

PRIMERA EDICIÓN | OCTUBRE 2025

# LA DISIDENTE

UNACH



Poesía, crónica,  
ensayos e  
ilustraciones



Creación  
literaria de las  
diversidades y  
disidencias  
sexogenéricas





DIRECTORIO

Editor  
Laura Guillen

Coeditor  
Valeria Macal

Diseño editorial  
Laura Guillen  
Valeria Macal

Ilustraciones:  
Carlos Araujo

Corrección de estilo  
Daniel Yáñez

Redacción  
María José García

Participantes  
Laura Guillen  
María Jose García  
Carlos Ivan Laparra  
Daniel Yáñez  
Valeria Macal  
Abril González  
Maricarmen de la Encarnación

Fotografía  
Laura Guillen  
Silvia Cruz



Carta Editorial

La Disidente es el resultado de un proceso colectivo, de un espacio lleno de fraternidad y resistencia, en el que la lectura y la escritura formaron parte de nuestra forma de habitar nuestras identidades evitando así esas categorías que falsamente nos incluyen como “otros”. Es también el resultado de trazar un territorio propio en el que no tengamos que pedir permiso para existir. Esta revista no surge en la comodidad del canon, sino en la tensión de quienes buscamos expresar nuestras experiencias y nuestros pensamientos a través de la literatura.

Escribimos desde los bordes, desde la transgresión de un lenguaje que no se configura en lo normativo. En cada texto que conforma La Disidente se apuesta por una escritura más libre. No nos interesa aparentar una supuesta neutralidad. Nos interesa, más bien, escribir desde la marginalidad, desde la precariedad y el deseo de un goce más digno. Nos posicionamos como un grupo disidente que busca consuelo en el destierro de quienes se autodenominan como “normales”. Y desde ahí, podemos decir que nuestras voces serán en realidad nuestras.

La literatura cuir para nosotrxs es, por tanto, un gesto de intimidad colectiva. Es un modo de reapropiarnos del lenguaje para nombrarnos de nuevo, para crear un espacio en donde el amor y el cuerpo no sean censurados, ni prohibidos con violencia. Cada página de esta revista es una grieta en contra de los discursos dominantes, una celebración por la vida y la creatividad que se rehúsa a ser interpretada por la mirada de la indiferencia.

Así es que este proyecto, en su primera edición, busca ser un espacio donde puedan expresarse con gozo y empatía lxs autorxs, a quienes se les debe la energía interna de la revista en un agradecimiento necesario por confiar sus textos para una publicación naciente.

Esperamos, pues, que se reciba con entusiasmo La Disidente, de tal manera que más autorxs se sientan inclinadx a colaborar en las siguientes entregas, formando así un sentido colectivo cada vez más amplio y diverso.

Con gratitud

La Disidente



PROLOGO ..... 4

POEMAS

EL PADRE ..... 5

HORMIGAS ..... 6

LA TRANSICIÓN A MI VERDADERO YO ..... 8

¿POR QUÉ NO TE ATREVES HABLAR? ..... 10

QUIERO CALLARME Y ME DETINE SU SILENCIO ..... 11

DIFERENTE SUEÑO DE LA RAZÓN ..... 11

SOY GORDA ..... 13

CUENTOS

BAJAR LA PALANCA ..... 16

CASA COMPARTIDA ..... 18

TORMENTA DE MEDIODIA ..... 20

ZAPATILLAS DE ARCOÍRIS ..... 21

ENSAYO

ROTO ..... 26

SIN OPCIONES ..... 28

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN LOS UNIVERSITARIOS.. 30

MI SOCIALISMO Y YO ..... 32

LA DIVERSIDAD CULTURAL NO ES SOLO RIQUEZA, SINO TAMBIÉN RESISTENCIA ..... 33

NOS LLAMARON MOUNSTROS POR QUE NUESTRA EXISTENCIA NO OBEDECÍA A SUS NORMAS ..... 34

ODIO A DIOS ..... 35





# PRÓLOGO

Esta revista, es el resultado de la vinculación institucional de la Universidad Autónoma de Chiapas a través de la Secretaría para la Inclusión Social y la Diversidad Cultural con las comunidades estudiantiles tradicionalmente reconocidas como LGBT+, quienes resultan un importante componente identitario para la construcción del conocimiento, de la historia y de las narrativas que otrora han sido silenciadas por existir y resistir al borde de lo normativo; de lo binario, lo patriarcal y lo heterosexual.

Desde este reconocimiento “**La Disidente**” nace como una acción afirmativa para visibilizar y fomentar la creación literaria más allá de los cánones hegemónicos, la literatura de las y los trans, mujeres sáficas, lesbianas, homosexuales, mampos, no binaries, indígenas, migrantes, cimarrones, neurodivergentes y demás otredades en resistencia que enriquecen la vida con sus narrativas, significaciones y símbolos.

Además de ser el resultado de un proceso de participación planeado, dirigido y acuerpado por estudiantes de la UNACH, quienes se involucraron en los **Círculos de Lectura y Creación Literaria Voces Diversas** con el fin de compartir el gusto por la lectura, debatir posturas, compartir textos y hacer comunidad; para construir desde la colectividad como forma de resistencia.

Resistir y Disidir a través de las historias, la crónica, la poesía, el cuento y la ilustración, representa formas de narrar lo que acontece, transformar realidades, reconocer la historicidad que nos antecede y construir hacia futuro los mundos que imaginamos, de esto se trata **La Disidente**.



# EL PADRE

POR: RAYMUNDO VILLANUEVA GRÁNDEZ

Perdóname, padre, porque fui a un recital  
en vez de acompañarte al campo a trabajar.  
Leyendo un poema bucólico, me sentí cínico.

Claro que prefiero estar en el cerro que en la ciudad.  
Ojalá te gustara escuchar lo que escribo,  
porque estás ahí, en los árboles que por su nombre llamo.

Mis manos saben del trabajo al menos un poco,  
saben del machete y del talacho al menos un poco,  
sabe mi espalda acarrear los  
cuartos de leña al menos un poco.

Trato de capturar en versos todo aquello pero tú me  
llamas loco.

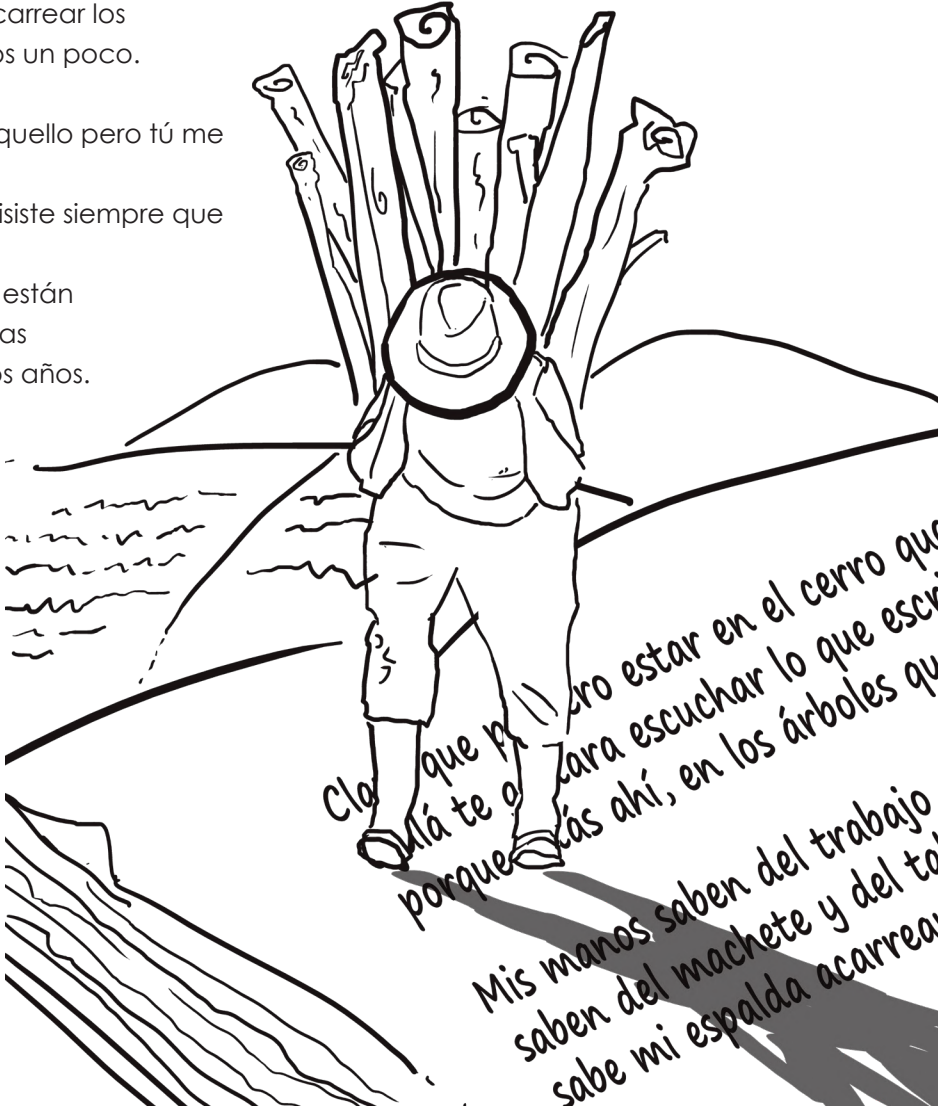
Sé que no soy el hombre que tú quisiste siempre que  
fuera.

Y aunque mis palmas están  
surcadas como las tuyas  
y mi espalda se ensancha con los años.

Todavía me ves con tristeza  
cuando estamos en la mesa.  
¿Vas a ir conmigo al terreno  
hoy?

Mejor acompáñeme, escú-  
cheme leer, no se arrepentirá.  
Yo qué voy a estar yendo a  
ese lugar, te vas refunfuñan-  
do.

Quisiera ser como tú, que eres  
liviano como las hojas.  
Siempre que leo a Caeiro, te  
veo a ti, hombre sin filosofía.  
En cambio yo soy un duro pedazo  
de angustia que no sabe existir.





# HORMIGAS

POR: ABRIL GONZÁLEZ VELASCO

Quisieras que no hubieran hormigas rondando tu muerte  
hambrientas de carroña  
Las ves  
te sobrepasan  
aparecen  
Te atragantas  
¿Ves cómo bajan por tu lengua?  
Entonces llegan rápidas, ordenadas  
Sin pedir permiso  
Reconocen lo que no dijiste  
Lo roen  
No dices nada  
Tal vez son manifestaciones  
visiones, de todo lo que quieres  
necesitas  
Querer algo de verdad te hace vulnerable  
Crees que es absurdo, débil, demasiado  
Las hormigas lo saben  
Y callas otra vez  
Cierras la puerta desde adentro  
Avientas la llave por la rendija  
Pensamientos que se arrastran debajo de la piel  
Colonia silenciosa  
Cosquilleo que invade tus deseos  
Muerden lo que no dijiste  
Se alimentan de lo que escondes  
Las fantasías huyen de ti cuando a tientas te acercas y pasas  
Enciendes la luz  
Las pisas  
Temes dejar que vivan  
Quedan las feromonas desagradables que advierten a su especie  
el rastro de muerte





# LA TRANSICIÓN A MI VERDADERO YO

POR: NÍNIVE CELESTE DOMÍNGUEZ ALBORES

Siempre me sentí raro,  
tan solo un completo extraño,  
en ese cuerpo que habito.

Odiaba los senos que crecían al llegar a la pubertad.  
En este ser ajeno a lo que deseaba ser.  
Un cuerpo que me hacía prisionero de algo que no quería ser.  
Me veía al espejo;  
cabello largo,  
senos grandes,  
el cuerpo de una mujer.  
Odiaba verme como una,  
pero odiaba más cómo me sentía.

¿Qué sería entonces?  
Tan solo un bicho raro,  
quizá una abominación.  
Era todo lo que se me había enseñado que estaba mal.

Se me enseñaba, nombrándome de tantas formas.  
Parecía que todos sabían quién era, menos yo.  
Y estaba ella, todo ese amor que disfracé de admiración por  
temor a confesar aquellos sentimientos.  
Como yo, lo que debía ser una señorita veía a mi amiga con  
ojos de amor y de deseo.

¿Qué clase de broma sería esta?  
¿Qué clase de monstruo sería yo?  
Si tan solo hubiera sabido que no estaba mal ser yo.  
Quizá al menos de esa manera no hubiera visto aquel amor  
como una desviación.  
Tal vez ella siempre notó aquel amor.  
Quizá yo no debí esconderme por tanto temor.

Hoy que he roto aquellas cadenas, al fin puedo ver el sol.  
Pues aquello que yo era  
no era un error, desviación o cual sea el nombre que me han



hecho ponerle para seguir negando lo que soy.  
Tampoco soy aquellas etiquetas que se me han puesto.

Hoy que he encontrado a mi verdadero yo,  
quisiera decir, es un gusto  
que aquello que siempre fui se hace presente.  
Debo gritarlo, abrir mi corazón sin temor a ser juzgado.

Nunca fui ella.  
No puedo identificarme con este cuerpo.  
No puedo verme de esta manera.





# ¿POR QUÉ NO TE ATREVES HABLAR?

POR: LAURA GUILLEN

Si el silencio ya te pesa más que el que dirán,  
si tus pensamientos chocan como olas  
contra el muro invisible de lo que esperan de ti.

Te miras en espejos que no te reflejan,  
te vistes con pieles que no te pertenecen,  
y vives entre máscaras  
como si la tuya no fuera suficiente.

¿Dónde estarás, entre tanto ruido?  
Entre etiquetas que te pusieron sin preguntar,  
entre risas que no entiendes  
y normas que nunca elegiste.

Muchas voces llenan el aire,  
pero ninguna dice tu nombre.  
Te culpas por no encajar,  
como si ser distinto fuera un error,  
como si en este mundo no hubiera un lugar para ti.

Pero no es que faltes tú,  
es que sobran los moldes.  
No es que estés perdido,  
es que aún no has trazado el mapa donde existes.

Y aun así callas,  
como si tu verdad no mereciera espacio,  
como si sentir diferente fuera un crimen.

¿Por qué no te atreves a hablar?  
Tal vez porque temes que el mundo no te escuche,  
¿pero y si alguien está esperando oírte?  
¿Y si tu voz no busca encajar, sino abrir caminos?

# QUIERO CALLARME Y ME DETIENE SU SILENCIO

POR: DANIEL YAÑEZ

Ser poeta no es mejor, no, que dejar de serlo,  
si no es para estas almas de cartón.

Les llueve la desidia,  
gota a gota,  
gota a gota,  
en el rostro confundido.

No se dan al paro de labores  
hedonistas ni a la reforma —de palabra.

Algo,  
quiero pensarlo,  
aprendieron del anarquismo,  
o del chisme bien temperado,  
del llanto a medias (¿a poco?),  
de la cuadratura del círculo,  
del sí, del no,  
de una línea recta, y de una meta.  
Algo aprendieron de cantar, callando:  
de la desidia del ambiente denso,  
de una niebla de muy, muy poco.

¡Alguna vez quieren callarse,  
también!,  
y los detiene  
su silencio.

# DIFERENTE SUEÑO DE LA RAZÓN

El insomnio de la razón produce,  
—nada nuevo— los monstruos del placer.

En su cama torcida —yo lo supe  
con los párpados incisivos, negros—  
se retuerce también, de cuerpo a cuerpo,  
la razón de razones del placer.

Se abre, natural, como un latido  
esta naturaleza a contrapelo.  
Y a contrapelo sigo mi razón,  
a golpe y vara, sin razón:  
me pierdo, cuando sueño, de mis monstruos,  
estos largos helechos boca abajo,  
estas algarabías de los búhos,  
este silencio, tanto, de un banquete.



# SOY GORDA

POR: MARICARMEN DE LA ENCARNACIÓN PEREYRA VÁZQUEZ

Soy gorda

y, dicen, bastante fea.

Tengo pene y muy poca teta.

Amé a un hombre tanto hasta el grado de odiarlo.

Estoy sola, solísima pero siembro semillas en el asfalto.

Mis rodillas cuentan las más grandes aventuras de mi proleta infancia.

San Julián me dio la leche materna que después vomité en alguna cantina en El Último Suspiro.

Camino entre la hiedra, entre perros alcoholizados, y muerdo el filo de la rabia y mi veneno agrio huele a la más fragante orquídea.

Aborté a mi abuelo paterno y me odió por no darle un heredero a nuestra pobreza.

Lloré mucho cuando mi padre, rojo de vergüenza, me ocultó de sus amigos machos del trabajo.

Amé más cuando me dio un abrazo grande de perdón.

Anoche me soñé desierta, con mi gordura y sábanas de alba dorada por la luz de un semáforo en rojo carne.

Soy perfecta, te lo dice la cicatriz en mi costado izquierdo.

Soy única, como el lunar verde de mi espalda y su heredad.

Soy hermosa, con el color de piel de mis ancestras.

Soy cimarrona de tu mirada seductora de conquista.

Araña sin patas reptando la calle prostibular.

Anoche no hubo luna, ni ruido de sirenas ni cristales rotos.

Ayer soñé a mi muerte y la bendije.







FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN EL CIERRE DE LA FERIA DE LA DIVERSIDAD 2025, POR SILVIA CRUZ





# BAJAR LA PALANCA

POR: : Iván Arózqueta

Mi trabajo es deshacerme de la caca o sostener culos. Las cosas se miran dependiendo del ánimo. Aunque muchas veces las cosas son como son, inevitablemente, sin importar el modo en que se vean, sin importar el humor. El tipo de trabajo que tengo, no lo puedo adornar mucho.

La definición de inodoro está relacionada con ser un espacio sin olores. Claro que eso queda en la superficie de lo teórico. Mi realidad es otra. Mi hábitat, los baños. Mi suerte, una plaza comercial. Baño de hombres. Dicen que podría ser peor, pero ¿acaso hay algo más sucio que el baño de los hombres? Todos los días, de nueve a nueve, vienen a mí, me miran con ojos de alivio y sueltan su cuerpo descargando comida china, pizza, hamburguesas y aguas de mil sabores. Por lo general, me visitan más los clientes de la comida china. ¿Cómo lo sé? Porque llevo rato aquí. El tiempo que llevo dentro me dio la habilidad de identificar los tipos de mierda. Ergo, sabiendo el tipo de mierda que defecan, puedo saber el tipo de persona que yace sentada sobre mí. La monotonía te puede convertir en experto de cosas inútiles. Sin embargo, yo soy útil. Mi papel es crucial para ellos.

Coloquialmente me llaman taza. Me parece ad hoc cuando la mierda es oscura y trato de imaginar que lo que se revuelve en el agua es café y no caca. Otras veces me llaman trono, porque a los hombres les gusta adornar eventos tan chuscos como el acto de cagar. Lo cierto es que cuando cagan, los hombres ponen cara de bufón antes que de rey. Enfrente de mí hay un mingitorio. No sé cómo se llama y tampoco me interesa. Lo cierto es que la tiene más sencillo. Los hombres se la sacan, mean, se sacuden, se van. Aunque el meado sea fuerte (pensemos en el meado de un hombre alcohólico o de un adicto al café), no tiene comparación con el olor de la mierda.

Vista para muchos como un mal necesario. He visto hombres disfrutar cagar, tal vez porque la caca coquetea con su punto G, o el simple hecho de que ahora pueden caminar sin la presión de la mierda amenazante. Algunos llegan corriendo y me baten de una manera muy estúpida. Su ano explota y gotas de caca se impregnan en mi superficie y por más que me descarguen, quedo manchado y batido. Ahí es cuando Linda aparece, y hace su magia. Linda también tiene un trabajo desagradable, pero no puedo ser duro con la persona encargada de mantenerme limpio. Nunca me ha tratado mal. A veces me talla con fuerza y un brillo aséptico me regresa el ánimo. Cuando estoy limpio siento que el trabajo no es del todo malo. Algunas veces llegan otros limpiadores. Pero creo que no me comprenden tanto como ella. Su esmero es incomparable, y la pulcritud y la naturalidad en su oficio demuestran que acepta el trabajo. En ocasiones, pudiera creer que lo disfruta.

Empresarios, abogados, doctores, maestros, delincuentes. Alguna vez alguno de ellos se sentó en la misma taza. Tan ordinario. No importa lo que coman, la mierda los pone en una especie de tregua que los iguala, que los define como seres mortales. He visto a muchos hombres perder su pose cuando cagan. He visto a hombres desprenderse de su spleen. Como si el momento de cagar les regresara por un instante la noción de su propia imperfección.

No siempre vienen a cagar. A veces vienen y se jalan la verga y se vienen encima de mí. No soy el único inodoro, estoy entre dos colegas de cuatro que conformamos el equipo de inodoros de la plaza. Así que mientras un hombre se jala la verga conmigo, a lado se encuentra uno que explota y hiede, y en otro un hombre ríe mientras mira el celular, a lado de otro que entra para borrar la evidencia de sus infidelidades, mientras uno espera fuera para entrar y no cagar, porque a veces entran, se sientan y no pueden hacer nada. Estos últimos me dan un poco de pena. Cuando no pueden hacer nada les escucho hablar con Dios.

He visto a hombres masturbarse sin antes haberse limpiado. Hombres masturbando a otros hombres. Hombres violando hombres. He visto a niños ser demolidos por otros hombres. Niños educados por hombres, sobre cómo limpiarse el culo. Hombres que se marchan sin limpiarse el culo. Hombres que usan calcetines para limpiarse el culo. Hombres que usan toallas húmedas para limpiarse el culo. Hombres temerosos del tamaño de su pene, orinando sobre la superficie en que otros hombres dejan caer su trasero. Hombres vestidos de mujer en un performance curioso, que orinan como lo harían las mujeres. Hombres sin ropa interior, hombres con pelos en el culo, hombres con almorranas en el culo, hombres con granos en el culo, hombres con culos grandes y hombres de culo pequeño. Hombres que descargan la mierda al finalizar, hombres que les importa un carajo su mierda y la dejan para que otros hombres la descarguen, hombres que descargan la mierda de otros hombres

y hombres que cagan encima de la mierda de otros hombres.

Linda viene sin horario, pero constante. Me encuentra sucio un fin de semana y sé que ella debe lidiar con otros hombres. La he visto llorar muchas veces, susurrar sus penas. Lidia nunca se ha cagado en mí; una vez no aguantó las ganas de hacer pipí y pude ver por primera y única vez el ano y la vagina de una mujer. Su vagina arrugada por la vejez ha sido la cosa más natural y decente que veré en toda mi vida. Fuera de ello, nuestras interacciones se limitan a limpiarme o a sentarse encima de mí cuando ha terminado, se siente cansada y me utiliza como un asiento, cosa que me sube el ánimo para serles franco. Porque ser un vertedero de caca llega a ser cansado, y ser usado como silla me parece de buen gusto.

La finalidad con que me hicieron es bastante noble, porque permite que los hombres puedan moverse en sus actividades con mayor comodidad. Si los hombres no tuvieran donde cagar, ¿en dónde arrojarían su mierda? En los ríos, en el monte, en pozos. Pero todo eso es agua pasada. Ahora, son otros tiempos. Linda viene a mí y me mira de cuando en cuando. Coloca un poco de cloro y por un momento soy un inodoro, un objeto agradable. Talla la suciedad de mi cuerpo, vierte bastante agua y coloca un chorrito de un detergente que huele a flores, según la etiqueta; aunque nunca he visto una flor. Aunque nunca he olido una. Puede que alguna vez un hombre con el corazón roto venga a mí y deje caer una rosa, baje la palanca y los pétalos se revuelvan en mi ser para darme una gracia que siempre he anhelado.





## CASA COMPARTIDA

POR: Valeria G.

Desde que tengo memoria he vivido en esta casa. Aquí nací y aquí morí. Estuve mucho tiempo solo, pues mis padres se fueron cuando fallecí. Luego de mucho tiempo, alguien se mudó a este insignificante rincón del mundo, cuando las carretas que veía a través de la ventana fueron reemplazadas por automóviles.

El nuevo inquilino llamó rápidamente mi atención. Es un muchacho de tez clara, cabellos rubios y ojos verdes. Lo observé detenidamente a lo largo de los días, aprendiendo distintas cosas sobre él: por ejemplo, le gusta tocar el piano, es poco sociable, le encanta comer postres y trabaja en línea. No sé exactamente en qué, pero me parece que edita textos. Me llevó un tiempo conocer su nombre. Lo supe porque alguien (al parecer, su madre) le hizo una llamada, hablándole por el nombre de Thomas.

Mi momento favorito es cuando toca el piano, pues, aunque nunca hemos hablado, las melodías que crea con sus manos parecen contarme todo lo que siente y, también, me hacen recordar lo mucho que disfrutaba cantar cuando vivía. Cuando atardece, él se pone frente a la ventana de la que antes solía ser mi habitación, dejando que su mirada se pierda en el horizonte. Sé que él no puede verme, pero me gusta tomar su mano en ese momento y contemplar el paisaje a su lado, me hace sentir como si fuéramos cercanos.

No aparenta ser una persona amable debido a lo poco que habla, pero todos los días deja comida y agua para los perros y gatos callejeros, los domingos hace voluntariado en el asilo y, además, en ocasiones prepara galletas para los niños que viven al lado y los va a visitar con la excusa de dárselas, pues su madre tiene un trabajo que consume grandes cantidades de tiempo, por lo que no puede convivir mucho con ellos. Todos esos gestos no hacen más que aumentar el afecto que le tengo. No puedo evitar caer ante la belleza de su alma.

Hoy salió durante varias horas debido al voluntariado, por lo que regresó bastante cansado y se fue a dormir al poco tiempo de su llegada. Los rayos de luna atraviesan la ventana, iluminando su apacible rostro durmiente, creando una imagen encantadora. Me acuesto a su lado y deposito un pequeño beso en su mejilla, deseando que él pudiese verme y sentirme, quererme de la forma en que yo lo quiero. Quizá, si aún viviese (y con la juventud que tengo ahora), podríamos estar juntos, ser amigos tan siquiera.

...

Me mudé hace unos meses a esta casa. Según me dijo la propietaria, ha estado deshabitada desde hace varios años, pero la ha mantenido en el mejor estado posible por si algún día llegaba un comprador o inquilino. Ella me contó que solía vivir una familia aquí, pero que se fueron cuando su único hijo falleció a los veinte años a causa de alguna extraña enfermedad, por lo que se la vendieron a su vecina, la difunta bisabuela de la actual dueña.

La casa es bastante bonita. Cuenta con dos pisos, un porche, un pequeño jardín y varias secciones y habitaciones. Hablando de eso, por extraño que parezca, cuando pasé frente a una de estas últimas, sentí como si algo me llamase, como si por algún motivo yo debiese elegir ese cuarto como mi dormitorio. Pese a lo raro que me pareció, decidí seguir ese impulso.

A las pocas noches de empezar a dormir en esa cama, comencé a soñar con un desconocido, un joven vestido con ropa antigua, de piel clara, cabellera castaña y ojos verdes, pero más oscuros que los míos. He

de decir que al principio me desconcertó bastante, pero me fui acostumbrando con el paso de los días; incluso comencé a disfrutarlo. En los distintos sueños se le podía observar realizando distintas actividades, como recoger flores, leer o acariciar animalitos, pero en todos podía escuchar su melodioso canto, suave como la brisa de primavera, agradable como melodía de ruiseñor. Aquella voz logró hechizarme, por lo que cada noche al cerrar los ojos, esperaba que aquel encantador se apareciera ante mí.

En un inicio creí que mis sueños se debían a mi soledad, pues curiosamente el chico muestra rasgos físicos y un tipo de personalidad que siempre me han parecido atractivos. Esto me hizo creer que tal vez era un simple reflejo de mis anhelos: incluso soñé que me besaba en la mejilla, cosa que se sintió muy real. En algún momento me daría cuenta de que no era el caso.

Hoy llegó la propietaria a revisar el estado de la casa. Después de que comprobó que todo estaba en orden, le invité té y galletas, y nos pusimos a platicar. De pronto, me comentó que me notaba más alegre que la primera vez que me vio, preguntándome el motivo; un poco avergonzado, le respondí que simplemente había soñado con un muchacho que cantaba de una manera realmente hermosa, por lo que amanecí de buen humor. Ella me preguntó cómo se veía (es una señora muy parlanchina, cosa que me cuesta manejar), así que le di la descripción. Entonces me dijo: "oh, que curioso, el hijo de los dueños originales se veía así y, si mi memoria no me falla, se llamaba Louis". Quedé realmente sorprendido. Le pregunté cómo sabía eso, a lo que respondió con que aún había cosas de aquella familia en el ático, incluyendo sus retratos y algunos de los cuadernos escolares del chico.

Hace rato se fue la señora. Quedamos únicamente mis pensamientos y yo. Estoy en el ático, frente a la pintura; es exactamente como aquel joven, tiene la misma belleza. Mientras paso mis dedos a lo largo de la tela, desvío mis ojos hacia un viejo espejo que está en la esquina de la habitación y no puedo creer lo que veo: Louis está parado cerca de la pared, observándome con los ojos más brillantes que alguna vez he visto. Pese a verse parcialmente translúcido, me da la impresión de que su mirada está llena de vida. "¿Sabes cuánto he anhelado este momento?", me dice con su dulce voz. "Dudo que lo hayas hecho más que yo", le respondo. Nos hemos estado contemplando el uno al otro durante varios minutos. Él camina en mi dirección, coloca sus brazos alrededor de mi cuello y deposita un beso en mi cabeza, haciendo que gire mi rostro para poder juntar sus labios con los míos. Pese a que él ya no es materia, su tacto es el más cálido que alguna vez he experimentado. Parece ser que solo necesitábamos saber la identidad del otro para poder romper esa brecha que nos separaba.





# TORMENTA DE MEDIODÍA

POR: DANIEL FALCONI

Su respiración en mi pecho, mi latido en sus oídos y el rumor del río; la melodía perfecta de un escape en pleno cenit fue interrumpida por unos pasos que con velocidad constante amenazaban con descubrir este rincón detrás del cerro donde nos ocultamos para que él oyera mis poemas, pues para todo nos ocultamos.

Él no había oído los pasos, dormitaba arrullado por mi ritmo cardíaco. La duda me invadió: ¿despertarle para salir corriendo?, ¿quedarnos acostados esperando lo que en el fondo siempre supimos que pasaría? Pues ocultarse a campo abierto siempre fue más que un absurdo, un acto suicida. Aun cuando corriéramos nos verían a través de las parcelas.

Decidí no avisarle. Su cabeza sobre mí, esperando la llegada de un final o de una tormenta anunciada. Una nube que me había pasado inadvertida se oscurecía mientras el viento o los pasos, algo, hacía temblar el piso a nuestros pies. El rumor del río crecía, la sinfonía se había tornado violenta, y yo, en la espera del dramático final. Una tormenta real se preparaba para caer sobre nosotros y el cerro. Entonces los pasos, ¿se detuvieron? Quizá retrocedieron.

Él abrió los ojos y dijo: “¿por qué no me despertaste? Caerá una tormenta”. “Lo siento. Dormías tan plácidamente que no quise preocuparte por una tormenta que parece inminente. De todos modos, terminará por mojarnos”.

La turbulencia era fuerte mientras caminamos de la mano tranquilamente. El viento y las gotas nos golpeaban en la cara. Nuestros pies empapados dentro de los zapatos surcaban charcos en un suelo que ahora temblaba por nuestros pasos.

# ZAPATILLAS DE ARCOÍRIS

POR: Lex

Dedicado a ese niño nacido en los 90

No entendía por qué dolía tanto, si solo eran zapatillas. Zapatillas de arcoíris. Me gustaban. Me hacían sentir libre, como cuando corría en los sueños. Pero a él..., a él le hicieron ver un enemigo.

Aún recuerdo cómo aquel niño sangraba después de ponerme esas zapatillas, cómo mi cuerpo se retorció al momento de recibir esos golpes. Cubría con mis pequeñas manos mi rostro. Solo escuchaba las patadas de mi padre que rebotaban contra mi cuerpo. No sentía mi cuerpo, solo el charco de sangre saliendo de mis labios, de mi nariz. No sabía qué error había cometido, solo sabía que había hecho algo grave como para recibir los golpes y gritos del verdugo de mi padre.

—¿¡Qué clase de hombre se pone esas cosas!?! Solo los maricas —gritó después de cansarse de golpear-me, como si los colores en los pies de su hijo fueran una amenaza para su virilidad rota. El golpe vino antes de que pudiera explicarlo. Antes de que pudiera decir que me hacían feliz, que no quería ser su versión de “hombre”. Me caí, no por el golpe en sí, sino por lo que significaba: que mis pies no podían caminar a su manera sin sangrar primero.

Yo solo quería jugar, ser yo, sentirme bonito. Pero para él, eso era traición. Mi mamá me vio tirado en el patio trasero. Aquel grito que pegó se escuchó tan desgarrador. No tengo noción del tiempo. No tengo ningún recuerdo. Desperté después de eso en el hospital. Mi madre tomaba mi mano rezando a la Virgen María.

—Madre, tú que eres madre, salva a mi niño. Déjame llevarlo lejos, déjame cargar su dolor. No lo juzgaré. Lo prometo, Déjame ser buena madre. Solo es un niño, es mi bebé...

Tenía 4 años. Al momento de despertar mi cuerpo temblaba. No sabía por qué me dolía tanto mi cuerpo. Solo tenía mucho frío. No podía abrir mis ojos. Mis ojos miraban siluetas blancas. Escuchaba a mi madre rezar. Había momentos en que solo estaban mi madre y el doctor hablando.

—El pequeño cuerpo apenas cabía en la camilla. Su rostro estaba amoratado, aún tenía una zapatilla de arcoíris. Quedará confiscada. Necesito informarle esto a trabajo social.

—Doctor, cuando regresé a mi casa, no había nadie. ¡Dejé las bolas de las compras en la mesa y empecé a llamar a mi hijo, pero no respondía! ¡Fui a su cuarto, y al asomarme a la ventana que da al patio... estaba ahí!, ¡tirado!, ¡lleno de sangre! ¡Su ropa estaba teñida de rojo! Lo cargué como pude y lo traje para el hospital. Doctor, no sé qué fue lo que pasó. Solo se una cosa, ¡y es que esa persona casi asesina a mi hijo!

Nunca había visto tan desesperada y ansiosa a mi madre. No sabía qué estaba pasando en ese momento. Solo pensaba en si mamá se iba a enojar por usar sus zapatillas, si estaba enojada por eso, o si era porque había dejado manchas rojas en el piso. Llame a mi madre.

—Mami..., ¿estás enojada porque usé mis zapatillas bonitas?  
—Mi amor..., no..., no fue tu culpa... Tú eres perfecto, mi cielo... con zapatillas, sin zapatillas, con colores, con risas...

La voz de mi madre se rompió completamente. Cuando entró la trabajadora social, junto con el doctor, tenía en sus manos una carpeta. El doctor llamó a mi mamá. La trabajadora social se acercó en ese momento hacia mí.

—Sobrevivió de milagro, señora. Esto es muy grave. Tiene dos costillas fracturadas, una fisura en el cráneo



y el fémur izquierdo roto. Es un milagro que este con vida.

Mientras la trabajadora social me hacía las preguntas, mi madre conversaba con el doctor de una forma rara. Y mi madre me miraba con unos ojos que nunca he olvidado.

—Hola, pequeño... ¿Me puedes decir que pasó?

—Yo... quería ponerme las zapatillas. Las de colores... son mis favoritas.

—¿Y quién estaba contigo cuando te las pusiste?

—Mi papá... Él me miró feo..., y se enojó mucho.

Cuando mencioné quién me había hecho eso, mi madre dejó de escuchar al doctor y su semblante cambio por completo, viéndome con los ojos llorosos y roja por el enojo. Nunca le pregunte a mamá que pensó ese día, mas sé que ese sentimiento solo una madre lo sentiría.

—¿Y después que pasó, mi amor?

—Me gritó... Me pegó fuerte... muchas veces... Yo le quería decir que ya no me gustaban mis zapatillas, pero no paró.

—¿Dónde te dolió más?

—Aquí. —Señalé con dificultad mi costado—. Y aquí también. —Con cuidado, toqué mi brazo—. Y después me dormí...

—¿Tienes miedo?

Bajé mi mirada.

—Sí... ¿Me va a volver a pegar si me las pongo otra vez?

—Nadie va a volver a hacerte daño, te lo prometo. Y puedes usar lo que te guste. ¿Tú te sentías feliz con esas zapatillas?

—Sí..., eran mágicas. Me hacían correr más rápido..., y me hacían sentir bonito.

Mi madre no paraba de llorar. No podía creer que mi propio padre había ocasionado todo esto. Los días pasaron y yo mejoraba. Pasaron los años y nunca más supe de mi padre. Mi madre no lo mencionó y cada que preguntaba por él, cambiaba de tema. Cuando cumplí la mayoría de edad, ella enfermó de cáncer. Esa hermosa mujer que luchó cada día por mi felicidad estaba debilitándose.

La cuidé como ella me cuidó a mí. Le contaba historias, le cocinaba su comida favorita, le ponía música que la hacía sonreír. Una tarde, mientras el sol se escondía tras la ventana, me tomó la mano y dijo: “sé quién viniste a ser, sin miedo. El mundo necesita tu luz”. Y eso hice.

Con el tiempo, descubrí que no solo quería ser feliz, sino también libre. Libre de etiquetas, de miedo, de dolor. Inicié mi transición y, por primera vez, me vi en el espejo y supe que esa persona frente a mí era real, viva y auténtica. Me llamé como siempre soñé, y me abracé con orgullo.

Estudié danza, actuación, y me lancé al escenario como quien por fin vuelve a casa. Cada paso, cada nota, cada palabra interpretada era una ofrenda a mi niña interior, a mi madre, y a mi esencia más verdadera. Me convertí en una diva: no por fama, sino por el poder de ser yo misma sin pedir perdón.

Hoy bailo con mis zapatillas de arcoíris, mágicas, como aquellas que me hacían sentir bonito..., pero ahora me hacen sentir completa. Vivo en un pequeño departamento lleno de plantas, brillos y risas. Y cuando me siento frente al espejo a maquillarme, siento a mi madre en mi reflejo, con una sonrisa, que me dice: “lo lograste”. Porque sí. Lo logré. Sobreviví y soy feliz.





FOTOGRAFÍA TOMADA EN SHOW DE CIERRE  
DE LA FERIA DE LA DIVERSIDAD,  
POR SILVIA CRUZ



FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN LA MARCHA CONTRA LA LGBTFOBIA, CHIAPAS, POR LAURA GUILLEN



FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN LA MARCHA CONTRA LA LGBTFOBIA, CHIAPAS, POR LAURA GUILLEN





# ROTO

POR: RAYMUNDO VILLANUEVA GRANDEZ

Tengo 26 años y estoy roto. Sí, roto. Ahora lo sé. Siempre lo he sabido, solo que ahora ya no puedo ignorarlo.

Tengo 26 años y trabajo en un almacén de carne congelada, apilando las cajas rellenas de cadáveres que después alimentarán a las personas de Tuxtla, esas personas horrendas que se hospedan en los hoteles como el Hilton Garden, el Marriott, el Vista Inn o que van juntos a comer en lugares como Bisquets Obregón, el Café de Chiapas, o Las Pichanchas y que miran con altivez a todo mundo, con asco de tener que compartir su espacio con aquellos que consideran inferiores por tener menos dinero; eso me recuerda una frase de Sakya Pandita, un monje budista que decidió cuándo morir como todo un bodhisattva, —vaya privilegio—. Él decía en su texto Perlas de sabiduría: “algunos que consiguen fortuna de maneras indebidas desprecian a los que son sabios pero pobres. Como monos viejos que al ver a un ser humano se echan a reír pensando: «Ni siquiera tienen cola»”

No sé si soy sabio, pero soy pobre y estoy roto; mi jefe —que además, para aumentar mi infortunio, está ligado a mi familia— alguna vez fue pobre, tuvo la fortuna de casarse con mi sobrina, una nepobaby hija de mi prima hermana. Alguna vez fueron pobres, vivieron en el mismo pueblo de mis abuelos paternos, ambos muertos. Aquel joven hombre apenas tiene 28 años, se enriquece haciendo trampa, alterando los pesos de los productos, quitando fechas de caducidad y yo soy su cómplice, aunque no quiero; así son los ricos, deshonestos, amorales como monos con colas muy largas, temerosos de ser pisados.

Terminé la licenciatura como mis padres me lo pidieron, sin embargo no he sido capaz de titularme. ¿Por qué?, me pregunto en las madrugadas cuando el dolor me atormenta. ¿Será porque estoy roto? Cuando me rompí tenía 7 años, cuando los días eran jugar y comer, y jugando caí de un inflable. Recuerdo aun cuando salté de la parte más alta esperando caer protegido por la suavidad del aire. En cambio el suelo me recibió con la dureza del concreto, y ahí en el suelo revolcándome de dolor, gritando y llorando supe que estaba roto.

Mis padres acudieron pronto a mi rescate, pero no hubo doctor ni radiografía.... Hubo un huesero, y su olor a pomada caliente, quien me “acomodó” masajeando mi coxis hasta hacerme llorar de nuevo —recuerdo que lloraba mucho cuando era un niño, hasta quedar privado y sin poder respirar—. Él dijo que con eso mi dolor se iría y prometió a mis padres que todo estaría bien, que a esa edad los niños son muy resistentes y que no tenían de qué preocuparse.

Crecí sabiendo que algún día esas heridas que con los años se fueron acumulando, con más caídas, con los deportes y después con el sexo y las drogas, cobrarían las facturas, pensé ignorante de mi futuro que eso sería cuando fuera un viejo o tal vez nunca llegaría a pagarlas. Siempre tuve intuiciones de una muerte prematura, sin embargo, aquí estoy vivo y joven sintiéndome roto, con dolor. Tal vez podría cambiar de trabajo o titularme de una vez, tal vez eso baste.

Pero no puedo o no sé cómo. Una fuerza que conozco bien que me impide por una parte, terminar mi tesis, es un miedo inconfundible que me paraliza. Tengo miedo a terminar, a concluir, a cerrar; un miedo que me obliga a la renuncia. Por eso no soy cinta negra en karate, porque lloré desesperadamente antes de mi ultimo examen sin saber por qué. No quería. Tenía 10 años y sin entender qué me pasaba mi madre consintió mi abandono. Nunca regrese por mi última cinta. Por eso no soy cinta negra en taekwondo porque antes de mi último examen me emborrache hasta quedar inconsciente. Tenía 17 años, y mi madre sin entender qué me pasaba, descargó su ira propinándome golpes y bofetadas. Esta vez aunque consintió mi abandono, de mala gana sabiendo que no podía obligarme, me hizo pagar cada centavo que gastó en ese deporte. Me tomó dos años pagar cada recibo que cuidadosamente guardaba en una carpeta con los diplomas de exámenes pasados. En fin, las historias de las cosas que empecé y no terminé podrían llenar un libro que se llamase La vida inclusa de un joven con miedo.

Por otra parte al terminar mi licenciatura sin un título, mi madre, molesta como siempre ante mi incapacidad de terminar, me dijo que tenía que trabajar, que tenía que aportar, que si quería ser un desperdicio era mi problema. Entré a ese trabajo. Siempre me gustó el sabor de la carne y aunque siempre supe de dónde venía, jamás pensé horrorizarme tanto al ver llegar en enormes camiones, toneladas de escurrieres, pollos muertos y congelados, apilados en cajas plásticas. Jamás imaginé sentir tanto asco al descargar esos tráileres, con sus olores, con sus salpicantes líquidos que terminan siempre en mis ropas, o las pesadas cajas que guardan en su interior piezas enteras de lo que algunas vez fueron cerdos enormes, 40 kilos de mutilados cerdos, o la tristeza de ver las piezas enteras de sangrientas reces, una bola informe de algún musculo, una pierna, una nalga, una



costilla, una lengua, incluso una cabeza, aun con sus ojos negros, que me miran fijamente.

Ahora sé que estoy roto cuando escucho salir de la cámara de congelación los gritos de esas bestias que reclaman por sus muertes injustas. Lo sé. Yo mismo no soy más que una bestia de carga, condenado a apilar a otras bestias muertas igual que yo.

Podría buscar otro trabajo, pero hace más de un año que a mi padre no le pagan. Es un intendente sexagenario sin posibilidad de jubilación, atrapado en un sistema burocrático que lo obliga a firmar cada tres meses un contrato injusto que nunca se ha molestado en leer: recontractación cada tres meses para evitar la antigüedad, para pagar lo mínimo que nunca es suficiente. Ahora, no conforme con eso, le dicen que la falta de pago es culpa del gobierno que ha recortado los fondos para otras dependencias. Eso le dice su jefe que baja de un auto del año, ridículo. Más de un año sosteniendo la economía familiar, una responsabilidad lógica después de 26 años de cuidados, ¿no creen? ¿Entonces por qué me pesa tanto? Será porque estoy roto, me respondo en las madrugadas cuando el dolor no me deja dormir. De 8 a 3 soy una bestia de carga. El resto del día trato de ser un vagabundo del dharma, sanando el dolor con libros y libros que devoro buscando respuestas que nunca encuentro, bebiendo vino para nublar la conciencia de un mono sin cola, o jugando al juego del amor con algún ser que ha de encontrar una belleza sutil en mis defectos o un espejo terrible donde se vea a sí misma, o a sí mismo, o a sí mismo, haciendo el amor o feniendo sexo, hasta que se canse de mí o me canse de él, o ella o elle, hasta que se dé cuenta de que estoy roto, de que ninguna caricia, gesto o símbolo de su cariño ex profeso puede repararme, sanarme, arreglarme porque estoy roto, así hasta que la alta noche me deja sin opciones más que contemplar las formas caleidoscópicas que mi mente forma en el techo de mi cuarto oscuro, producidas por alguna droga psicodélica consumida con la intención de “expandir la mente”, de vislumbrar el samsara y así quizá entender que esta vida rota solo es la culminación de un karma pasado, de otra vida donde fui un tirano, o un avaricioso mono con una cola muy larga, mas otras veces la noche negra solo me enfrenta a mi mente enferma, incesante, hipersensible, hiperactiva, voraz que muere lenta en mi cuerpo roto, roto, roto, roto.





# SIN OPCIONES

POR: CARLOS IVÁN LAPARRA VÁZQUEZ

Yo no veo opciones. Esta es la regla para hacer una despensa más responsable. Como si tuviera siempre que medir lo de mi alcance a través de los bolsillos. Aunque he de mencionar que por momentos se me antoja el brócoli más que la calabacita verde, o que de pronto me quiero dar un postre de Philadelphia con mermelada de fresa y galletas saladas; y mi alcance no me da para más. Y es feo, déjame decirte, que de pronto ves que otras manos sí llegan a esos productos sin siquiera cuestionarse estos tormentos. Te digo, uno está acostumbrado a que la clientela, o sea tú y yo, tengamos esta principal diferencia: están quienes escogen por supervivencia y están quienes disfrutan el goce de no sentir esa preocupación. Y, sin embargo, como si nada de esto tuviera razones, ni siquiera lo pensamos, mucho menos con cuidado, porque de pronto nos ganan las emociones. Sí, porque somos humanos con emociones, en la desventaja de un supuesto orden natural que nos persigue. Pero aguántame un momento: es entendible. Nos gana la visión que tenemos del mundo y preferirnos callar por el miedo de asimilarlos como el resto.

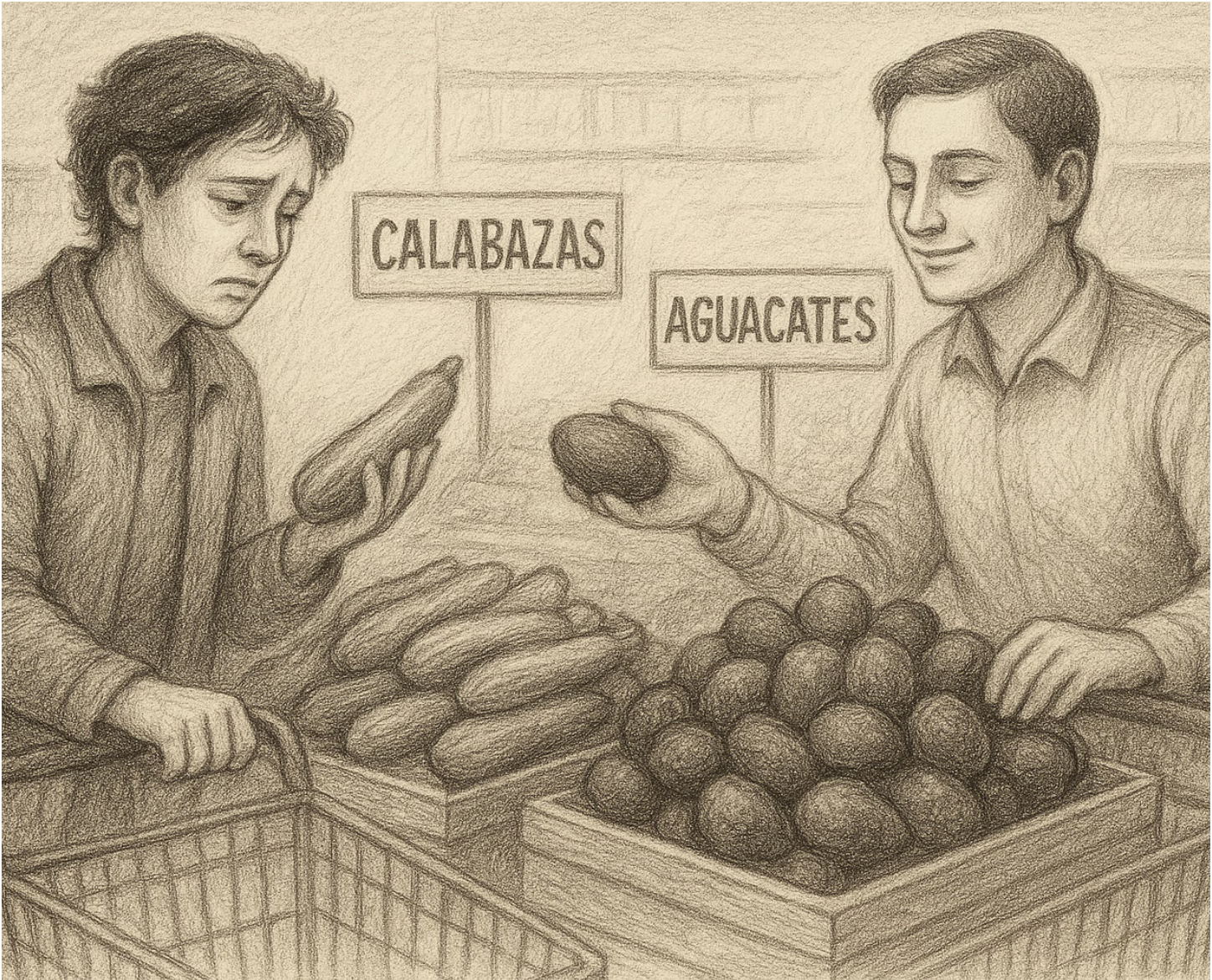
Lo pensemos un momento: somos parte de un grupo con objetivos similares, con la misma intención de comprar, pero con valores que no se distinguen entre lo bueno y malo, sino en lo material. Ahí está esa distinguida diferencia de lo imperceptible por nuestras emociones. La injusticia que se calla por el sentimiento inconforme de quienes viven una realidad cimentada, sin cambios, como si fuese pactado por el valor de la comunidad, por una paz que necesita de palabras ausentes para prosperar. ¡Dios!, tengo muchas ganas de hacerme un guacamole, pero mi alcance, ahora, son las calabacitas. Y por allí me insisten que debo hacer un “falso” guacamole, que dizque para saciar mis deseos. Y me pregunto, con más enojo, si somos conscientes de recurrir siempre a lo falso para asimilar la verdad, una regla intocable de la fruta convertida en oro. No te digo... Salgo de mi escritorio para volver interactuar con esta supervivencia. Salgo a escoger las posibilidades de lo que me toca, y olvido quizá de pronto que mientras yo me peleo por los aguacates y las calabacitas, hay quienes deben conformarse siempre con un tazón de arroz.

En este momento somos la clientela, un grupo que dista de los vendedores, de quienes también de decisión en decisión, de imposibilidad en imposibilidad, se rebelan en sus propias luchas injustas. Es el enojo silenciado, es no poder darles culpa a los otros, a los que no escogen, a los que solo toman y se van sin la preocupación perpetua de los de abajo. Salgo de mi escritorio porque no logro concebirme en la idea de que un escritor solo escribe, viviendo entre mundos fantasiosos de la burguesía blanca, del ejercicio de escribir y leer sin pensar en el bolsillo. No salgo para reunir ideas, para encapsularlas en el tiempo y teñirlas de metáforas. Salgo porque el miedo y la carencia me paralizan. Yo escribo por los mismos motivos que ansío llorar con frágiles, como si tuviese que recurrir al viejo amigo, al que no hace falta confesarle todo, al que simplemente te recibe con un abrazo. Te digo, yo no veo opciones.

Veo lo que está mi alcance y me pregunto si mañana pasaré por lo mismo. Veo, como una vez dijeron, a través de la ingrata necesidad de sobrevivir correctamente. Pero no vinimos a discutir sobre la realidad que mucho dolor nos causa, sino a elegir. A la decisión de pactar con mis propias consecuencias. A que las opciones se distancien de mí, y aproveche a combinar mis deseos con el miedo no sentir más allá de los bolsillos. Estoy acá confesándote todo esto porque debo elegir, porque en casa me espera un plato vacío y la insatisfacción de no

tener un libro más en la colección. ¿Qué te digo? Es lo que hay. Quizá por eso la frustración al tener que pagar, ya que poco después pienso en lo que pude haber gastado también. ¿No te ha pasado? Que a veces decides hacerte esa salsa falsa de aguacate, acompañado de unos totopos de las tortillas fritas y de pronto recuerdas lo mucho que te hubiese encantado comprarte algo más que esa falsedad.

Y no, esto no significa que esté en contra de las posibilidades ajenas, del consumismo hostigante de quienes tienen incluso lo que no necesitan, sino de lo que nos toca, a ti y a mí. Tú y yo, cegados por el precio de no tener opciones, de pensar en la renta o de cumplir el gusto de desayunar todos los días con el oro verde. ¿Has visto el precio de las lechugas? ¿Ya viste qué cara está el azúcar estos días? Y a veces, de nuevo, me detendré a hablarte de esto, porque no puedes simplemente ignorarlo. ¿Acaso no te has sentido así alguna vez? Esta desigualdad, tan oculta que llegamos a creer que nos cae por elección divina. En fin, llévate dos kilos de calabacita. Ya luego vemos con qué lo acompañamos.





# REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN LOS UNIVERSITARIOS

POR: IVANA PERÉZ CRUZ

¿Somos realmente conscientes del impacto que tenemos en la comunidad escolar a través de las redes sociales?

Para los jóvenes, influyen mucho las tendencias en las decisiones que son tomadas. La mayoría viste de acuerdo con lo que quiere dar de hablar, publica lo que quiere expresar, sigue lo que le llama la atención, y poco presta atención a la manera que influyen estas decisiones en su día a día.

De acuerdo con una encuesta realizada por la organización benéfica independiente dedicada a mejorar y proteger la salud pública en el mundo *Royal Society of Public Health* (2017) de Gran Bretaña, se ha demostrado que las plataformas de las redes sociales pueden afectar la salud y el bienestar emocional, aumentando la depresión, ansiedad, un mal estigma de los cuerpos, el uso inadecuado de los productos farmacéuticos y en casos graves las lesiones a sus propios cuerpos, escalando cada vez más, terminando en casos lamentables como los suicidios.

La juventud es experta en ocupar su tiempo libre en cosas pocas productivas y poco favorecedoras para su bienestar propio, y aún menos para el de la sociedad; solemos adentrarnos en las redes sociales para escapar por breves momentos de la realidad o de nuestra rutina cotidiana, con la excusa de distraernos, pero realmente debemos cuestionarnos si es la forma correcta y adecuada para salir de nuestras actividades rutinarias, ya que existen muchas formas de trabajar o manejar ese tiempo libre que tenemos.

Un claro ejemplo es el deporte. Es una actividad que podemos realizar tanto hombres como mujeres, con beneficios para nuestra salud, tanto corporal como psicológica; en el aspecto corporal se encuentra nuestra resistencia, el físico, la manera en que nos vemos y la salud de nuestro organismo; y en el aspecto psicológico, el deporte reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, regula el autoestima, fomenta una mejor calidad del sueño, favorece la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Sobre todo promueve la interacción social, ayudando así a evitar las sensaciones de soledad y de aislamiento.

En la actualidad, **la salud mental** se ha convertido en un tema central entre los estudiantes universitarios. La presión académica, las responsabilidades personales y el dilema sobre el futuro son causas que influyen en nuestro bienestar emocional. A esto debemos agregar algo presente en nuestra vida diaria: **las redes sociales**.

Plataformas como Instagram, Facebook TikTok o X (antes Twitter) forman parte de la rutina de la mayoría de nosotros los jóvenes. Como bien se sabe, aunque pueden ser herramientas útiles para conectarnos con otros, informarnos o distraernos, también pueden tener efectos negativos si no las usamos con conciencia.

Uno de los principales problemas es la comparación constante. En las redes sociales, muchas personas suelen mostrar solo los aspectos positivos de su vida: viajes, logros, salidas, buena apariencia. Esto puede ocasionar que los demás se sientan menos, inferiores, fracasados o frustrados al comparar sus vidas con la de esas personas que publican imágenes perfectas de su propia vida, generando así la ansiedad, la tristeza y la baja autoestima que suelen afectar a los jóvenes.

Además, abusar del uso de las redes sociales puede afectar la concentración y las calificaciones de los alumnos. Como bien se sabe, muchos estudiantes nos sentimos aferrados en la necesidad de estar conectados todo el tiempo a las redes sociales, lo que nos quita horas de estudio y de sueño. Del mismo modo, puede causar

perturbaciones en el sueño, al pasar tiempo desmedido frente a la pantalla, **especialmente por las noches**.

Otro aspecto importante es que las redes sociales pueden provocar una idea falsa de éxito o felicidad, lo que aumenta la presión entre los jóvenes. En lugar de hacer las cosas a su propio ritmo, sienten que tienen la obligación de alcanzar metas (no siempre adecuadas) precipitadamente para no "perder popularidad".

Sin embargo, **no todo es negativo**. Las redes sociales también pueden ser un lugar donde se encuentra apoyo emocional, información útil sobre salud mental, donde muchos estudiantes pueden llegar a sentirse escuchados y comprendidos. **Todo depende del uso que les demos**.

Es primordial promover el uso adecuado, equilibrado y consciente de las redes sociales. Tenemos que poner límites, seguir cuentas que nos aporten contenido positivo y buscar ayuda profesional cuando sea necesario; estos son pasos importantes para cuidar la salud mental en la vida universitaria.

Cuidarse no es una debilidad, es una necesidad. Y hablar sobre estos temas es el primer paso para construir ambientes más saludables para todos.

Por lo que exoneró a cuestionarnos... ¿Qué responsabilidades tenemos como estudiantes y futuros profesionales al crear y compartir contenido en redes sociales?

1. *Referencia*  
Royal Society for Public Health. (2017). *Status of mind: social media and young people's mental health*. <https://www.rsph.org.uk/ourwork/publications/statusofmind/>



# MI SOCIALISMO Y YO

POR: LUIS Falconi

Cuando conocí a Oscar Niemeyer a través de sus obras, pensé que iba a toparme con un arquitecto tipo rockstar. En su lugar encontré a un hombre de avanzada edad que hablaba más de justicia social que de geometría: un socialista convencido, casi comunista, un revolucionario que trazaba curvas para imaginar un mundo distinto.

Después escuché a Charly García, con su interpretación de “no voy en tren, voy en avión...”, y entendí que la rebeldía también podía sonar a melodía. En esa misma época me llené de Inti Illimani, con su gran cántico El pueblo unido jamás será vencido; y fue donde descubrí que la protesta no siempre se grita; a veces se canta, se diseña o se dibuja a través de una fachada.

En la historia de cómo se creó París aparece el Barón de Haussmann construyendo bulevares monumentales y avenidas rectas que prometían el orden y modernidad de la actualidad. Pero en ese trazo implacable, la ciudad medieval que había inspirado a Víctor Hugo se desvanecía. El poeta, testigo de esa mutilación urbana, levantó su pluma como protesta. Defendió con palabras la memoria de aquellas calles estrechas y laberínticas, llenas de historia y misterio. Su rebeldía fue literaria, pero no menos poderosa: nos recordó que una ciudad no debe perder su alma bajo el peso del progreso.

Nuestra querida Jane Jacobs hizo lo propio al defender su barrio en Nueva York: un acto que puede verse como heroico frente a su acérrimo rival Robert Moses, un genio de la modernidad en los años cuarenta y cincuenta. Jan Gehl, en cambio, se atrevió a una revolución silenciosa pero poderosa: devolverle la calle al peatón cuando el automóvil parecía invencible.

Fue David Harvey quien hizo recordar que existe el derecho a la ciudad y no es un lujo ni un privilegio, sino la capacidad de reinventar colectivamente los espacios donde vivimos. La ciudad, entendida así, es un campo de batalla, pero también un lienzo de posibilidades: un lugar donde la protesta se vuelve visible en cada plaza ocupada, en cada muro pintado, en cada calle recuperada para la gente, porque vaya que hay ciudades rebeldes...

En otra latitud de mi vida, regresó el ímpetu revolucionario con las confesiones de un chef, Anthony Bourdain. Me recordó que la autoayuda puede estar hasta en la cocina, en las historias detrás de la preparación de cada plato. Ya, más en la actualidad, Cass R. Sunstein me enseñó que en la conformidad no hay protesta, que callar es rendirse sin siquiera intentarlo.

Derramar unas lágrimas es válido también. Porque de eso se trata la vida: de sentir, de saber que somos vulnerables, pero también resilientes. Se trata de abrazar el humanismo que nos hace verdaderamente lo que somos: seres vivos.

En cada uno de estos momentos descubrí lo mismo: que la verdadera revolución no siempre llega con banderas, sino con actos cotidianos, ideas firmes o gestos valientes. Porque al final, protestar es vivir y sonreír es

resistir. Llorar nos hace recordar que somos humanos y también podemos cometer errores. Después de todo, seguir adelante es, quizá, la mayor de todas las revoluciones posibles.

# LA DIVERSIDAD CULTURAL NO ES SOLO RIQUEZA, SINO TAMBIÉN RESISTENCIA

POR: Alhelí Cal y Mayor Betanzos

Una universidad no solo es un lugar donde se produce conocimiento, también es un espacio donde se generan sentidos, vínculos y posibilidades de transformación social. Desde mi experiencia en la Universidad Autónoma de Chiapas, primero en la Coordinación de Cultura y ahora en la Secretaría de Inclusión Social y Diversidad Cultural, he confirmado que el arte y la cultura son herramientas fundamentales para construir comunidad.

Cada evento artístico, cada exposición, cada taller o intervención cultural tiene el potencial de tocar vidas. No se trata solamente de “presentar algo bonito”; se trata de crear encuentros, abrir preguntas, sanar heridas o, simplemente, dar espacio a quienes nunca lo han tenido. He visto cómo un grupo de estudiantes se reencuentra con su identidad al explorar sus raíces a través del teatro; cómo una muestra de cine comunitario abre debates necesarios sobre género, racismo o exclusión; cómo una actividad cultural en una comunidad rural cambia la manera en que los universitarios miran su papel en la sociedad.

Desde la universidad, el compromiso con la cultura debe ir más allá de lo institucional. Debemos fomentar proyectos artísticos que surjan desde la empatía, la escucha y la participación, especialmente en contextos como Chiapas, donde la diversidad cultural no es solo riqueza, sino también resistencia.

Hoy, más que nunca, necesitamos una sociedad que abrace lo sensible, lo simbólico y lo colectivo. Que entienda que el arte no es un accesorio, sino un motor de cambio. Y que siga apostando por iniciativas que, desde la cultura, hagan comunidad.



# NOS LLAMARON MONSTRUOS POR QUE NUESTRA EXISTENCIA NO OBEDECÍA A SUS NORMAS

POR: LAURA GUILLEN

Me di cuenta de que era diferente la primera vez que me crecieron “heridas” al decir “no”.

Fue en una comida familiar, cuando mi padre me interrumpió por cuarta vez durante una charla para corregirme en voz alta. Respondí firme, con argumentos. Entonces lo sentí: un pequeño ardor en la espalda, un leve dolor bajo mi piel. Al ir a mi habitación, me miré en el espejo y ahí estaban, pequeñas heridas que crecían más y más y se extendían por mi cuerpo. Mi madre no dijo nada. Solo alzó los hombros y me sirvió de comer como si las heridas fueran una enfermedad normal, como una tos por la mañana que tarde o temprano tenía que llegar.

Con los años vinieron los colmillos. Aparecían cada vez que un hombre hablaba sobre mi cuerpo como si fuera suyo. Mis uñas crecían y se afilaban cuando alguien mencionaba “las mujeres de ahora solo hacen destrozos en vez de buscar un buen hombre”, como si defender mi dignidad fuera lo peor que podría hacer. Y un día, sin darme cuenta, rugí. No grité: rugí. Fue en una manifestación, lo recuerdo muy bien, un 8 de marzo del 2023, alzando el puño, rodeada de otras mujeres con sus propias monstruosidades hermosas: una cuidadosa para no ser sorprendida por la espalda, otra con alas cubiertas de cicatrices, otra más con una voz que hacía temblar ventanas y muchas alzando la voz por quienes ya no pueden hacerlo.

Nos llamaron monstruos porque nuestra existencia no obedecía sus normas.

Nosotras, las de la piel gruesa, las de la mirada afilada, las que no cabíamos en vestidos planchados ni en roles preestablecidos, empezamos a encontrarnos. En las paradas del colectivo, en los baños públicos, en las redes, en los libros. Nos reconocíamos por las mutaciones. Por el brillo extraño en la piel, por el modo en que nos resistíamos a ser educadas en la docilidad.

Una vez, unos compañeros le preguntaron a una profesora que siempre estaba presente en manifestaciones y luchas sociales, si no le daba miedo ser tan agresiva al ser mujer.

Ella sonrió con todos sus colmillos.

—¿No te da más miedo lo que me hizo ser así?

Mis “monstruosidades” no son enfermedad, son defensa, son memoria, son evolución. Vivo en una ciudad que prefiere a las mujeres bonitas, dóciles y en silencio. Nosotras somos la grieta que los amenaza y no por lo que hacemos, sino por lo que ya no permitimos.

Ahora camino por la calle con mi piel descubierta. Las heridas brillan bajo el sol. Las niñas me miran con los ojos abiertos como puertas. A veces, sus madres las alejan. Pero otras veces, una se detiene, me observa, y susurra: “yo también tengo alas, pero no las he usado en años”.

Y sonrío. Porque sé que, pronto, volará.

# ODIO A DIOS

POR: ASLAN L. GARCÍA

Odio a Dios.

Odio la idea de Dios.

Odio saber que creo en la idea de un Dios todo poderoso que está ahí.

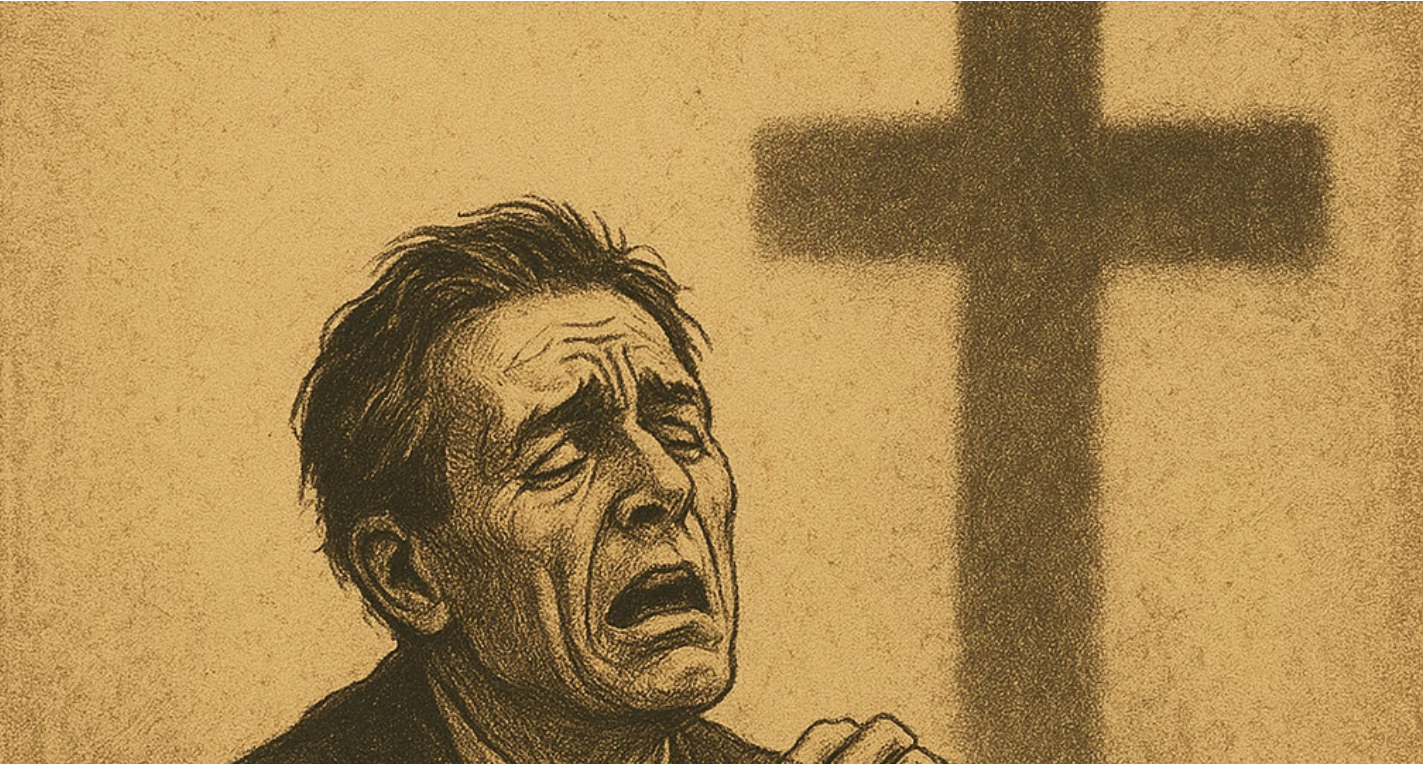
Odio a Dios no por lo que es o lo que representa. Odio a Dios porque jamás estuvo allí en los días en que la angustia, el miedo y la soledad devoraban mi alma y me torturaban en un interminable tormento.

Odio a Dios porque por más que pedí, recé, oré y grité con toda mi alma que me tendiera su misericordiosa mano, jamás estuvo para calmar mi sufrimiento.

Maldigo a esa persona que creó la idea de un Dios con un plan perfecto, que me mintió diciendo que todo lo malo llega por algo mucho mejor.

Y lo odio no por necio. Lo odio porque es una esperanza que me niego a abandonar, porque me rehúso a pensar que toda la mierda de mi vida solo es otro factor del azar y que no hay nadie superior que me dé el alivio que necesito.

Dios, si estás allí, en alguna parte, por favor, te suplico de rodillas que haya algo más.





# LA DISIDENTE



UNACH

