

ABRIL-JUNIO 2023

No. 21

GRATIS  
\$  
GRATIS

# ¡GOOOOYA!



EL PERIÓDICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNAM

**BIENESTAR EMOCIONAL**  
¿CUIDARNOS ES EL "NUEVO PUNK"?

# Índice

Trincheras ..... 1

Ventana Interior ..... 13

Comunidad Puma ..... 21

Directorio: Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Rector de la UNAM; Dra. Patricia Dávila Aranda, Secretaria General; Dr. Manuel Palma Rangel, Secretario de Prevención y Apoyo a la Movilidad y Seguridad Universitaria (SPAMSU); Dr. Miguel Armando López Leyva, Coordinador de Humanidades; Dr. John M. Ackerman Rose, Director del Programa Universitario de Estudios sobre Democracia, Justicia y Sociedad (PUEDJS). ¡GOOOYA!: Demian Ernesto Pavón, Coordinador Editorial.

¡GOOOYA!, Año VI, N°. 21, es una publicación trimestral, editada por el Programa Universitario de Estudios sobre Democracia, Justicia y Sociedad de la Universidad Nacional Autónoma de México con domicilio Avenida Ricardo Flores Magón número 1, piso 13, colonia Nonoalco Tlatelolco, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06900, Ciudad de México, teléfono 5551172818, extensión 49787, correo electrónico: goooya@puedjs.unam.mx, editor responsable John Mill Ackerman Rose. Número de Reserva de Derechos al uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2021-083114573200-102. Responsable de la última actualización de este número: John Mill Ackerman Rose, Director del Programa Universitario de Estudios sobre Democracia, Justicia y Sociedad sito en Avenida Ricardo Flores Magón número 1, piso 13, colonia Nonoalco Tlatelolco, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06900, Ciudad de México. Impreso en la Ciudad de México por Grupo Comercial Impresor ARCOS, S.A. de C.V., Azafrán 40, colonia Granjas México, Alcaldía Iztacalco, Ciudad de México, C.P. 08400, tiraje: 2,000 ejemplares, fecha de impresión: abril de 2026. Tipo de impresión: papel bond 90 gramos a 4 x 4 tintas.

El contenido de los artículos expuestos son responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del Editor o de la UNAM por lo que la revista se deslinda de las consecuencias que éstas podrán conllevar. La revista no se hace responsable de los enlaces e hipervínculos que las publicaciones pudieran contener. Ante cualquier aviso de violación de los derechos de autor, el equipo editorial dará de baja temporal el manuscrito hasta que se verifique el estado legal de éste y se dará un dictamen permanente sobre su publicación o baja.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los artículos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.

EN ESTAS TRINCHERAS NUESTRAS ARMAS SON PALABRAS CONVERTIDAS EN ARGUMENTOS Y CONTRAARGUMENTOS

• EN ESTAS TRINCHERAS NUESTRAS ARMAS SON PALABRAS CONVERTIDAS EN ARGUMENTOS Y CONTRAARGUMENTOS •

ABR-JUN  
2026



UNAM  
MÉXICO

# TRINCHERAS NUESTRAS

## Cuidarnos es resistir

Entre crisis constantes, exigencias interminables y un futuro incierto, se nos olvida que algo se rompe por dentro cuando el exterior estalla. Crecimos en un mundo que no se detiene y frente a la vorágine nos enseñan a callar, a esconder lo que opinamos, a sonreír para la cámara y a pensar que sentirnos mal es sinónimo del fracaso.

Urge romper con estas dinámicas que nos hacen daño a todxs. Hablemos de nuestras emociones sin vergüenza, nombremos la ansiedad, la tristeza y el miedo, y gocemos de la felicidad, el placer y la ternura. Seamos honestxs con nosotros mismxs. Reemplacemos el silencio cómplice con palabras que incomodan y acciones que liberan. Y, sobre todo, dejemos de entender al bienestar como una tarea individual sino como una apuesta colectiva.

En este número 21 compartimos nuestras experiencias de apertura emocional como una forma de valentía que se escribe siempre en plural. Reflexionamos sobre la crisis de atención psicológica para las juventudes de este país, analizamos las nuevas redes de apoyo, pintamos sobre la calma y el caos interior, poetizamos el amor como un jardín que debe cuidarse, valoramos la melancolía y su marea amarilla, reconocemos formas de cuidarnos en lo mental y en lo físico, aceptamos al fin y al cabo, que debemos responsabilizarnos de lo que sentimos como una tarea siempre en colectivo. Acompáñanos a construir más espacios donde ser quienes somos no sea motivo de vergüenza sino de dignidad y orgullo. ¡Ya no queremos sobrevivir en automático sino cuidarnos entre todxs!



PROGRAMA UNIVERSITARIO  
DE ESTUDIOS SOBRE  
DEMOCRACIA, JUSTICIA Y SOCIEDAD

• EN ESTAS TRINCHERAS NUESTRAS ARMAS SON PALABRAS CONVERTIDAS EN ARGUMENTOS Y CONTRAARGUMENTOS •

• Paulette Johana Liévana  
Morelos | Facultad de  
Artes y Diseño



# Autocuidado: entre rebeldía y desigualdad

## La salud mental no debería ser un lujo



**Aide Fernanda Coyote Contreras**

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

En una sociedad que nos exige producir constantemente, detenerse para cuidar nuestra salud física y emocional, puede sentirse como un acto de rebeldía.

Durante mucho tiempo se nos enseñó que el valor de una persona está en su productividad: trabajar más, hacer más, rendir más. Como si nuestra vida tuviera que justificarse a través del trabajo o de actividades útiles. Pero, ¿qué pasa cuando decidimos romper con esa lógica? Darnos tiempo para aprender algo nuevo, practicar un deporte, leer, dibujar, pintar o simplemente descansar, es una forma de recuperar el control sobre nuestra propia vida. También lo es abrir espacios para reflexionar sobre nuestras emociones, cuestionar lo que sentimos y conocernos con mayor profundidad.

En ese sentido, el autocuidado puede ser revolucionario. Porque al conocernos y al escucharnos

empezamos a romper con las expectativas, las presiones y las estructuras que durante mucho tiempo han dictado cómo debemos vivir. Sin embargo, también es necesario reconocer que no todas las personas tienen las mismas posibilidades de cuidarse. Para mucha gente, el tiempo es un lujo. Hay quienes pasan cuatro o más horas al día en el transporte público, quienes trabajan jornadas largas o quienes apenas tienen recursos suficientes para cubrir sus necesidades básicas. En esas condiciones, hablar de autocuidado puede parecer lejano o incluso injusto.

Por eso, pensar en el cuidado también implica pensar en las condiciones sociales que lo hacen posible. No debería ser un privilegio tener tiempo para descansar, alimentarse bien, practicar arte o moverse. Ir a terapia y recibir apoyo emocional debería ser un derecho garantizado para todas las personas. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)





# Punks vs Emos

## En un sistema violento, cuidarnos es resistir



**Eska Paez**

Facultad de Artes y Diseño

Entramos a la universidad con mochilas llenas de sueños, pero también con un cansancio que nadie nos explicó. Nos dijeron que esta era la mejor etapa de nuestras vidas, que había que aprovecharla, aguantarla, sobrevivirla. Nos enseñaron a competir, a rendir, a cumplir, pero no a sentir. Nadie nos dio un manual para cuidar la mente mientras el cuerpo sigue y sigue, aunque ya no pueda más.

Desde hace décadas nos repiten que ser fuerte es aguantar, que amar mucho es depender, que llorar es perder el control, que el cansancio se supera con más esfuerzo, que la ansiedad es exageración y que la tristeza es falta de gratitud. Pero hoy, frente a un sistema que nos quiere productivos incluso cuando estamos rotos, cuidarnos es un acto de rebeldía.

### ¿Y si cuidarnos fuera el nuevo punk?

En un mundo que romantiza el desgaste, elegir la calma es subversivo, y decidir parar cuando todo

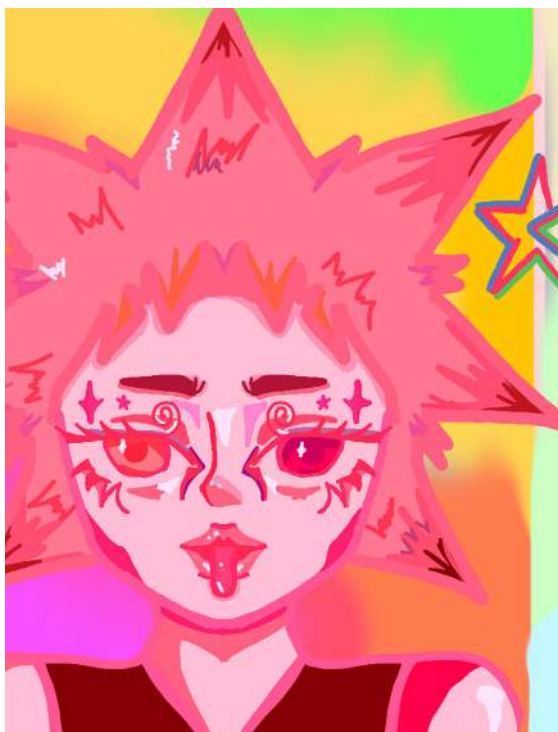
nos exige seguir es ir contra la corriente. Poner límites a personas, espacios o dinámicas que nos hacen daño es un acto político. Escucharnos, validarnos y pedir ayuda es resistencia diaria frente a una cultura que nos quiere agotados, callados y funcionales.

Descansar cuando el cuerpo y el corazón piden pausa es un verdadero acto punk, porque no estamos aquí para sobrevivir rotos, sino para vivir enteros. Porque no queremos graduarnos con títulos en la mano y el sistema nervioso colapsado, porque la vida no debería doler todo el tiempo.

Estamos y permanecemos porque somos honestos con lo que sentimos. Porque quizá el nuevo punk no grita ni destruye, sino que respira, prioriza y se queda. Porque tal vez la rebeldía no está en el exceso, sino en el autocuidado. Esto también es un acto revolucionario.

[...continúa]

• Texto completo vía QR



• Michelle Francisco  
Esquivel | Facultad de  
Estudios Superiores  
(FES) Acatlán



# El cuidado como acto político

## La ternura radical ante el individualismo



**Jessica Leonor Salazar Rodríguez**

Facultad de Filosofía y Letras

Vivimos en una época en la que el desarrollo personal parece estar en tensión con la vida comunitaria, como si crecer implicara hacerlo en soledad y no junto a los demás. El mundo se ha vuelto cada vez más individualista, relegando afectos como el cariño y el cuidado. Ante un panorama así, la ternura deja de ser una simple muestra de afecto para convertirse en un acto de rebeldía y resistencia.

El ser humano es, por naturaleza, una criatura social destinada a depender de otros, no de manera parasitaria, sino simbiótica. Desde sus orígenes, la humanidad se ha construido desde lo colectivo. Resulta difícil imaginar a los primeros grupos humanos sin pensar en comunidades de cazadores y recolectores. Incluso en la mitología, la comunidad ha sido un elemento clave en el desarrollo de las sociedades.

Los relatos hebreos, por ejemplo, no pueden entenderse sin la fuerza de un pueblo que, más allá de las figuras individuales, decidió caminar unido en busca de un destino común. De igual forma, en la mitología griega encontramos un sentido de unión: la alianza entre dioses y otras criaturas como elemento fundamental para derrotar a los Titanes y dar paso a un nuevo orden.

No obstante, en tiempos más cercanos y con base en hechos reales, basta pensar en los movimientos estudiantiles que han transformado instituciones y países. Sin la unión de múltiples voluntades, esos cambios simplemente no habrían sido posibles. Incluso, sin ese activismo, quizá no estaría escribiendo este artículo ni ustedes, queridos lectores, lo estarían leyendo. De ahí la trascendencia de la unidad y el sentido comunitario de la resistencia. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)





# Reír también es sanar

## Medicina para un corazón cansado de tanto vivir



### Mia Eleonor Antonio

Facultad de Estudios Superiores (FES) Acatlán

Hay cosas en la vida que parecen simples, pero en realidad son profundamente poderosas. Una de ellas es la risa. Esa reacción tan natural del ser humano que aparece cuando algo nos sorprende, nos divierte o simplemente cuando la vida decide darnos un pequeño respiro.

La risa es un sonido que nace casi sin permiso. Empieza como una pequeña chispa en el pecho, sube por la garganta y se escapa por la boca en forma de exclamaciones entrecortadas. A veces es suave, apenas un suspiro acompañado de una sonrisa, otras veces explotan en carcajadas que hacen que el cuerpo se doble, que los ojos se llenen de lágrimas y que el estómago duela.

Cuando alguien ríe, su rostro cambia: los ojos se entrecierran, las mejillas se levantan y el ambiente a su alrededor parece volverse más ligero. Es un sonido imperfecto, a veces desordenado, pero

profundamente humano. Puede ser contagioso, inesperado y, muchas veces, imposible de detener. En el fondo, la risa es una pequeña señal de que, aunque la vida sea complicada, todavía existe espacio para la alegría.

Es una de las expresiones más poderosas, naturales y originales del ser humano. De hecho, por eso existe la risoterapia. A través de ella liberamos tensiones, reducimos el estrés y permitimos que nuestro cuerpo y nuestra mente encuentren un momento de descanso. Este acto no es solo una reacción ante algo gracioso, también es una manera de conectar con los demás y con nosotros mismos.

En los momentos difíciles, cuando piensas que todo va mal, de repente llega ese amigo que, sin decir una sola palabra, logra que te rías con ese chiste malo. [...continúa]

• Texto completo vía QR



Valentina Lianeth Mejía  
Aparicio | CCH Vallejo



# Sobrevivir es punk

El verdadero acto de insurrección es la supervivencia



**Eduardo Benito Ramírez Franco**

Facultad de Derecho

• **Texto completo vía QR**



En 1977, el punk gritaba *No Future* mientras escupía contra el Estado, el gobierno y el sistema. La rebelión era externa, ruidosa y destructiva: se trataba de quemar la ciudad antes de que la ciudad te consumiera. Pero, casi cinco décadas después, en 2026, la guerra cambió de frente. El enemigo dejó de ser únicamente el Estado o la policía y se instaló cómodamente dentro de nuestras cabezas. En este cambio de paradigma, cabe plantear una hipótesis que hoy resuena con urgencia clínica: en una sociedad que nos exige ser productivos hasta el colapso, el verdadero acto de insurrección ya no es la destrucción, sino la supervivencia.

Durante años, la narrativa del rock nos vendió la autodestrucción o la muerte como la forma más pura de autenticidad. Sin embargo, álbumes como *The Black Parade* (My Chemical Romance) no glorificaron la muerte, sino la resistencia agónica

de “El Paciente”, un protagonista que lucha por no desvanecerse en la nada. Hoy, cuando nos preguntamos si el bienestar emocional es el “nuevo punk”, la respuesta parece estar en esa procesión de marginados que marchaban no para destruir el mundo, sino para evitar que el mundo los matara por dentro. Cuidarse, detenerse a sanar y admitir que “no estamos bien” (*I’m Not Okay*) ha dejado de ser una debilidad para convertirse en el último gran sabotaje contra un sistema que nos prefiere muertos o anestesiados, pero nunca vulnerables.

**El Paciente: la vulnerabilidad como trinchera**

En la narrativa del álbum *The Black Parade*, la figura central es “El Paciente”, un sujeto al borde de la muerte que repasa su vida. En la lógica del capitalismo y del machismo tardío, un paciente es un error del sistema. [...continúa]



PROGRAMA UNIVERSITARIO  
DE ESTUDIOS SOBRE  
DEMOCRACIA, JUSTICIA Y SOCIEDAD

7

# La rebeldía me encontró

## Cómo el punk rock me salvó la vida



**Rubén Benicio**

Facultad Ciencias Políticas y Sociales

Últimamente hay una tendencia en decir que cualquier cosa que sea medianamente subversiva es el nuevo punk: “la cumbia es el nuevo punk”, “la ternura es el nuevo punk”, etcétera. Pero el punk, como expresión musical, cultural y estética, nunca dejó de ser en extremo rebelde y contestatario, pasa que ahora esas cualidades se desplazaron a otras expresiones y visiones del mundo. Entonces, ¿hablamos de una evolución del punk o estamos frente a un caso más de apropiación cultural?

Considero que ninguna de las dos. Más bien, cada persona encuentra en algún vínculo humano, lugar u objeto una conexión que rompe con lo establecido y lo dado. Depende de la circunstancia encontrar la rebeldía y el valor en algo o alguien para poder sobrellevar las inclemencias de la vida. ¡Me parece magnífico que a esto descubierto (a falta de un nombre oficial) le llamemos “punk”!

Sin embargo, podemos retomar algunas características del punk “original” para complementar esta postura.

No me meteré en los orígenes del punk ya que no hay una historia oficial. Hay quienes afirman que nació en Perú con la banda Los Saicos, casi quince años antes que Sex Pistols se hiciera popular en Reino Unido (lugar donde popularmente se cree que nació), tampoco abordaré su significado morfológico, si es una manera alterada del funk o si significa People Under Kingdom, esas peculiaridades se las dejo a la “policía” del punk. De lo que sí hablaré es de su característica principal: la rebeldía. El punk no es hedonista, sino violento, contestatario y doloroso.

Mi primera experiencia con esta música estuvo relacionada con mi salud mental. Durante la pandemia el encierro afectó mi manera de percibir el futuro. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)



• Regina Mendoza  
Hernández | Facultad de  
Artes y Diseño



# Movilidad urbana y desgaste emocional

## ¿Tiene el transporte público la culpa de mi estado de ánimo?



**Erik Naim Castillo Aguilar**

Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Vallejo

• **Texto completo vía QR**



¿Alguna vez te has preguntado cómo influye el transporte público en nuestra salud mental? Yo sí, y muchas veces. Como estudiante foráneo, utilizo el transporte público a diario y he sido testigo de una infinidad de situaciones: desde agresiones verbales, como un “quítate, pendejx”, hasta actos de violencia física, como empujones e incluso golpes.

Esta realidad de violencia y estrés que se vive en el transporte público está relacionada, en parte, con el sistema laboral en el que vivimos. Nos desenvolvemos en una sociedad donde la prioridad para muchos trabajadores (los llamados “godínez”) es la productividad y la puntualidad, ya que llegar a tiempo puede significar recibir un bono, y en algunos casos implica no perder el empleo.

Sin embargo, no solo esto nos afecta: también influyen los largos y agotadores tiempos de tras-

lado entre el hogar y el lugar de trabajo o estudio. Todo esto provoca un cansancio extremo al llegar a nuestros destinos, lo que se conoce como *burnout* o agotamiento emocional.

Diversas instituciones y asociaciones enfocadas en el bienestar emocional, como la Organización Mundial de la Salud y la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, han vinculado esta situación con problemas de salud a largo plazo, entre ellos enfermedades cardíacas, depresión y obesidad. Aunado a ello, el uso del transporte público también genera incertidumbre y miedo debido a la frecuencia de asaltos, acoso y robo de pertenencias. Por esta razón, para la mayoría de las personas, la principal preocupación durante sus traslados es la seguridad. La dinámica social en el área metropolitana contrasta con la de otras ciudades, como Querétaro. [...continúa]



# Cuidarse no es *aesthetic*

Sin entender la desigualdad, no hay bienestar



## Andrea Flandes

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

A mis 21 años he aprendido a nombrar mi cansancio. En una ciudad donde la vida no se detiene y el ritmo cotidiano es cada vez más demandante, hablar de cómo nos sentimos suele quedar en segundo plano. Con el paso del tiempo comprendí que el interés por la salud emocional no siempre es una posibilidad, sino, muchas veces, un privilegio.

En contraste, en redes sociales el cuidado emocional suele presentarse como una elección individual, accesible y casi estética, como si “sanar” fuera una meta alcanzable para todos por igual. Sin embargo, en muchas de las realidades que habitamos, hablar de salud mental sigue siendo un lujo. No porque no exista el malestar, sino porque no siempre existen el tiempo, el dinero, la energía, los espacios seguros o las condiciones materiales que nos permitan siquiera nombrarlo.

Durante los últimos años, el discurso sobre la salud mental ha ganado una presencia inédita. Frases como “elige tu paz”, “pon límites”, “ir a terapia también es amor propio” o “ten responsabilidad afectiva” circulan con facilidad. Aunque esto ha contribuido a romper ciertos tabúes, también ha construido un imaginario problemático: la idea de que la salud emocional es un proyecto personal que depende exclusivamente de la voluntad individual. En este relato, sanar parece una decisión, no una posibilidad condicionada.

“Ir a terapia” se ha convertido en una respuesta casi automática ante el cansancio, la tristeza o el enojo. No obstante, pocas veces se cuestiona qué implica realmente poder hacerlo. La terapia cuesta dinero, tiempo y estabilidad emocional; requiere detenerse en un mundo que constantemente exige productividad. [...continúa]

• Texto completo vía QR



• María Fernanda García  
Camacho | Facultad  
Ciencias Políticas y  
Sociales





# “Cuídate” mucho

## Sostenernos mutuamente es la única forma de no rompernos solos



**Valentina Gómez V.**

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

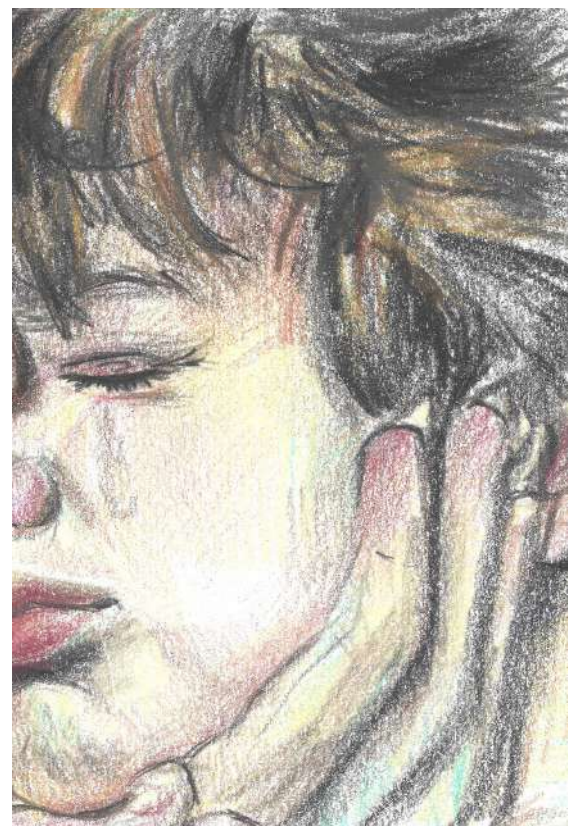
Antes de salir de fiesta, de ir a un museo, de ir al doctor o de salir a la escuela en invierno con una chamarra enorme, muchos, casi todos, hemos escuchado la frase “cuídate mucho”. Este lema de millones de madres, padres y abuelitas guarda un significado muy profundo que resulta particularmente bello y amoroso: cuídate para mí, cuídate para que yo esté bien. Si te cuidas, me cuidas. Si me cuidas, te cuidas.

Fíjense qué bonito. Quizá es algo forzada la extrapolación, pero vale la pena hacerla, especialmente desde esta última frase: “Si te cuidas, me cuidas. Si me cuidas, te cuidas”. Enunciar el cariño y el interés por la integridad del otro a partir de la sensatez en la acción cotidiana implica que este juicio parte de una unidad básica de comunidad, una comunión que orienta el actuar individual en función de la relación que sostengo con quienes

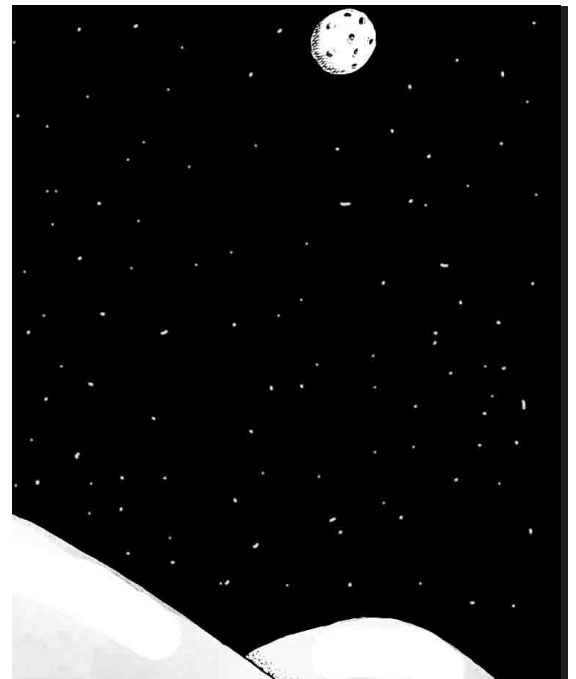
me esperan y a quienes les importo. Así, esa relación se mantiene en armonía y me permite desarrollarme dentro de ella de la misma forma. De esta manera, al procurar mi bienestar, mejoro el estado de quien me pidió hacerlo, cuido nuestra relación, mi estado anímico futuro y, en general, el bienestar del círculo completo.

Con lo anterior describimos la generación, desde la cuna elemental de la humanidad, es decir, la familia, de redes de cuidado que sostienen la existencia del individuo. Estas redes, por elemental que parezca, están presentes en casi todas las dinámicas sociales estables: en la casa, en la escuela, en el hospital, en la supervisión de un abuelo enfermo o de un amigo borracho. Los ejemplos son infinitos. Dentro de estas redes, el cuidado no es una forma de paternalismo arbitrario, sino un reconocimiento. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)



Saúl Nereo De la Mora  
Elizalde | Facultad de  
Artes y Diseño



# El espejo del dolor ajeno

## La empatía es el acto más radical para sanar en comunidad



**Heyel Samael Salgado Velázquez**

Facultad de Psicología

• [Texto completo vía QR](#)



¿Por qué nos cuesta tanto escucharnos? La respuesta parece simple, pero esconde una crisis profunda de conexión. La escucha eficaz no es solo “oír”; es, en esencia, un instrumento terapéutico. Sin embargo, en nuestra cotidianidad es difícil porque la escucha verdadera requiere de tres pilares que hoy parecen lujos: disponibilidad de tiempo, espacio y sensibilidad.

En el artículo “La comunicación en medicina paliativa”, publicado en la revista Medicina Clínica, conocida por su rigor científico en España, se documenta un estudio realizado en Estados Unidos en el que se le preguntó a enfermos graves con cáncer metastásico qué querían que se les dijese a los médicos el día de su graduación. Los enfermos respondieron de manera contundente: “Dígales que me dejen hablar primero a mí”, “Que llamen a la puerta

antes de entrar, que saluden y se despidan, y que, cuando hablen conmigo, me miren a los ojos”. En el medio hospitalario, al igual que en casi cualquier empresa moderna, una de las habilidades más apreciadas es, precisamente, la capacidad de escucha.

Vivimos en una “sociedad de la prisa”, un entorno que ha transformado el diálogo en una sucesión de monólogos. Cuando alguien se atreve a mostrar su herida, solemos responder con palabras de consuelo prefabricadas, sumamente sesgadas y llenas de tópicos comunes. Recurrimos a frases hechas como “échale ganas” o “todo pasa por algo”, que no son más que mecanismos de defensa para no involucrarnos. Esta forma de actuar es un ruido que impide la comunicación asertiva, que adapta su ritmo al del otro. [...continúa]



En esta sección encontrarás mundos y submundos reales y fantásticos, historias y metáforas surgidas de la imaginación y la reflexión más profunda y subjetiva, como si fueran ventanas para ver hacia adentro

## En el jardín

La frescura de sembrar la esencia sincera



### Julián García Santín

Facultad de Filosofía y Letras

Hay un pequeño jardín  
que me da paz y me alberga,  
que me inspira a mejorar.

• Texto completo vía QR



Está oculto,  
siempre en movimiento.  
Nunca es igual  
y eso me da contento.

Lo he cortado de más.  
Por amistades,  
por familia y extraños  
le hice oquedades.

Cómo dolió  
plantarle eucaliptos  
donde florecen  
guayabas y maicitos.

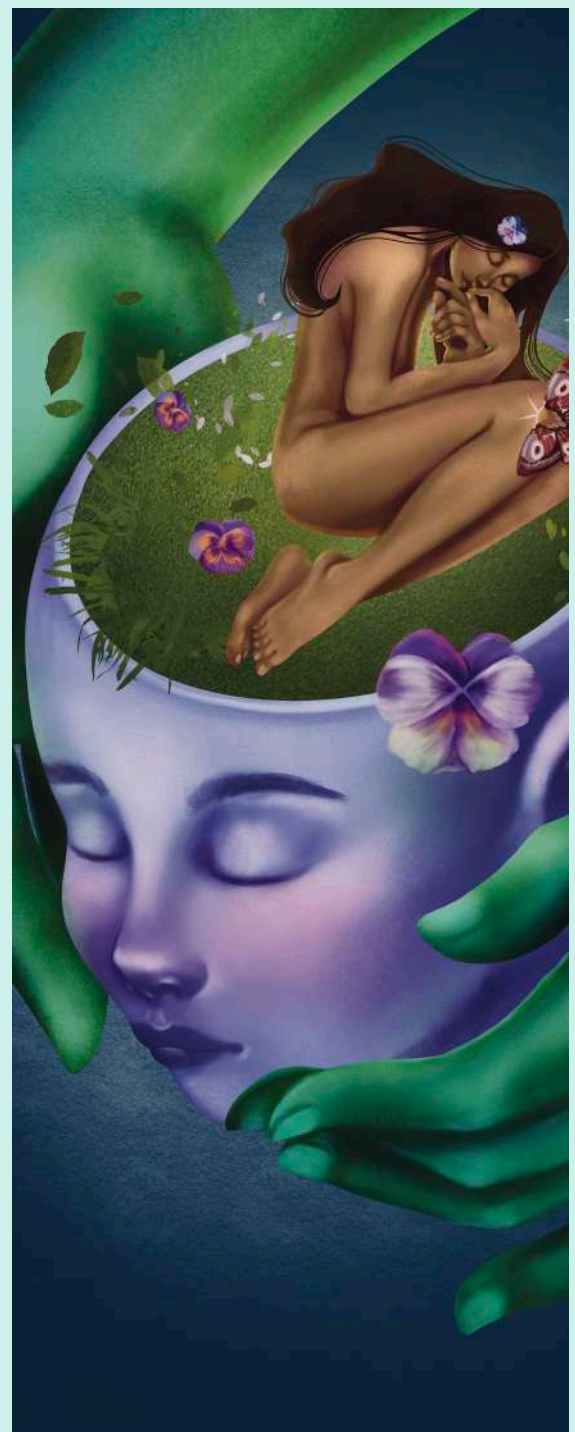
Cómo mil bugambilias  
sana sembrar  
y así mi fiel esencia  
yo respirar.

Este lugar  
se seca y reverdece.  
Este jardín  
se destruye y crece.

Mi ira solar desolla,  
quema mi mente.  
Mi tristeza pluvial,  
caos deprimente.

Piedad vital  
por retoños fallidos.  
No recordaba  
que solo me los cuido.

[...continúa]



• Gillian Dávalos Contreras | Facultad de Artes y Diseño





# No puedo dejar de producir marea amarilla

Un recuerdo dorado venda mis ojos



• [Texto completo vía QR](#)



## **Areli Rodríguez**

Facultad de Filosofía y Letras

Los autos se adelantan a pasar,  
a nadie le importa.  
El sol aplasta mi cara,  
me grita antes de que se ponga el alto;  
un grito ensordecedor  
que silencia mis movimientos torpes.  
Miro abajo  
hacia mis pasos,  
estoy en el camino correcto.  
No intento esconderme de nadie,  
recuerdo,  
al menos por esta calle,  
al menos en esta ciudad.  
No tengo que mirar la banqueta,  
intento recordar,  
cuando estoy abajo.  
Cruzo otra calle,  
el día sigue brillando.  
Olvidemos cómo incendiar las cosas,  
pienso.  
Olvidemos  
cómo es esperar hasta que el día se encienda,  
para perder nuestros cuerpos oscuros  
en medio  
de la tarde o la noche,  
no importa.  
Para no ver nada  
con nuestra postura fría  
y solo potente.  
Quedáramos la sombra  
que arrastra el día.  
Un paseo negro.  
Un sueño desperdiciado  
que te atraviesa.  
[...continúa]





PROGRAMA UNIVERSITARIO  
DE ESTUDIOS SOBRE  
DEMOCRACIA, JUSTICIA Y SOCIEDAD

# 17

- *Moncerrat Fernanda  
Chávez Jiménez |  
Facultad de Artes y  
Diseño*



## Claro luz de luna

### Cuando no hay confianza, se pierde la manera de habitar el mundo



**Juan Diego Pérez Lides**

Facultad de Medicina

- **Texto completo vía QR**



Lo cierto es que extraño esa parte de mí que era feliz. Esa parte que creía en las personas, que entregaba su corazón sin importar qué. Sin embargo, esa parte que era se marchitó hasta dejar solo rastros de lo que solía ser. La vida, las lecciones, el camino recorrido me mostraron la dura realidad, una en la que se vive solo y en la que se está destinado a caminar bajo la oscuridad. Claro, la luz de la luna guía mi camino, un único acompañante que me muestra los pasos que debo dar. Ya no queda nada más, ya no queda un “hola” ni siquiera un “¿cómo estás?”, todo eso simplemente se fue.

Las promesas, como siempre, una vez más se rompieron, y el eco de un adiós quedó en el aire. Un alma perdida y un lamento de dolor, solo queda eso en medio de un mundo que se marchitó.

Tomé lo último que quedaba de mí y caminé de nueva cuenta, sosteniendo mi mano, porque me

di cuenta de que nadie se queda para ti. No existe la palabra “amigo” en un vocabulario que lo único que ha repetido es: “roto, roto corazón”.

Ya no siento nada, ya no lloro ni digo adiós. Mi corazón se ha desgarrado tanto que, detrás de una sonrisa, oculto mi dolor. Me encierro entre mundos, entre hojas y entre ron. Ya no puedo confiar, aunque lo suelo intentar, pues miles de promesas me mostraron esta realidad.

Aún busco ese amigo o ese pequeño despertar que me diga mi camino o que la esperanza algún día surgirá. Ya no existe un sol, un ocaso o atardecer, solo queda la nieve cubriendo cada parte de mi ser. Lágrimas que derrumban paredes de papel, ocultas detrás de una sonrisa para no despertar en los demás curiosidad. Pues ya no confías en nadie, porque nadie estuvo contigo cuando más lo llegaste a necesitar.

[...continúa]

# Soy una egoísta

La desdicha de elegirme a mí misma



**Guadalupe Montebello Gómez**

Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala

Soy una egoísta porque lloro sin que nadie se entere

así, prefiero mil veces que el silencio me consuele.

Soy una egoísta porque he roto mil corazones, para así evitar que en el mío haya invasiones.

Soy una egoísta porque solo sé escuchar y al querer desahogarme suelo callarme y parar. Soy una egoísta porque alejo a quien me estima, pero créame o no, eso en verdad me lastima. Soy una egoísta porque en mi pasado solo vivo,

me pierdo el futuro, el presente y a mi ser mismo. Soy una egoísta por querer tener siempre lo que quiero, porque ¿quién pide un lugar queriendo ser el primero?

Soy una egoísta por la misma razón que escribo textos

porque antes que todo estoy yo, por supuesto. Una disculpa para quien habló de mí sin su interés, estaba ahogada en soledad o desdichada entre merced. [...continúa]

• Texto completo vía QR



• Natalia Paloma Espiritu Ramirez | ENP Plantel 5



- Ximena Ramírez  
Aparicio | Facultad de  
Artes y Diseño



# Manual para fracasar emocionalmente

## ¿Por qué estamos tan cómodos en el incendio?



**Nicole Ríos Osborn**

Escuela Nacional Preparatoria Plantel 5

Si estás leyendo esto, quizá ya eres un expertx en el arte de caminar con un nudo en el estómago mientras corres para llegar a tu clase de las siete de la mañana; quizá ya sabes cómo ignorar ese peso que aparece en el pecho cuando el día apenas empieza.

Vivimos en un mundo que nos exige ser productivos antes que humanos y, en este, hemos aprendido a sobrevivir como podemos. En el proceso, sin darnos mucha cuenta, también hemos perfeccionado ciertas técnicas para descuidarnos.

Aquí te presento los pasos esenciales para fracasar emocionalmente con éxito. Aunque, si somos honestos, muchos ya los hemos estado siguiendo desde hace tiempo.

**Primer paso: ignora tus emociones**

¿Te sientes triste, agotadx o abrumadx? ¡Perfecto! Haz exactamente lo que hemos aprendido durante

años: ignóralo, minimízalo y repite frases como: “No es para tanto”, “a todos les pasa” y “hay gente peor que yo.”

Si la sensación no desaparece, ¡no te preocupes! Solo mantente ocupadx. Tareas, trabajo, pendientes, redes sociales... simplemente haz suficiente ruido para no escuchar lo que sientes. Tu cuerpo eventualmente encontrará una manera de decirlo y, aunque probablemente lo haga en forma de ansiedad, eso ya es problema del futuro.

**Segundo paso: romantiza el estrés**

El estrés universitario también es *aesthetic*. ¡Recuerda que vivir a base de café, acumular pendientes y presumir las pocas horas que dormiste es lo de hoy! Porque, de alguna manera extraña, mientras más cansadx estés, más parece que te estás esforzando. Excepto que el estrés prolongado no es productividad: es un incendio pequeño que aprendimos a llamar “normal”; es desgaste. Pero este manual no tiene interés en apagarlo.

**Tercer paso: Finge que todo está bien [...continúa]**

- Texto completo vía QR





# Lucha por tus sueños

## Creérsela es un acto de amor



### Regina Carrillo

Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Vallejo

• Texto completo vía QR



A veces la gente idealiza los trastornos. Dicen: “tú no tienes esto porque no actúas así”, “solo finges”, “eso no se siente así”. Pero la realidad es que ellos no lo viven.

Me presento: soy Regina, tengo 15 años y tengo distimia, una depresión crónica, leve pero duradera. Me la diagnosticaron a los 10 años. En ese momento se lo dijeron a mi mamá porque, la verdad, yo no entendía muy bien lo que tenía.

Tiempo después tuve un intento de suicidio a los 12 años, del cual mi mamá ni siquiera se enteró en ese momento. Fue entonces cuando me di cuenta de que tenía depresión, y la verdad fue algo que no me esperaba, pues la mayoría de la gente la idealiza: una chica triste comiendo helado y pizza, sentada viendo televisión todo el día, con ropa sucia. Pero la realidad es otra. A mí siempre me gustaba arreglarme, sonreír aunque no lo sintiera, o reír sin emoción. Es raro: es como si

tomaras prestado ese cuerpo y tú solo estuvieras ahí, manteniéndolo limpio. Sentía el cuerpo pesado, como si cada aliento me quitara energía.

Después vino la adolescencia, y ese cambio repentino de “querer encajar en un mundo cruel sin poder encajar en ti misma” fue una de las cosas con las que más me ahogaba.

Conforme pasó el tiempo, fui construyendo un poco de mi propia personalidad y entendiendo quién era y qué necesitaba. Esto me ayudó a sentirme mejor conmigo misma y a no sentirme tan deprimida por un tiempo. Pero después mi estado mental decayó: mi ansiedad y depresión se volvieron más intensas, hasta el punto de ser internada en un hospital psiquiátrico, donde estuve un mes.

En esos días me sentía agotada, sin vida y sin salida. Todo esto pasó unos meses antes del examen a la prepa y de mis 15 años. [...continúa]





En esta sección encontrarás miradas e información útiles para conocer la pluralidad de acontecimientos y universos que pueblan los distintos territorios de las pumas

• DGCS UNAM



## Bicipuma, ejercicio y transporte

### Una forma más que eficiente de transitar por CU



**Omar Castro**

Facultad de Filosofía y Letras

El gran Campus Central, Ciudad Universitaria. La casa de un gran número de facultades, colegios y escuelas. La extensión del campus le valida el título de “ciudad”, pues cuenta con bibliotecas, teatros, cine, estadios, bomberos, pabellón médico, un supermercado, transporte público, es toda una maravilla. Pero es de esto último de lo que quiero hablar.

La propia UNAM dice que C.U. mide poco más de 7 kilómetros cuadrados, el espacio es suficiente para pensar en diferentes formas de moverse a través del campus, de ahí que nacieran las múltiples rutas del Pumabus, pero también existe una opción más sencilla, discreta, pero tan versátil: Bicipuma. Con dieciséis módulos, dos de ellos en fase piloto, con casi diez kilómetros de extensión, se vuelve una opción para la movilidad con su flota de mil trescientas bicicletas registradas

en su página web. Desde la Sala Nezahualcóyotl hasta el Estadio Olímpico Universitario, pasando por la Facultad de Ciencias Políticas, Facultad de Ciencias, Facultad de Ingeniería, Las Islas y Rectoría, todo libre de tráfico y respirando el aire fresco, sin sofocarte en el fondo de un autobús.

En veinte minutos que dura el préstamo te da perfecto el tiempo para salir del “paradero” del Metro Universidad hasta la Rectoría, es más, puedes llegar perfecto hasta al Anexo de Filosofía que está detrás del Estadio Olímpico Universitario, en un tiempo que podría ser más corto en estar esperando el Pumabus. La versatilidad de esta opción tiene consigo más beneficios como ser un medio ecológico y en la salud, ejercitando los músculos de las rodillas, reduciendo el estrés pos-clase, oxigenando al cuerpo. Y así llegar a las Islas en el campus central. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)



• *Escritores en Vuelo |  
Facultad de Filosofía y  
Letras*



# Los tres ojos

## Contar historias es darle sentido al mundo



• **Texto completo vía QR**



### **Escritores en Vuelo**

Facultad de Filosofía y Letras

#### **ACTO I: LA PALABRA COMO ALIENTO**

Este texto está dividido en tres actos, porque las historias importantes rara vez caben en un solo golpe de voz. Tres actos, tres miradas, tres maneras de explicar por qué un grupo de personas decidió reunirse alrededor de algo tan simple y tan peligroso como escribir.

Yo empiezo. Escribo porque el mundo en el que crecí me enseñó a aguantar antes que hablar, en el barrio aprendí a sobrevivir más que a pensar en la belleza de las palabras, la poesía o la ciencia ficción. La realidad se me estampaba en el hocico de las formas más vulgares posibles, me ensordecía y me obligaba a bajar la mirada, guardar silencio y seguir caminando.

Pero se me acumuló la rabia, las preguntas, el hartazgo, las historias que sólo podrían vaciarse con la escritura. Mi eterno salvavidas para el dolor.

No nació como un lujo de escritor de escritorio limpio ni como una pose elegante para parecer interesante ni postear en Instagram; apareció como herramienta política: para romper, abrir, defender, cuestionar, reclamar y gritar algo. Porque escribir también es un acto de resistencia y no estoy dispuesta a desaparecer sin dejar rastro.

Escribir es contar lo que pasa en nuestras casas, en nuestras escuelas, en nuestras calles. Antes de que alguien más lo cuente mal, de que lo maquillen, de que lo entierren bajo estadísticas, discursos bonitos o promesas vacías. Las palabras también son territorio. Y quien escribe deja marcas.

Por eso existe Escritores en Vuelo. No nació para fabricar autores perfectos ni frases elegantes para citas de Instagram. Nació para algo mucho más urgente. [...continúa]



# Tomar café es el pretexto para filosofar

## Pensamiento crítico más allá de las aulas



**Axel Uriel López García**

Escuela Nacional Preparatoria Plantel 2

A lo largo del tiempo, una tarea en el ámbito académico filosófico ha sido de vital importancia: desmontar la idea de que la filosofía solo debe estudiarse en un salón de clases o en círculos de personas eruditas. Resulta extraño pensar esto cuando, en realidad, la filosofía es una actividad que realizamos cotidianamente sin darnos cuenta.

Para los estudiantes de bachillerato, la filosofía puede ser de gran ayuda frente a las dudas e incertidumbres que surgen día a día. No es solo una materia, para algunos tan tediosa como lógica o ética, sino un acto reflexivo e incluso subversivo frente al sistema.

En la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 2 “Erasmus Castellanos Quinto”, desde hace más de veinte años, los estudiantes del área IV de humanidades realizan, en cada parcial, un “Café filosófico”. En este espacio se demuestra que la

filosofía no se limita a temas ontológicos, metafísicos o éticos. Los tópicos son variados: van desde el destino y la cultura hasta el amor, temas que interesan a estudiantes de cualquier año, pues todos hemos reflexionado sobre ellos.

Asistir al evento no implica solo sentarse a escuchar, sino participar en un ejercicio de reflexión donde los puntos de vista se exponen y se debaten con el diálogo. El objetivo no es encontrar respuestas definitivas, sino complementar y comprender con mayor claridad cada una de las ideas que surgen.

Esta es una de las muchas formas de difundir el pensamiento filosófico, que no debe quedarse en libros empolvados, aulas de eruditos o círculos privilegiados. La filosofía es una herramienta para todos. No solo fomenta el pensamiento crítico, también permite, como diría Sócrates, “conocernos a nosotros mismos”. [...continúa]

• Texto completo vía QR



La Comuna | Facultad de Contaduría y Administración



# La Comuna: el grupo teatral de Contaduría

## Diecisiete años y contando...



**Verónica Hernández Carapia**

Facultad de Contaduría y Administración

Entonces nos volvimos a encontrar en el sitio menos pensado: sobre un escenario teatral y en la complicidad de un grupo de locos jugando. Ahí recordé que la felicidad se viste de múltiples formas.

“Dulce es el fruto de la adversidad que, como el sapo feo y venenoso, lleva siempre una gema en la cabeza”, decía Shakespeare, y hay mucha verdad en eso, porque fue así, en medio de la adversidad, que conocí La Comuna Teatro hace poco más de tres años, y volví a encontrarme conmigo. Cuando llegué, traía auestas el pesado fardo de una vida vacía o, quizás, un costal rebotante de sombras y ausencia que me había enfermado las ganas de seguir andando y que amenazaba con ahogarme en la desesperanza. Digamos que estaba en la búsqueda de algo que me regresara a mi centro o que me sacara del pozo sin fondo en el que, a diario, me hundía un poquito más. En pocas palabras, intentaba reconciliarme con la felicidad

y eso sucedió sobre un escenario, gracias a la Comuna.

De pronto, caminar por el espacio, compensarlo, proyectar la voz, buscar la luz, romperse una pata, entrar por piernas, dar foco, ensayar a la italiana y otras expresiones por el estilo, algunas de ellas incluso alusivas a lo escatológico y estrechamente vinculadas al ámbito teatral, hasta entonces desconocidas para mí, se volvieron parte de mi vocabulario y de mi cotidianidad.

La Comuna es el grupo representativo de teatro de la Facultad de Contaduría y Administración y, aunque a muchos les suena raro que una entidad académica en la que se imparten disciplinas sociales y administrativas, llena de profesionales que operan de manera rígida, textual y normativa, tenga un grupo escénico que, literalmente, actúe en su nombre. Lo cierto es que ha sido así durante los últimos diecisiete años. [...continúa]

• [Texto completo vía QR](#)





PROGRAMA UNIVERSITARIO  
DE ESTUDIOS SOBRE  
DEMOCRACIA, JUSTICIA Y SOCIEDAD

### **Dr. Leonardo Lomelí Vanegas**

Rector

### **Dra. Patricia Dávila Aranda**

Secretaria General

### **Dr. Manuel Palma Rangel**

Secretario de Prevención y Apoyo a la Movilidad y Seguridad Universitaria (SPAMSU)

### **Dr. Miguel Armando López Leyva**

Coordinador de Humanidades

### **Consejo Asesor ¡GOOOYA!**

#### **Alejandro Fernández Varela Jiménez**

Director General del Deporte Universitario UNAM

#### **Leticia Flores Farfán**

Coordinadora del Posgrado en Estudios de Género UNAM

#### **María Haydeé García Bravo**

CEIICH - UNAM

#### **María Patricia García Pavón**

Directora General del Colegio de Ciencias y Humanidades UNAM

#### **Julio César Guevara**

Facultad de Ciencias UNAM

#### **Héctor Hugo Lecuona Gutiérrez**

Secretario de Asuntos Estudiantiles ENP UNAM

#### **Sandra Lorenzano Schifrin**

Titular sede UNAM-Cuba (Centro de Estudios Latinoamericanos)

#### **Tamara Martínez Ruíz**

Secretaria de Desarrollo Institucional UNAM

#### **Ariadna Razo**

Directora General de Divulgación de las Humanidades UNAM

#### **Julia Santibáñez**

Titular de la Dirección de Literatura y Fomento a la Lectura UNAM

#### **Manuel Suárez Lastra**

Director General de Divulgación de la Ciencia UNAM

#### **Alejandro León Suárez Plancarte**

Unidad de Desarrollo Institucional de la Coordinación de Difusión Cultural UNAM

#### **Benito Taibo**

Director de Radio UNAM



@goooya\_unam



@goooya\_unam



Gooya UNAM



@GooyaUnam



@PUEDJSUNAM

### **Equipo ¡GOOOYA!**

#### **John M. Ackerman**

Director del Programa Universitario de Estudios sobre Democracia, Justicia y Sociedad

#### **Demian Ernesto Pavón**

Coordinador Editorial

#### **Pablo Padilla**

Coordinador de Redacción

#### **Andrea Bustamante**

#### **Andrés Arispe**

#### **Roberto Osorio**

#### **Ulises Flores**

Editores

#### **Katia Lara**

Coordinadora de Información y Vinculación

#### **Pablo Rojas**

#### **Jazmín Vicuña**

#### **Fernanda Partida**

Vinculación

#### **Fernanda Galeana**

Coordinadora de Imágenes

#### **Jesús Espinosa**

Diseño

#### **Jorge López**

#### **Yeneli Sánchez**

Sitio Web

#### **Isis Rangel**

#### **Alexis Boleaga**

Redes Sociales

#### **Esther Gómez**

Asistente editorial

Participa en el próximo Número 22 de ¡GOOOYA!, en el cual debatiremos el tema:

**Próxima estación: Historias de transporte, trayectos y transbordos**

¡Tienes hasta el **31 de mayo de 2026!**

**Escanea el QR** para conocer todos los detalles:



Portada: Michelle Francisco Esquivel | Facultad de Estudios Superiores (FES) Acatlán

Contraportada: Paulette Johana Liévana Morelos | Facultad de Artes y Diseño

# ¡VENESTO!

¡YO  
YO  
YO!

UNAM, NUESTRA GRAN UNIVERSIDAD

