



Punto Universitario

Número
642

30 de julio,
2025

Universidad Autónoma de Baja California Sur



30 de julio

DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS

#Efemérides / #Columna / #Comentario / #Infografía / #Cultura

Editorial

F. Yazmín Rodríguez Orantes

Revisión editorial

Gabriela de la Fuente Betancourt

Responsable de información

Kino Leal Montes

Diseño y maquetación

Punto Universitario es una publicación semanal del Centro de Radio y Televisión Universitario, Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS). Todos los derechos reservados.

Contacto: punto@uabcs.mx

Rector

Dr. Dante Arturo Salgado González

Secretaria General

Dra. Alba Gámez Vázquez

Secretario de Administración y Finanzas

C.P. Mauricio Luna Rodríguez

Abogado General

Lic. Luis Tirado Arámburo

Director de Difusión Cultural y Extensión Universitaria

Lic. Jorge Ricardo Fuentes Maldonado

En este número

#Efemérides

30 de julio

#Columna

Teoría de las dos espadas: su influencia política en la historia de México y la iglesia católica (parte 3)

Por Javier Aguilar Parra

#Comentario

Cerebro y sobrecarga de trabajo

Por la Redacción

#Infografía

Alimentación: lobo marino de California en la isla Magdalena

Por Zaira Valverde-Campos y Tatiana Acosta-Pachón

#Cultura

Recomendaciones para disfrutar el verano y seguir en forma

Por Hermes Armando Amao Montoya

En portada: **30 de julio - Día Mundial Contra la Trata de Personas**

Establecido desde 2013 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, este día tiene como objetivo concienciar sobre la situación de las víctimas del tráfico humano y promover y proteger sus derechos.

El tráfico de personas es un grave delito y una grave violación de los derechos humanos. Cada año, miles de hombres, mujeres y niñas y niños caen en las manos de traficantes, en sus propios países y en el extranjero.

Efemérides



DÍA INTERNACIONAL DE LA AMISTAD - 30 DE JULIO

La Asamblea General de la ONU designó en 2011 el Día Internacional de la Amistad con la idea de que la amistad entre los pueblos, los países, las culturas y las personas puede inspirar iniciativas de paz, y presenta una oportunidad para crear enlaces entre las comunidades.

Las hepatitis víricas B y C afectan a 325 millones de personas en todo el mundo y causan 1.4 millones de muertes al año.

Las hepatitis víricas se pueden prevenir, tratar y, en el caso de que es tipo C, curar. Sin embargo, más del 80% de las personas con esta enfermedad carecen de servicios de prevención, detección y tratamiento.

Imagen de: Ekaterina Dorozhkina, vía Getty Images



DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS - 28 DE JULIO



(F. 1974), fue un poeta, ensayista, dramaturgo e historiador mexicano, miembro del grupo "Los Contemporáneos" y de la Academia Mexicana de la Lengua. Según los críticos, su obra poética es ácida, humorista, desolada.

Fotografía de: Por Gobierno de la CDMX, CC0, vía commons.wikimedia.org

1904 - Salvador Novo López

Es una bioquímica francesa y líder de la lucha contra el VIH/sida en Francia. Recibió el Premio Nobel de Medicina (compartido) en 2008 por el descubrimiento del VIH. Destacan sus estudios de la respuesta inmune a la infección viral y el papel de las defensas inmunitarias innatas del huésped en el control del VIH / SIDA.

Fotografía de: Prolineserver, GFDL 1.2, vía commons.wikimedia.org



1947 - Françoise Barré-Sinoussi



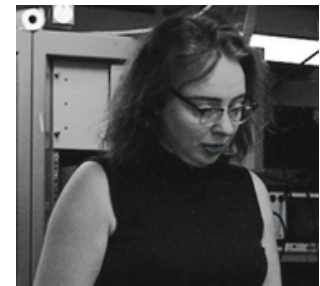
(F. 1848), fue una escritora británica. Su obra más importante es la novela Cumbres Borrascosas (1847), considerada un clásico de la literatura inglesa. Publicó "Poemas" de Currer, Ellis y Acton Bell, un libro de poesía con dos de sus hermanas que igual fueron bajo seudónimos masculinos.

Imagen de: Branwell Brontë, Dominio público, vía commons.wikimedia.org

1818 - Emily J. Brontë

(F. 2006), fue una cartógrafa oceanográfica y geóloga estadounidense quien, junto con Bruce Heezen, creó el primer mapa científico de todo el suelo oceánico. Su trabajo reveló una topografía más detallada y un paisaje geográfico multidimensional del fondo oceánico.

Fotografía de: AIP Emilio Segrè Visual Archives, CC0, vía commons.wikimedia.org



1920 - Marie Tharp

TEORÍA DE LAS DOS ESPADAS: SU INFLUENCIA POLÍTICA EN LA HISTORIA DE MÉXICO Y LA IGLESIA CATÓLICA (PARTE 3)

Por Javier Aguilar Parra - Profesor-Investigador
DASC-UABCS



En números anteriores realizamos un breve recorrido por la historia de México y cómo fue influenciada por la Teoría de las dos espadas. Misma que sigue vigente y relevante en la actualidad, especialmente presente en la autodenominada "Cuarta transformación" en México. El equilibrio de las espadas vendría dado entre dos poderes importantes: en este caso el político y el militar. La Iglesia en la "Cuarta transformación" aún tiene sus privilegios, pero un tanto acotados ante el control que el Estado ejerce sobre las actividades políticas del clero, difícilmente el poder religioso se atreve a ir en contra de las políticas públicas del Estado Mexicano.



Podemos concluir entonces que la teoría de las dos espadas es una metáfora que se refiere a la tensión que existe entre el poder político y el poder religioso en una sociedad. Cuando ambos poderes son igualmente fuertes, pueden mantener un equilibrio, pero al predominar uno sobre el otro, puede haber conflicto.

Esta teoría ha sido aplicada a diferentes contextos históricos y culturales a lo largo de la historia.

En el contexto de la historia moderna de México y la relación con la teoría de las dos espadas, como vimos en las publicaciones anteriores, inició en la Nueva España durante la época colonial. Fue tal el equilibrio entre Iglesia y Estado español, gracias a la influencia de la Santa Inquisición, que se convirtió en una institución poderosa, con amplios poderes y recursos para perseguir y castigar. Aunque la Inquisición tenía un enfoque principalmente religioso, también tenía implicaciones políticas y sociales, ya que podía investigar y castigar a aquellos que se consideraban una amenaza para el orden social y la estabilidad política del Estado español y la Iglesia, es decir la perfección de un equilibrio oscuro de las dos espadas para oprimir y explotar al pueblo de la Nueva España.

Fue un periodo en el que la Iglesia criolla católica y el reino español tenían una relación estrecha. La Iglesia desempeñó un papel importante en la administración y en la vida cotidiana de la población, y los líderes eclesiásticos tenían mucho poder e influencia en la política y en la sociedad. Sin embargo, esta relación termina cuando el clero criollo siente que le arrebatán la espada de Dios y puede perder sus derechos y privilegios, se convoca a la independencia, sosteniendo una nueva espada ilustrada por la Santísima Virgen de Guadalupe.



Una de las políticas más importantes de Juárez fue la Ley de libertad de cultos, que estableció la libertad religiosa y la igualdad ante la ley para todas las religiones. Esta ley supuso un importante desafío para la iglesia católica, que había disfrutado de un estatus privilegiado en México durante siglos. Es aquí donde por primera vez siente la Iglesia católica al menos en México, que hay un desequilibrio en su contra en términos del poder de las dos espadas.

En tiempos porfiristas hay una aproximación conciliadora hacia la Iglesia y una tolerancia hacia sus prácticas. Díaz permitió que continuaran las actividades religiosas y culturales sin interferencia, y en algunos casos, incluso, les brindó apoyo financiero. Finalmente, la Iglesia católica en México siguió teniendo sus prerrogativas no oficiales bajo una mirada bondadosa y llena de privilegios por parte del Estado. Reviviendo de nuevo el equilibrio de las dos espadas en México.

Los tiempos de la Revolución Mexicana son un ejemplo de cómo la teoría de las dos espadas no siempre funcionaba de manera armoniosa en la práctica. Por un lado, la Iglesia quería mantener su poder y estatus privilegiado, lo que generaba conflictos con el gobierno revolucionario. Por otro lado, los líderes revolucionarios querían limitar el poder de la Iglesia e implementar reformas sociales y políticas, lo que generaba conflictos con la Iglesia.

La relación entre el gobierno de la "Cuarta transformación" y la Iglesia católica en México ha sido tensa en algunos momentos. A pesar de que esta última ha buscado mantener un papel neutral en la política, ha habido momentos en que se ha visto envuelta en disputas políticas y ha sido criticada por su postura en ciertos asuntos polémicos. Sin embargo, existe un equilibrio sutil y condescendiente entre los dos lados de la espada.



Lista de Referencias

Adame Goddard, J. (2008). Iglesia y estado en el Porfiriato. Biblioteca Jurídica Virtual UNAM. Estudios sobre política y religión., 155-176.

Bravo Aguilar, N. T. (2004). El santo oficio de la inquisición en España: una aproximación a la tortura y autoincriminación en su procedimiento. Biblioteca Jurídica Virtual. Anuario mexicano de historia del derecho, 89-114.

Canudas Sandoval, E. (2012). El conflicto Iglesia-Estado durante la revolución mexicana. Biblioteca Jurídica Virtual UNAM, 141-174.

Cárdenas Roque, C. A., & Chávez Ramírez, A. (2015). El papel de la Iglesia católica –política– en la construcción del Estado mexicano: diversos contextos entre 1810 y 1857. Redalyc. Universidad de Colima , 79-101.

Filosofía Apuntes. (9 de Marzo de 2020). Filosofía Apuntes. Obtenido de <https://filosofiapuntes.blogspot.com/2020/03/teoria-de-las-dos-espadas.html>

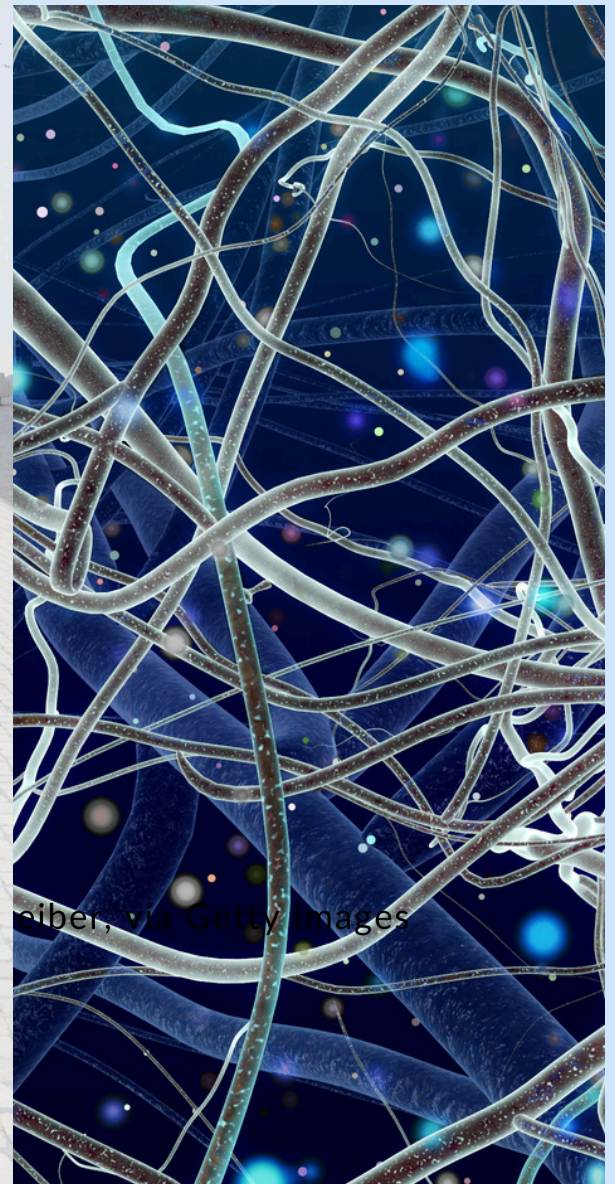
John W. O'Malley, S.J. (2018). Historia, Iglesia y teología. Cómo nuestro pasado ilumina nuestro presente. Revista Iberoamericana de Teología, 244-262.

Museo Legislativo. Sentimientos de la Nación. (01 de Febrero de 2023). Museo Legislativo. Sentimientos de la Nación. Obtenido de <http://museolegislativo.diputados.gob.mx/?p=7766>



CEREBRO Y SOBRECARGA DE TRABAJO

POR LA REDACCIÓN

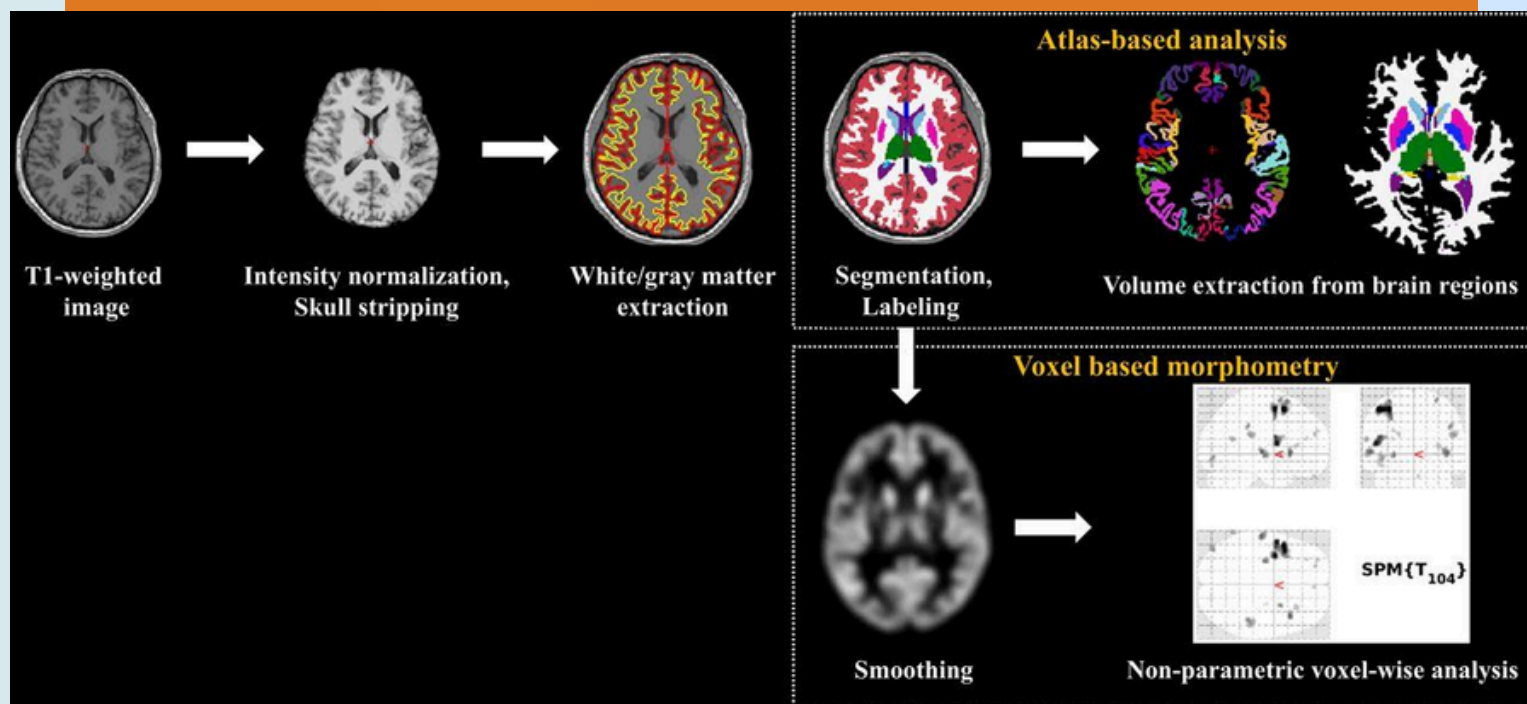


iber, via Getty Images

Cuando se acerca el periodo vacacional muchas veces sentimos que ya nos urge llegar a ese punto donde podamos tomar un respiro de vestirse temprano, alistar a los niños, correr en el tráfico para llegar al trabajo. Cercano el último día laboral del semestre, percibimos cómo nos afecta la sobrecarga de trabajo. Puede variar, depende de nuestros contextos y nuestro umbral de fatiga.

Además del agotamiento, el sueño y probablemente hasta dolores físicos, ¿te has preguntado qué le pasa a nuestro cerebro?

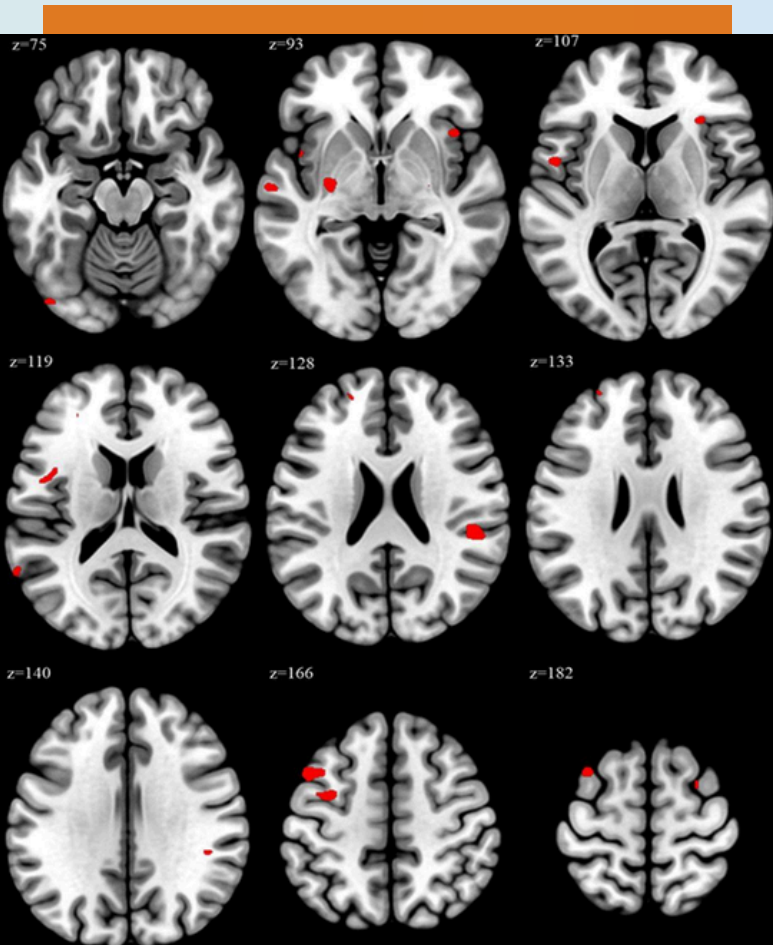
Con el fin de comprender el impacto en la salud cognitiva y emocional en los trabajadores que el exceso de carga laboral tiene en la estructura cerebral, unos científicos coreanos analizaron los cambios neurológicos en los cerebros de profesionales de la salud durante jornadas laborales prolongadas (por encima de las 52 horas semanales). Para comparar, analizaron también cerebros de trabajadores con exceso de trabajo.



El proceso de canalización para la extracción de volumen basada en atlas y la morfometría basada en vóxeles. Tomada del artículo original (Wonpil Jang et al. Occup Environ Med 2025;82:105-111).

Según los resultados, el exceso de trabajo se asocia con cambios estructurales en el cerebro, especialmente en regiones relacionadas con la función ejecutiva y la regulación emocional. Las personas con exceso de trabajo mostraron cambios significativos en las regiones cerebrales asociadas con la función ejecutiva y la regulación emocional. Con un aumento en el volumen de la circunvolución frontal media caudal izquierda en el grupo con sobrecarga de trabajo, en comparación con el grupo sin sobrecarga. La VBM mostró aumentos máximos en 17 regiones, incluyendo la circunvolución frontal media, la ínsula y la circunvolución temporal superior ($p < 0,05$). Los análisis de correlación indicaron una asociación positiva entre las horas de trabajo semanales y los cambios en el volumen cerebral en la circunvolución frontal media y la ínsula.

Los análisis sugieren una asociación positiva entre las horas de trabajo semanales y los cambios en el volumen cerebral en la circunvolución frontal media y la ínsula.



Resultados del análisis de morfometría volumétrica que muestran las diferencias entre los grupos con y sin sobrecarga. Las personas con exceso de trabajo mostraron un mayor volumen cerebral en regiones clave, como la circunvolución frontal media, la ínsula y la circunvolución temporal superior. Tomada del artículo original (Wonpil Jang et al. Occup Environ Med 2025;82:105-111).

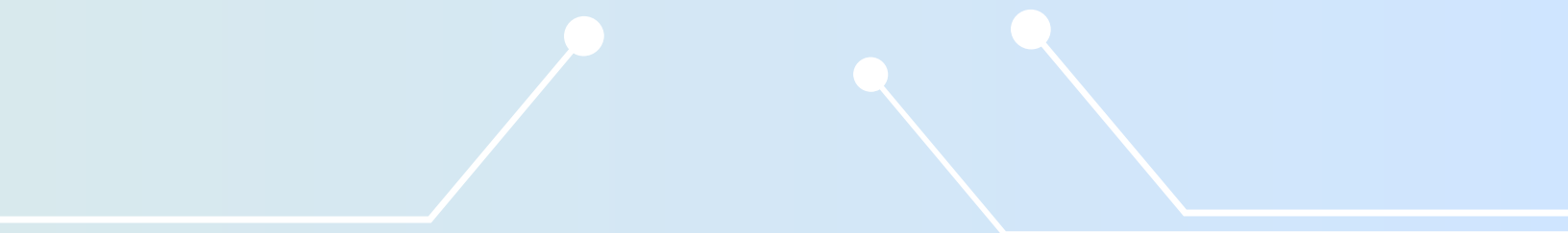
Este novedoso estudio es una evidencia preliminar de que el exceso de trabajo se asocia con cambios estructurales en el cerebro, particularmente en regiones vinculadas a la cognición y la emoción. Y aunque es un estudio piloto, y que son necesarias más investigaciones, la próxima vez que te excedas en tu jornada, considera que dentro de ti, pueden estarse llevando cambios neuroadaptativos que pueden afectar a tu salud cognitiva y emocional y a la larga, tu productividad.



Artículo original:

Jang W, Kim S, Kim Y, et al. Overwork and changes in brain structure: a pilot study. Occupational and Environmental Medicine 2025;82:105-111.

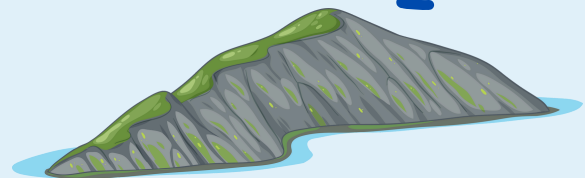
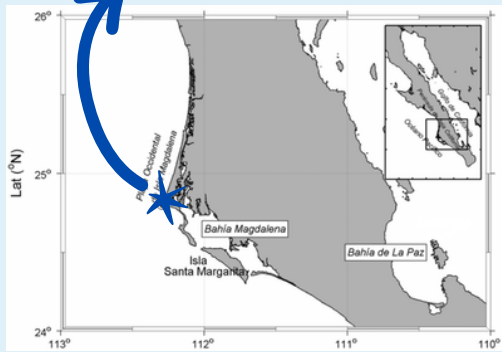
La circunvolución frontal media caudal izquierda se refiere a la parte posterior de la tercera circunvolución del lóbulo frontal, específicamente en el hemisferio cerebral izquierdo. Esta área está involucrada en diversas funciones cognitivas y motoras, incluyendo el lenguaje, el control motor y la atención.



ALIMENTACIÓN

LOBO MARINO DE CALIFORNIA

EN ISLA MAGDALENA



COLONIA DE DESCANSO

ESPECIE SOMBRILLA Y CENTINELA

Muestra la salud de los ecosistemas, indicando la salud del ecosistema a través de su dieta.

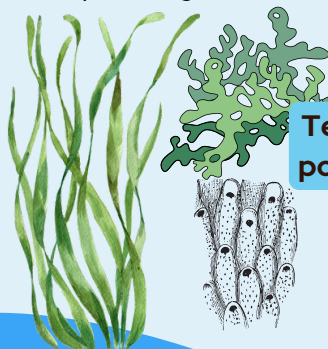
CONSUMIDOR CON DIETA ESPECIALISTA EN DIFERENTES PRESAS

Cefalópodos
Peces
Crustáceos
Pastos
Briozoos
Algas

Temporada pre- y post-reproductiva
41 y 47%



Octopus veligero



Temporada pre- y post-reproductiva
5.0 - 1.0%

TEMPORADA PRE- Y POST-REPRODUCTIVA

Se encontraron restos de 7 grupos de presas. Los más frecuentes fueron:

- Crustáceos
- Cefalópodos
- Peces



Merluccidae 19%



Ariidae 21%

Pre-reproductiva

Post-reproductiva

Temporada pre- y post-reproductiva 25 y 27%



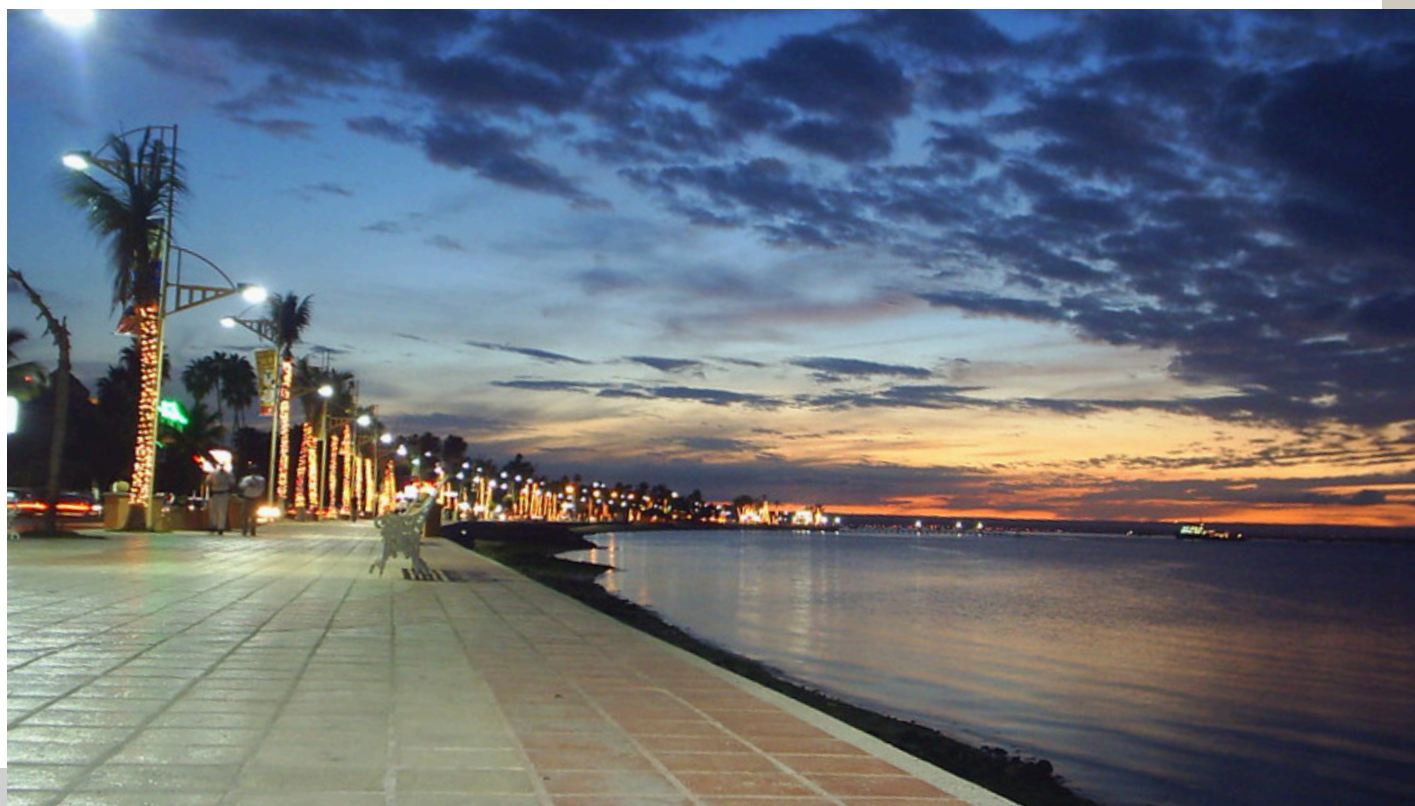
RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR EL VERANO Y SEGUIR EN FORMA

Por Hermes Amao



Este periodo veraniego (la comunidad estudiantil continúa descansando) nos da el pretexto perfecto para disfrutar de la vida al aire libre: la playa, el monte, incluso de actividades urbanas. Pero sí, a veces el calor, pero sobre todo la pantalla, nos aleja de los entornos de la vida real. Y aunque la vida digital parece o se siente como si fuera la única, la conexión con la naturaleza es una necesidad fundamental para nuestro bienestar físico y mental. Por eso, hoy te comparto algunas recomendaciones que te ayudarán a disfrutar el verano sin perder la condición física... y por qué no, mejorarla. Mencionaré varias opciones que seguramente podrás implementar de acuerdo a tus necesidades y tu condición física actual. Caladas y garantizadas, pues algunas de ellas las realizo en el periodo vacacional.

La primera recomendación es ir a los clásicos: caminata o paseo en bicicleta. Como paceños que nos encanta el malecón, ambas opciones las podemos realizar ahí mismo, sea en la banqueta o en la ciclovía. Además de caminar podemos trotar. Para complementar esta actividad podemos seguirle y bajar a la playa. ¿Qué tal si después de nuestra rutina de caminata nos echamos un chapuzón en el Coromuel y nadamos un rato?

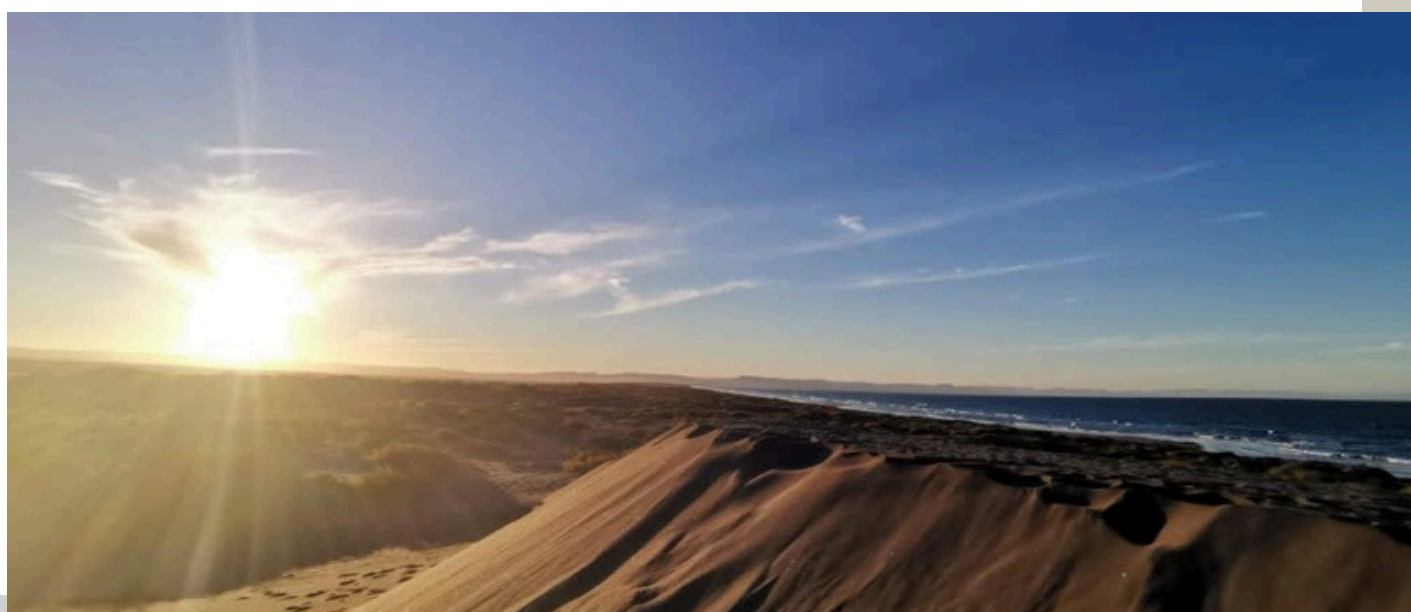


Fotografía: es.golapaz.com

Otra actividad frecuente de la comunidad paceña es el recorrido al Cerro de la Calavera o al Cerro Atravesado. Este reto te proporcionará una gran satisfacción, pero hay que estar muy conscientes de que llevarlo a cabo requiere un esfuerzo físico mayúsculo. Si no has hecho ejercicio en mucho tiempo, o no tienes una preparación previa, será muy complicado. Si te propones como meta lograr uno de estos recorridos, te aconsejo que te prepares con un entrenamiento mínimo de tres o cuatro semanas debidamente planeado.

Otra buena opción para tu entrenamiento de caminata, carrera o trote es hacer la travesía a través del arroyo que pasa por detrás del Gimnasio de Usos Múltiples Profr. Emilio Mendoza Möuett (GUM) y que llega hasta el boulevard Forjadores. Todo ese sendero de terracería es muy bueno para ejercitarte. De 20 a 30 minutos de trote estará perfecto.

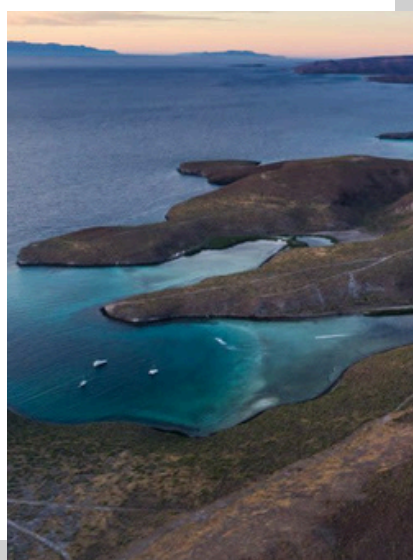
Estas recomendaciones son para efectuarse en espacios al aire libre, por eso es recomendable que procuremos realizar la caminata, el trote y la bicicleta en horarios específicos: o muy temprano o ya por la tarde cuando esté bajando el sol, esto por la cuestión de las temperaturas. Otro consejo es beber suficiente agua. Es muy importante mantenernos bien hidratados y siempre llevar nuestras botellas con agua o electrolitos de nuestra preferencia. Recordemos que el calor y el índice ultravioleta en esta temporada están muy, pero muy fuertes.



Fotografía: es.golapaz.com

Si eres de los que participan en diferentes deportes de conjunto, también puedes irte a echar una cascarita con tus con tus compañeros, esto en los diferentes centros deportivos que tiene el municipio y el estado.

Si no podemos salir, o si no tenemos la facilidad de ir al malecón, al cerro o a la playa, está la opción de ejercitarnos en casa. Podemos tener un pequeño programa de actividades que consta de un buen calentamiento y un buen estiramiento.



Fotografía: es.golapaz.com

Una sesión típica incluye: de tres a cuatro repeticiones de series de 12 a 15 lagartijas, abdominales, sentadillas y desplantes. Si le dedicamos entre 20 y 30 minutos al día, podemos hacer un buen ejercicio. Pero en sí, mi principal recomendación es la activación física fuera de casa.

Estas son algunas actividades que disfruto y sé que también nuestra comunidad paceña estudiantil puede realizar en el periodo vacacional.



Fotografía: tupolideportivo.com

Como opción extra, también podemos usar el gimnasio y las otras facilidades de Tu Polideportivo La Paz. La comunidad universitaria puede aprovechar el convenio que tiene dicho centro con la UABCS, de tal forma que tanto trabajadores como estudiantes universitarios tienen el beneficio de no pagar inscripción, además se nos hace un porcentaje de descuento. Es una muy buena opción ya que cuenta con todo lo que son los aparatos, mancuernas, además de sus áreas de alberca, diferentes clases como yoga y boxeo. La verdad es que también es una muy buena y muy completa opción, que además tiene un costo accesible.

Envía tus textos para publicarse en
Punto Universitario.



Tu participación es importante

IMMS imagenes

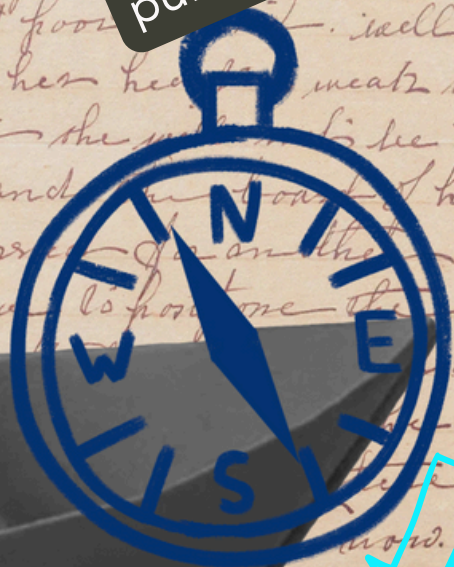
☐ Columna de opinión

☐ Comentarios

☐ Estampas de BCS

☐ Recomendaciones
culturales

pide informes a
punto@uabcs.mx



20 puntos
por nota

