 y 23 de agosto / Centro Tolzú, Toluca

## SIDDHARTHA EN TOLUCA

27 y 28 de agosto / Teatro Morelos, Toluca

## SONORA SANTANERA

29 de agosto / Teatro Morelos, Toluca

## PAUL ALONE

2 de septiembre / Landó Foro, Toluca

## CORINTIA JVNOMX

5 de septiembre / Foro Cultural 304, Toluca

## LA TEXANA

5 de septiembre / Landó Foro, Toluca

## NACH EN EL TEATRO MORELOS

13 de septiembre / Teatro Morelos, Toluca

