Juan Pablo Castillo Flores
Compilador

LA NO ES MUDA

Reflexiones de jóvenes para el mundo

Textos escritos por estudiantes del Bachillerato 2

UNIVERSIDAD DE COLIMA

La H no es muda

Reflexiones de jóvenes para el mundo

9xperimentales

Universidad de Colima
Dr. Christian Jorge Torres Ortiz Zermeño, Rector
Mtro. Joel Nino Jr., Secretario General
Mtro. Jorge Martínez Durán, Coordinador General de Comunicación Social
Mtra. Ana Karina Robles Gómez, Directora General de Publicaciones

La H no es muda

Reflexiones de jóvenes para el mundo

Juan Pablo Castillo Flores
Compilador

Participantes

Angelica Maritza Acevedo Morfin
Guadalupe Montserrat Aguilar Carrillo
Ana Cecilia Alcaraz Sandoval
Liliana Sarahi Aldama Marcial
Brian Ángel Álvarez Reyes
Álvaro Azael Ramos
Diego Armando Ávila Solís
Candy Daniela Barbosa Suarez
Irene Guadalupe Cárdenas Navarro
Eduardo Rafael Castañeda Fernández
Zamara Anherea Ceballos Velasco
Bibiana Lizeth Chocoteco De La Cruz
Claudia Elizabeth Cosío Ávila
Livia Lizeth Cruz Rocha
Carlos Fabian Fajardo Castillo
Diana Jacqueline Flores Walle
Itziguery Fuentes
Ana Cristina García Antonio
Damarys Samadhi Gutiérrez Carrillo
Reyli Omar Gutiérrez Romero
Aixa Estela Martínez López
Adriana Noemi Miramontes Gutiérrez
Oscar Eduardo Miranda López
Astrid Ailed Monroy Mendoza
Norma Angelica Montiel Olivera
Carlos Daniel Moreno Tirado
Norberto Emmanuel Ocón Negrete
Lizet Alejandra Orozco Carrazco
Donitza Valeria Palomeque Pérez
Emmanuel Alejandro Paredes Ramírez
Michelle Jamileth Pérez Flores
Lleimy Hiromi Pérez Palacios
Emiliano Ramírez Gutiérrez
Andrea Mariana Ramos Larios
Valeria Rojas Madrigal
Juan Zair Rosas Hernández
Carmen Anette Rosas Juárez
Ivania Priscila Santiago Suarez
América Montserrat Saucedo Pérez
María Fernanda Tapia Pérez
Franco Javier Zepeda Martínez
Frida Itzel Zepeda Ramírez

UNIVERSIDAD DE COLIMA

© Universidad de Colima, 2024
Avenida Universidad 333
C.P 28040, Colima, Colima, México
Dirección General de Publicaciones
Teléfonos: 312 316 1081 y 312 316 1000, extensión: 35004
Correo electrónico: publicaciones@ucol.mx
http://www.ucol.mx

Derechos reservados conforme a la ley
Publicado en México / *Published in Mexico*

ISBN electrónico: 978-607-8984-01-5
DOI: 10.53897/ LI.2024.0006.UCOL
5E.1.1/317000/037/2024 Edición de publicación no periódico

Este libro está bajo la licencia de Creative Commons, Atribución – NoComercial - CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
Usted es libre de: **Compartir**: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. **Adaptar**: remezclar, transformar y construir a partir del material bajo los siguientes términos: **Atribución**: Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. **NoComercial**: Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. **CompartirIgual**: Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.
You are free to: **Share**: copy and redistribute the material in any medium or format. **Adapt**: remix, transform, and build upon the material under the following terms: **Attribution**: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. **NonCommercial**: You may not use the material for commercial purposes. **ShareAlike**: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Proceso editorial certificado con normas ISO desde 2005
Dictaminación y edición registradas en el Sistema Editorial Electrónico PRED
Registro: CU-003-23
Recibido: Septiembre de 2023
Publicado: Marzo de 2024

Índice

7 Presentación
9 Del salón de clases a la vida
10 La música en la vida cotidiana
11 Mi mayor enemigo, yo
13 Violencia familiar
15 La reencarnación
17 La inseguridad política dentro de mi estado
19 ¿La muerte es subjetiva?
20 ¿Qué pasaría sí? Multiverso
23 La religión como fuente de educación
24 Amor familiar y la separación
27 ¿Sabes qué viene detrás del acoso?
30 Alcoholismo en el día a día
32 La inseguridad en Colima
33 La homosexualidad no se quita. ¡Ni que fuera gripa!
35 Nacer mujer
37 La gran inseguridad en Colima
38 ¿Cómo obtener las cosas que deseamos?
40 En busca de la felicidad
42 Con miedo y sin él
43 ¡El dinero sí da la felicidad!
44 El símbolo de la familia
45 Haz tu propia libertad
48 Embarazo adolescente
50 El sentir de los sueños

52 | Puntos de la confianza
53 | El sentimiento de la felicidad
55 | La naturaleza de la muerte
57 | Un mundo en tu mente
59 | No es fácil salir de ahí
61 | El precio de salir tranquilo
63 | La experiencia o sabiduría
65 | El trigo venenoso
67 | Mi familia ideal
69 | Las personas son raras
71 | Sentir está bien
73 | Cuidando tu mente
74 | El amor
76 | Bullying
77 | Un camino a la felicidad
78 | El bullying
79 | El poder económico dentro de la sociedad
81 | Miedo al cambio
84 | Amarte no te cuesta nada

Presentación

El libro *La H no es muda. Reflexiones de jóvenes para el mundo* goza de muchas virtudes. La primera, y tal vez la más relevante, es que propicia el diálogo con los jóvenes. No hay opinión más actual sobre ningún tema, que la opinión de un espíritu juvenil. Corresponde escucharles y matizar, si es necesario, los argumentos, pero nadie tiene mayor responsabilidad con la realidad que la propia juventud.

Como profesorado debemos hacer lo propio: orientar sus capacidades para construir una realidad plural, pero certera; incentivar a la juventud para profundizar en los temas urgentes de la realidad; además de preparar al estudiantado para afrontar la complejidad del mundo, cada vez más dinámica, y a veces, peligrosamente, inestable.

Otra virtud del libro es la gran motivación para propiciar el espíritu analítico de estudiantes de educación superior de la Universidad de Colima. En *La H no es muda* podremos encontrar puntos de vista sobre los problemas contemporáneos de la realidad, y podremos estar de acuerdo o no con esos argumentos, pero ahí comienza el maravilloso proceso dialéctico de la mayéutica, principio de la filosofía occidental: el diálogo contrastado para consensuar una verdad.

Evidentemente, a partir de ello, se les pedirá que se informen más, que lean más y que escriban más. Ya se sabe que no hay mejor camino para la formación humanista que leer y escribir. Esta motivación, que ya es otra virtud del libro, se revela en quien encuentra sus palabras impresas. Habrá que recomendar a las y los estudiantes que se acerquen con fervor a la lectura y la escritura para enriquecer ideas, conceptos y argumentos.

Por todo ello, también debemos reconocer y felicitar al Mtro. Juan Pablo Castillo Flores por imbuir la reflexión crítica y los hábitos de la lectura y la escritura. Ahora parece oportuno recordar aquellos sabios versos del poeta español Antonio Machado: "Despacito y buena letra/ que el hacer las cosas bien/ importa más que el hacer". Muchas felicidades a quienes participan en *La H no es muda*, continuemos siempre con buena letra en nuestras reflexiones sobre la realidad.

Carlos Ramírez Vuelvas
Coordinador General de Extensión
Universidad de Colima

Del salón de clases a la vida

Mi aspiración como profesor es propiciar que las y los estudiantes desarrollen plenamente su personalidad; que pongan en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación académica, familiar, personal y emocional en su proyecto de vida.

¿Qué piensa nuestra juventud? es la pregunta que dio pie para este ejercicio que tienen en sus manos.

En su participación, el alumnado de la materia de filosofía, impartida a nivel bachillerato en la Universidad de Colima, busca reflexionar sobre temas de interés personal y compartirlos con nosotros.

Su percepción de la realidad y concepción de la vida nos permite conocer su interior, conocer su mundo y poner la atención en aquellos temas que consideran importantes.

Ahora que volteamos la mirada a sus ideas y reflexiones, podemos cuestionarnos, dudar y respondernos, para volver a este mismo ciclo, pues nos comparten un poco de su vida en estas líneas.

Acompaña estas reflexiones.

Juan Pablo Castillo Flores

La música en la vida cotidiana

Juan Zair Rosas Hernández

¿Quién no ha escuchado alguna vez una canción? Todas y todos en nuestra vida hemos escuchado por lo menos una canción. La música está en todos lados: reuniones familiares, conciertos, en el automóvil, centros culturales, bueno, ¡hasta en el transporte público!

Cuando la música está bien elaborada te da calma y tranquilidad, te conecta con algo y te despierta los cinco sentidos, mejora tu respiración y todo esto conlleva a que puedas realizar tus actividades sin pereza y con buen humor.

No hay nada más humano que las emociones, pero la capacidad de controlarlas suele desvanecerse y extraviarse. Es en ese instante cuando el ritmo, la melodía y la armonía se entrelazan con magistral creatividad y que pueden aportar equilibrio emocional y afectivo.

A mí me empezó a gustar la música desde chiquito. Mi papá ponía música en el automóvil y despertaba cosas que nada o nadie podía hacer, y fue algo que me marco mucho, ya que ese recuerdo lo tengo, de cuando descubrí la música.

Mi mayor enemigo, yo

Anónimo

Siendo muy niña toque fondo. En esos momentos, los pensamientos y sentimientos destructivos me hacían creer que la muerte era la única solución y escapatoria. Pero se dice que el vivir es de valientes, y como ven, yo me encuentro aquí.

A pesar de todo, aún tengo esos pensamientos destructivos y sentimientos conflictivos como los que existen dentro de ti; y no me digas nada, prefiero que recuerdes los momentos donde lo viviste, porque a pesar de que lo niegues, tú y yo sabemos que estas mintiendo, y lo sabes mejor que nadie.

Hay momentos donde la melancolía invade el alma, los pensamientos y sentimientos. Es en esos momentos que uno desea que esos días grises acaben, porque ni las reflexiones en la ducha con el yo interior —ese niño lastimado e indefenso— nos dejan de doler y hacernos cuestionar el *¿por qué?,* de muchas acciones que se pudieron hacer y no hacer.

Pueden pasar años en tu vida y seguirán ahí, así como existieron esos momentos donde sentiste que no podías más y ya no tenías las fuerzas necesarias para continuar, a pesar de que siempre sabes que será pasajero.

Recuerda muy bien ese túnel oscuro y solitario en el que te encuentras, encontraste o encontrarás, porque a pesar de que desees no vivirlo, todos lo pasamos. Este túnel tiene una salida y una entrada, pero de ti depende salir de ese lugar.

Aférrate a las esperanzas por más cansado o cansada que estés de seguir. Sé que es difícil fingir sonrisas y alegrías, y que al final del día terminas sintiendo culpa por disfrutar, incluso sientes que no mereces esos momentos que componen la felicidad en la vida, pero déjame decirte que no es así.

Hay algo que debes entender: siempre existirán ese tipo de ideas que evocarán emociones y pensamientos negativos dentro de uno mismo, o incluso existirán sentimientos de los que te harás sentir avergonzado, así como orgulloso; pero en esos momentos, cuando tus emociones han colapsado, es cuando tu mente te hace dudar y preguntarte si son correctas o no dichas acciones. Tú lo sabes, yo lo sé.

Recuerda, tu mayor enemigo eres tú mismo.

Violencia familiar

Anónima

La violencia puede ser una agresión física o verbal a una persona. Es algo que te marca para el resto de tu vida, pero que se puede superar con la ayuda y el tiempo necesarios.

Por otro lado, la familia es un grupo de personas que se unen por un parentesco en común, pero para mí, la familia es un lugar de apoyo en el que te sientes seguro y donde hay seres que amas y sabes que estarán ahí para ti.

La violencia familiar es algo que se queda en la persona agredida, algunas veces es traumática y no se puede superar, otras sólo hacen como si no pasó nada. Las heridas duelen y las personas sufren por esas heridas que se quedan.

Las personas que manifiestan esta conducta todo el tiempo están buscando algún motivo para llevarla cabo. En la actualidad, miles de niños sufren por el maltrato de sus padres y les temen, como si estar en casa se tratara de eso.

Lo que yo siento ante esta situación es impotencia. Pienso en todas las personas que sufren de abuso en sus hogares y que se han acercado a mí

con miedo de hablarme sobre lo que les pasa en casa. Personas que deberían sentirse bien en su hogar y que no se sienten así por culpa de quienes tiene problemas de violencia, sufriendo por lo que no deberían sufrir.

La consecuencia de esto es que, quienes abusan de otros seguirán abusando mientras no los paren; las víctimas quedan marcadas para siempre, o tal vez mueren. ¡Claro que ha pasado!

La reencarnación

CB

La reencarnación es la creencia de que la esencia de las personas, ya sea su alma o espíritu, comienza una vida nueva en un cuerpo o forma distinta después de la muerte biológica.

En América, existía entre los aztecas la creencia de que el alma volvía de nuevo a este mundo. Decían que los hombres que morían, pero estaban muy aferrados a su pueblo, quedaban presos del encanto de la Tierra.

Sostenían que las almas que se habían liberado del mundo, las que ya no tenían apegos o las que creían en "algo más" y "más lejano" iban a lo que hoy llamaríamos la fotosfera del Sol; es decir, que iban a vivir en la luz, como colibríes, bajo la forma de Huitzilopochtli.

En India creían en la reencarnación de las almas, pero no en una reencarnación de manera simplista en la que un hombre se muere, está un tiempo en un mundo sutil y vuelve de nuevo, porque, si fuese tan fácil, todos recordaríamos lo que fuimos de una manera clara.

Hace falta recordar que ellos pensaban que el hombre no es uniforme, sino que estaba constituido por siete cuerpos diferentes. Algunos de estos eran los que reencarnaban y otros no lo hacían.

Varios conocidos que creen en la reencarnación mencionan que, a causa de las vidas pasadas, es que suceden los famosos *Déjà vu*, que son como recuerdos de lo que sucedió en su anterior vida y regresan como una sensación de lo que ya vivieron.

Cuando el tema surgía en una conversación grupal y se mencionaba lo que pensaban al respecto, me enteraba que no todos compartían esa creencia. En algunas ocasiones esa charla terminaba en discusión. La pregunta frecuente era *¿qué pasa después de la muerte?*, la cual deja muchas dudas y, a la vez, genera posibles respuestas que nunca van a poder comprobarse, pero que suele recurrirse a ellas para calmar la ansiedad.

Hay varias teorías que pueden convencer sobre la reencarnación, la más coherente es la que dice que al morir se ve un destello blanco y que, al seguirlo, nos damos cuenta que esa luz pertenece a la del hospital en el que la nueva vida va a nacer. Es por eso que, quizá, los bebés lloran después del parto, porque aún recuerdan su vida pasada y no quieren dejarla.

La inseguridad política dentro de mi estado

Anónimo

La inseguridad que se ha vivido en fechas recientes en el estado de Colima ha sido causada, principalmente, por la guerra entre grupos de delincuencia organizada: el Cartel Jalisco Nueva Generación (CJNG) en disputa con el Cartel Independiente de Colima.

Todo ello ha causado una ola de asesinatos, balaceras y extorsiones en ciertas zonas de los distintos municipios del estado. Me ha tocado estar en una de las tantas colonias en la que estos sucesos han afectado. La primera vez fue un sábado, me encontraba comiendo cuando de repente se escucharon varias detonaciones de arma de fuego, habían asesinado a un hombre adulto. Este acontecimiento generó miedo entre las personas de la colonia

Al poco tiempo me tocó el asesinato de otro hombre, a pocas casas del primer homicidio.

Todo esto de la guerra entre los cárteles ha causado angustia, miedo e inseguridad entre la po-

blación. La mayoría de negocios nocturnos (bares, taquerías) optaron por cerrar temprano para no correr riesgos. Un tío tiene una taquería, y me comentaba que durante la noche casi no llegan los clientes por las balaceras.

¿La muerte es subjetiva?

Angelica Morfín

La muerte es un tema altamente complejo, algo de lo que poca gente se intriga; ya sea porque son religiosos y para ellos la muerte ya está explicada o porque simplemente es algo que no les interesa. O quizá, por el contrario, es algo que les asusta o les da miedo.

Aunque realmente ¿quién no le teme a la muerte?, ¿o a ser asesinado? A mí, desde muy pequeña me ha causado mucha confusión debido a las teorías que existen sobre el tema.

Creo que al morir no vamos a ninguna parte, a ningún cielo o infierno, simplemente morir es dejar de existir; es pasar de algo a nada en un instante, donde lo único que queda son las vivencias que dejas, como recuerdos, en cada una de las personas que formaron parte de tu vida. Pero sólo son eso, recuerdos. Tu cuerpo y tu alma ya no existen ni vuelven jamás.

¿Qué pasaría sí? Multiverso

Emiliano Ramírez Gutiérrez

Es un término usado para definir el conjunto de los muchos universos existentes, según las hipótesis que afirman que existen otros diferentes al nuestro.

Las tres dimensiones ortogonales del espacio se conocen como altitud, longitud y latitud; la cuarta dimensión es la dirección en el espacio, con ángulo recto a las tres dimensiones observables; y la quinta dimensión implica una expansión aún mayor de la conciencia y se relaciona con la percepción de que todo es uno.

Quizá el origen del universo no se debió a una gran explosión y, si hubo varias, es posible que no todas se rigieron por la misma física. Esto podría dar lugar a diferentes universos paralelos entre sí. Aquí entra la duda, ¿qué pasaría si?

Mi hipótesis es que esta teoría se formuló para descubrir los espejismos del espacio-tiempo; averiguar si lo que soñamos es una realidad que nos sucede en otro universo, donde se rompe la barrera de la quinta dimensión, o que nos hace reflexionar sobre si el alma tiene la misma *subconciencia* en todos los universos paralelos al nuestro.

□ ■ □ ■

Al haber diferentes universos, en diferentes planos, uno podría replicarse en otro. Un universo burbuja es para mí una burbuja grande que contiene dentro de ella a otras burbujas, universos más pequeños. Como universos paralelos, en este caso, las dimensiones coexistirían unas encima de otras en paralelo, de forma que nunca llegaran a tocarse.

Una de las consecuencias es pensar en la existencia del multiverso, poder obtener pruebas que confirmen las muchas hipótesis y averiguar si estamos solos o no en todo el universo.

En la actualidad, pensamos que un mundo virtual es otro nuevo, donde existen tecnologías que podrían obtener vida inteligente y que son capaces de manejar un sistema completo por sí mismas, creando vida artificial que se hace llamar *Cortana*.

Hay temor por parte de que exista un universo de vida artificial en todos nuestros dispositivos tecnológicos, los cuales contienen mejor pensamiento sobre la evolución humana y que podrían saber realmente si existen otros universos, encontrar la manera de existir en ellos y darnos cuenta como son las realidades de nosotros en todos los posibles universos.

Ahora cuestiónate, ¿qué pasaría si el viaje multidimensional fuera posible?, ¿que lo causó?, ¿cómo existió?, ¿quién pensó en él y por qué? Y si el viaje en el tiempo fuera real, ¿crees que causaría una nueva línea temporal? y ¿esta sería otra dimensión de otro universo?

No se puede poner a prueba científicamente una teoría que realiza predicciones sobre lo que es inobservable, pero sí puede probar una teoría que hace uso de entidades no-observables para explicar y predecir aquellas que sí podemos observar.

La creencia en un multiverso será siempre una cuestión de fe, donde los argumentos lógicos dan la respuesta correcta en una situación, donde una comprobación observacional directa es inalcanzable y donde la física subyacente supuesta no es probable.

La religión como fuente de educación

EMA764

La religión funciona como soporte para algunas personas, de esta manera tienen una base para ser mejores seres humanos. No obstante, cada quien es libre de decidir en que creer, y esto tiene una función importante dentro de la sociedad, pues de alguna manera nos ayuda a superarnos.

Ahora bien, la religión ha llegado a un punto en el que influye demasiado, al grado de volvérseles fanatismo, provocando que hay quienes piensen que lo que se dice dentro de ella es ley —desde mi perspectiva, mayormente visto en el catolicismo—. Antes estaba muy presente el poder que tenía la iglesia católica, haciendo que las escuelas literalmente fueran de esta y lo que allí se enseñaba también.

Esta situación propició que por mucho tiempo la religión tuviera influencia y estuviera en el centro de todo —gobierno, finanzas, educación—, haciendo que la gente se dejara llevar por estas ideas y provocando actos atroces en su nombre.

Amor familiar y la separación

Anónimo

El amor es algo tan grande que no lo podría describir. Pienso que sólo lo puedes vivir con personas que también te amen.

La familia es ese vínculo inquebrantable que causa cariño y apego, que te cultiva valores y recuerdos que se quedan para siempre. Mi familia lo es todo para mí, a donde vaya siempre los recuerdo y cada día de mi vida pienso en ellos.

Me siento agradecida con la vida por poder sentir el amor de mis padres, hermano y hermanas. Mis acompañantes de vida son seres que sé que siempre querrán lo mejor para mí y yo siempre querré lo mejor para ellos y ellas. Son mi lugar seguro.

El amor familiar lo siento todos los días, cuando me levanto al *chismecito* en la mañana con mis papás, cuando llegan mis hermanas y me traen algo porque se acordaron que me gustaba, cuando mi mami hace su comida, cuando acaricio a mis gatitos, cuando mi hermana mayor me ayuda con mis

tareas o cuando me prestan su ropa, e incluso en las peleas más absurdas se siente el cariño.

Lo vives cuando ves a tus hermanas crecer. A veces se siente tristeza de verlas crecer, pero también se siente bien porque avanzan, y cada día descubren quienes son.

Mi percepción del amor familiar es algo que me llena. Me nutre estar con mis hermanas riéndonos de cualquiera cosa, me reinicia el día y hace que sea mejor.

Sé que cuando necesite de sus consejos ahí van a estar. El día que quiera un abrazo siempre estarán, y eso es lo chido de crecer con tus hermanos.

Cuando eres menor no lo sientes así, incluso llegas a odiarlos, pero cuando creces y ves que mucha gente no tiene esa conexión con alguien que literalmente te vio nacer y crecer, es cuando de verdad sientes la dicha. Soy consciente que no todo dura para toda la vida, por eso aprovecho los momentos donde estamos juntos y los atesoro en mi interior.

Por supuesto, cuando crecen y se van llega la separación; en mi familia todavía no pasa, pero de imaginarlo me da tristeza. Imaginar que ya no voy a estar conviviendo todos los días con mis *roomie´s* por nacimiento, me duele y me siento mal.

Muchas veces a mi alrededor he leído y me han platicado problemas familiares que fracturan

las relaciones, y al final terminan separándose. Yo sé que es muy normal que las familias se separen, e incluso es sano cuando las relaciones son toxicas. He escuchado que, después de que se van de casa de sus padres, sanan las heridas y rencores, lo que mejora la conexión entre padres e hijos.

Claro que en mi familia ha habido problemas, pleitos y gritos, pero al final todo queda igual, se olvida y el afecto queda intacto. Pasa porque mis padres nos han enseñado que la comunicación es el medio para expresar lo que sentimos, y después comprender y pedir disculpas.

Para mí, comunicarse es la mayor muestra de amor, no hay ningún malentendido que no se pueda arreglar, ¡pero, ojo!, eso no quiere decir que se deba aguantar comportamientos tóxicos y caer en un círculo vicioso de conductas que hacen daño en nombre del amor, recuerda que, antes que nadie, siempre estás tú y tu paz mental.

Cuando tienes hermanos o hermanas siempre les vas a tener un cariño especial, que se reciente cuando se van. Por eso tú, lector, si tienes a tu familia ahí a tu lado, aprovéchala lo más que puedas. Atesora los momentos lindos y hazlos que duren, abraza a tu papá y mamá, apoya a tus hermanos y hermanas, se empático y diles que los quieres y que cuentan contigo.

¿Sabes qué viene detrás del acoso?

Michelle Jamileth Pérez Flores

El acoso es una agresión física o verbal que en la actualidad puede ser realizado a través de redes sociales entre conocidos o desconocidos.

Es indistinto para hombres y mujeres, aunque, para ser franca, las mujeres son con frecuencia mayormente víctimas.

¿Realmente has pensado lo que una mujer ha vivido y sigue viviendo?, ¿sabes qué es lo que puede pasar por su mente cuando alguien le grita piropos? Lamentablemente una, como mujer, *se acostumbra* a que le estén gritando cosas y que la miren sin importar cómo se vista o a dónde vaya, si es temprano o es tarde.

Hoy puedo hablar y contar lo que me pasó, tal vez para algunas personas puede ser algo no tan grave ni traumático, pero hay que considerar que el nivel de un trauma lo dimensiona sólo la persona que lo vive.

Sucedió alrededor de las 7:00 de la mañana, vestía un short azul y una playera negra, iba al gimnasio

y llevaba puestos mis audífonos, confiada de que no me iba a pasar nada por estar ya amanecido.

El semáforo estaba en verde y debía esperar a que se detuvieran los carros, cuando sentí que alguien tocó y golpeó mi glúteo. Recuerdo que el señor se fue corriendo y yo no pude hacer nada por defenderme, entré en una crisis que no podía dejar de llorar, sentí que no tenía valor; alguien me tocó sin mi consentimiento y no se arrepintió; durante esos días no podía ir al gimnasio por temor a volverlo a encontrar.

A la semana siguiente, al salir del bachillerato, me subí al camión como usualmente lo hacía para dirigirme a mi casa, me tocó parada porque iba lleno, además de que por otra experiencia en la ruta no me siento con señores. Frente mí estaba un muchacho sentado, a quién descubrí tomándome una fotografía, lo confronté y sólo se rio de mí. En mi mente únicamente recordaba lo ocurrido hacía poco tiempo, así como el cómo los hombres me miran todos los días y las palabras que dicen cuando pasa alguna mujer. Esta situación me es muy hiriente.

Cuando vi su rostro entre nervios y risas, yo sólo quería llorar y bajarme de ahí. La ruta estaba llena de mujeres y de estudiantes del bachillerato, pero nadie dijo ni hizo nada. Yo no iba *provocativa*, como suelen argumentar, iba con mi uniforme escolar. Al día siguiente no pude subirme a la ruta

hasta que vi que prácticamente estaba vacía, después de casi hora y media.

Al tercer día, entre pláticas, dos de mis compañeros que me vieron llorar me aconsejaron y me ayudaron a distraerme un rato. Casi al final de clases, varios de mis compañeros se acercaron a hablar conmigo y se ofrecieron a acompañarme de regreso a casa por unos cuantos días.

Luego hablé con mi mamá, quien me estuvo llevando y trayendo a la escuela hasta que por fin pude *aprender* a vivir con ello.

Con esto, llego a la conclusión de que todos debemos de estar al pendiente con lo que pasa a nuestro alrededor, nunca sabremos quién puede necesitar nuestra ayuda. El valor que es vivir como mujer, con el miedo de saber si llegarás sana y salva a tu casa es horrible. No hay que minimizar los problemas de las personas, nadie sabe que hay detrás de eso que hizo derramar el vaso.

Alcoholismo en el día a día

Anónimo

Una vez leí una frase que decía: "Hay gente que trabaja toda la semana para irse a tomar alcohol todo el fin de semana". Al principio se te hace normal y dices: "pues si trabaja toda la semana, ¿qué tiene de malo que vaya y tome unas cervezas con sus amigos?"

Duré dos años en una relación con una persona que tenía problemas con el alcohol. Al principio, toman sólo los fines de semana, después cuatro días, y así hasta que toman casi toda la semana. Es que la enfermedad del alcohol las cambia completamente, se vuelven agresivas, no saben lo que dicen y lo que hacen. Estar con alguien así es sufrir.

Las personas que lo consumen se deterioran psicológicamente, pierden el control. El alcohol es lo único que los hace sentir bien consigo mismos y con el mundo en general. Es muy difícil estar cerca de una persona con este tipo de problemas.

Es algo muy común que está presente en los muchos ámbitos de la vida, está en las fiestas, en los restaurantes, en los bares, ¡y hasta en reuniones familiares!

Todos tenemos el riesgo de caer en el vicio del alcohol, sustancias o drogas. Debemos ser fuertes física y mentalmente para saber decir "¡No!" o "¡hasta aquí!".

Desde mi experiencia, es necesario que hagan bien las cosas: elijan bien a su entorno, porque tiene mucho que ver el tipo de personas de las que nos rodeamos; quiéranse, cuídense y valórense; no se permitan caer en ese tipo de vicios o estar con una persona con este problema.

La inseguridad en Colima

Anónima

Al transitar todos los días a la escuela, al pasar por calles desconocidas, al estar con personas extrañas o en la parada del camión me siento incomoda, porque hoy en día hay mucha inseguridad en Colima, y con lo que está pasando no me siento segura al salir de mi casa o andar sola en las calles.

La sociedad pedimos seguridad para poder salir o andar en cualquier lugar sin tener miedo a que nos pase algo, queremos sentirnos seguros y seguras.

La homosexualidad no se quita. ¡Ni que fuera gripa!

Livia Lizeth Cruz Rocha

La homosexualidad es la atracción sexual que una persona siente hacia otra del mismo sexo. Cuando hablamos de *quitarse* es tomar algo, separándolo y apartándolo de otra u otras cosas; y en cuanto la analogía sobre la gripa, la estamos comparando con una enfermedad infecciosa aguda y contagiosa, pero que se puede curar con medicamentos adecuados.

Actualmente, la homosexualidad es algo normal para las personas, claro que no para todas, pero si para la mayoría. La homofobia es la antipatía más grande que se tiene hacia la homosexualidad, pero con el tiempo se va deconstruyendo el entorno. Una razón es el reclamo de los derechos que todas las personas tenemos, y existen manifestaciones que lo expresan de manera natural como en las series, películas, libros y programas de televisión en los que hay personajes homosexuales.

Este tema puede causarles problema a algunas personas con creencias diferentes, ya que no acep-

tan quienes tienes una preferencia homosexual, pues lo consideran como un castigo.

En el mundo este tema ya es muy amplio y aceptado, pero aun hoy en día, las personas homosexuales no se atreven a externar su identidad por el miedo de sentirse diferentes y hasta culparse por su orientación.

¡Hey, no te asustes!, ¡es siglo XXI! Recuerda que la homosexualidad existe en más de 450 especies.

Nacer mujer

Anónimo

La violencia es un acto por el cual se agrede física o mentalmente a una persona o grupo. El feminicidio es la muerte violenta a las mujeres por razones de género. Es la forma más cruel de violencia contra la mujer, sólo por el hecho de serlo.

El feminicidio en México es un crimen que necesita un remedio inmediato. Hace que la región sea insegura y es preocupante que no podamos caminar solas por la calle sin tener a alguien que nos esté acosando.

¿Desde cuándo fue un pecado nacer mujer?, o al menos, ¿desde cuándo lo hacen ver de esa manera? No somos nosotras quienes los incitamos a faltarnos al respeto, son algunos hombres quienes piensan eso, cuando no es así.

A veces creo que el gobierno no hace nada para mejorar estos casos, al contrario, se queda de brazos cruzados, como si solamente fuéramos una cifra.

Este tema es muy frustrante, porque por más que nosotras queramos hacer un cambio, siempre

tiene que haber algo que nos detenga, y es muy triste saber que cada día hay más casos de mujeres muertas, que sin razón alguna desaparecen y que desafortunadamente ya no regresan.

Esto provoca que nos sintamos inseguras en todos lados. El hecho de que siempre tengamos que estar acompañadas o de cargan algún tipo de arma para poder defendernos es frustrante. Siempre tenemos que estar vigilando a nuestro alrededor.

Si eres mujer, cuídate mucho y carga siempre algo para protegerte en situaciones de peligro. Comparte tu ubicación en todo momento, sé que es decepcionante que tengamos que hacer esto para poder salir. A mí también me duele.

Y ustedes como hombres, en vez de empeorar las cosas, ayuden. Si ven que algo no está bien, apoyen y respétanos.

Ustedes también vienen de una mujer.

La gran inseguridad en Colima

Anónima

En Colima hay demasiada la inseguridad. Ya asesinaron a muchas personas y desaparecen jóvenes que a los días los encuentran muertos.

Si salgo a algún lado me da miedo que me suceda lo mismo, también cuando voy caminado sola en la calle, rumbo a mi casa o a cualquier otro lugar. Me prohíben andar en la calle muy tarde, por temor a que me suceda algo, además de que siempre debo estar acompañada por alguien mayor.

Muchas veces me suelo molestar por todas estas medidas de precaución, pero al final sirven para mantenerme con bienestar y alejarme un poco del peligro que a los ciudadanos nos persigue día con día, en distintas formas o lugares que concurrimos.

¿Cómo obtener las cosas que deseamos?

Solcire

La energía es un campo electromagnético que rodea nuestro cuerpo. Todas las cosas que piensas y los cuerpos de masa que ves tienen energía.

Esa energía vibra constantemente, como las ondas del sonido, y de la manera que ese objeto o persona vibre, atrae las mismas vibras.

Si constantemente estamos pensando en algo, inconscientemente nuestras vibras se acomodan y atraen la misma energía.

Uno mismo puede trabajar en su propia energía para atraer lo que más desee. Yo estoy en busca de más dinero, entonces, lo que hago, es constantemente pensar en presente, que ya tengo el dinero deseado, y doy gracias que ya me llegó la cantidad de dinero que yo pedí.

Lo que nosotros creemos como ser superior o Dios, constantemente nos envía respuestas por todos lados, por lo que, si me encuentro dinero, aunque sea lo más mínimo, lo voy a recibir con fe-

licidad y gratitud, porque ya me está empezando a llegar dinero. No hay que cerrarse a las cosas que nos dan, por mínimas que sean.

Si estamos pensando en algo le estamos dando energía, le estamos dando poder que se manifieste ante nosotros, ya sea bueno o malo, y nos va a pasar, porque la vida nos va a dar lo que pedimos, no importa que me beneficie o no.

Para poner en práctica esto es importante estar en paz con uno mismo. Cuidarte a ti y a tu energía estando con personas de quienes disfrutamos de su compañía —porque la energía de los amigos y familiares influye en nosotros—; y sobre todo alimentándonos sanamente, porque la comida nos da energía y contribuye para sentirnos a gusto.

Siempre hay que ser agradecidos con las cosas que nos den. Recibirlo con los brazos y la mente completamente abiertos para que sigan llegando.

En busca de la felicidad

Lic. Fernández

La felicidad es una emoción que estimula el cerebro haciendo que te sientas de una manera espectacular. Te llena de vida y ganas de hacer las cosas de la mejor manera; te hace tener un trato diferente con las personas que convives. Creo que es lo mejor que se puede sentir en la vida.

Además, la felicidad no se reduce al bienestar afectivo de una persona adaptada a su medio. Las personas deben reflexionar para construir su vida según sus valores. No puede desatender su libertad ni su responsabilidad ante el compromiso voluntario de su acción. Ser feliz supone que las personas sean capaces de lograr un equilibrio que supera sus contradicciones y conflictos.

Hay varios factores que hacen que una persona no obtenga felicidad plena en su vida, como el estrés que genera, ya sea por su trabajo, su familia o sus relaciones afectivas, que pueden hacer que la perjudiquen y no logre obtener la felicidad.

Hay muchas maneras en las que las personas pueden ir en busca de la felicidad, mi opinión es

hagan lo que crean que es mejor en su vida, dejando atrás todo ese estrés y cosas que llevan arrastrando. Si dejan caer todo eso pueden obtener una felicidad plena.

Con miedo y sin él

María Fernanda Tapia Pérez

En los últimos años las desapariciones, asesinatos y enfrentamientos entre personas y grupos relacionados con el narcotráfico, se han vuelto un problema cada vez más grande e incontrolable.

Reprimimos un poco nuestra libertad y dejamos de hacer actividades que tanto nos gustan por miedo a que nos suceda algo. La inseguridad que vivimos es grave, y lo único que nos queda es tomar precauciones.

El gobierno cada día tiene menos poder de control, mientras que los jefes de la mafia aumentan sus estrategias.

No me refiero solamente a que los grupos del narcotráfico estén buscando o asesinando a las personas involucradas, si no que se ha hecho un problema para todos, porque día con día salimos a las calles sin esperar o saber lo que nos pueda suceder de manera colateral.

La libertad es muy bonita como para privarnos de ella.

¡El dinero sí da la felicidad!

Valeria R.

Para redactar mi tema realicé una la pregunta a ciero número de personas de mi alrededor: ¿el dinero da la felicidad? El 90% reafirmó mi postura, el otro 10% están pendejos. Pero bueno, cada quien tiene sus propias perspectivas; o todavía no saben lo que es estudiar y trabajar al mismo tiempo.

La felicidad es, desde mi punto de vista, la sensación de bienestar, de sentirse sin angustias o de realizar con éxito nuestras metas y todo aquello que queremos, ya sea material o no.

Por otra parte, el dinero es un medio a través del cual adquirimos bienes y servicios, y lo utilizamos para el pago de obligaciones. Con el dinero no se siente la angustia de que algo te falte lo indispensable para sobrevivir.

Tener solvencia económica abre algunas puertas; por ejemplo, se puede estudiar sin tener economía, pero es más difícil, y en ciertos días se siente la angustia, que no es nada parecido a la felicidad.

Cuando tienes buen solvento económico, tienes más opciones sobre cómo vivir tu vida.

El símbolo de la familia

Anónimo

La familia es un grupo de personas que te apoyan, están para ti cundo lo necesitas, te aconsejan y, sobre todo, te quieren tal y como eres.

Quienes la integran están en tu entorno, pero no siempre son de sangre. Para mí es mi pilar, y lo conforman mis padres, hermanas, primos y tíos, pero sobre todo mi abuela.

Tu familia será aquella que tú elijas: tu mascota, algún amigo o cualquier persona con quien sientas que conectas en todos los aspectos.

Lo que me gusta de mi familia es lo unidos que somos. Cuando tenemos algún problema nos lo comentamos y vemos la manera de ayudarnos para resolverlo, siempre estamos para el otro. Disfrutamos juntos. Somos demasiado amigables y muy chistosos.

Los valores que sobresalen de mi familia son el respeto, la responsabilidad, la lealtad, y sobre todo la honestidad.

Haz tu propia libertad

Andrea Ramos

La libertad en sí es sólo una palabra. Desde que existimos nos forman creencias que no nos permiten hacer lo que realmente queremos; nos distinguen por colores: que si el azul es de niño y el rosa de niña; nos enseñar a comportarnos *como mujer* o *como hombre*; básicamente vivimos con estereotipos sociales.

Vivimos en una sociedad de mierda donde somos señalados por todo, y a veces no somos libres de expresar lo que sentimos por miedo. O bien, suelen compararnos con alguien más sin importarles que cada persona en este mundo tenemos cualidades que nos hacen diferentes.

La libertad siempre será otorgada por las personas. ¿Cuántas veces hemos estado a punto de hacer algo, pero por miedo al qué dirán, no lo hacemos?

Ser libre es complicado, pues siempre habrá alguien señalando lo que cree que *está bien* o *mal*, pero son más quienes siempre van a ver lo que hiciste mal y en lo que te equivocaste.

Y ¿qué tiene si nos equivocamos?, ¿equivocarse no está bien? Si la sociedad se tomara tan solo un

minuto de su tiempo para pensar un poco antes de decir las cosas, de señalar y poner estereotipos, tal vez algo cambiaría. No saben realmente por lo que los demás están pasando, no saben lo mucho que puede afectar una maldita palabra negativa en un adolescente.

En este mundo se viene a vivir, no siempre vamos a estar como estamos justo ahora. Claro, puedes tener crisis emocionales, inseguridades, malos momentos, pero es parte del proceso de la vida. Incluso, cuando ya no puedas más, no te rindas; trata de pensar que no todo en este mundo esta jodido, debes de tener esa cosa, esa persona o ese lugar que te hace feliz.

Haz lo que tanto te gusta: escucha esa canción que te identifica, ponte esa maldita ropa que tanto amas; igual, a la gente nunca se le va a dar el gusto. ¡Enamórate!, ¡se siente tan bonito!, aunque claro, te apendeja macizo, pero vale la pena a veces. Aparte, qué más da si sólo se vive una vez. Hazlo, inténtalo, porque imagínate cómo sería crecer y decir: ¿qué hubiera pasado si yo lo hubiera intentado?

La vida va muy rápido y en algún momento se tiene que acabar. ¡Sí, nos vamos a morir! Llora, está bien hacerlo; ríe todo lo que puedas; haz amigos chidos y aléjate de quienes te restan; sal con quienes tanto te hacen reír y crea recuerdos bonitos que en un futuro quieras regresar a vivirlos.

□ ■ □ ■

Si vas a cambiar algo, hazlo para ti y sólo por ti. No te aferres jamás a una persona. Nadie, créeme, nadie vale realmente la pena si te hace sufrir.

Abraza mucho, no sabes lo bonito que se siente y más cuando el mundo se viene abajo.

Estos son los años que más vamos a recordar por ser una de las etapas bonitas —aunque no todos lo ven así—, hagamos que nuestro yo del futuro se sienta orgullo de haber vivido.

Embarazo adolescente

Anónima

Este tema es sobre la concepción de un embarazo a temprana edad. Una situación difícil para la juventud en esa etapa, ya que en la mayoría de los casos no está en su planificación de vida hacerse responsable de un bebé. Apenas están en la fase en la que todo da curiosidad, descubren y comienzan a disfrutar de muchas cosas.

A esa edad aún no se tiene la suficiente madurez para afrontar una responsabilidad como esa. Muchas veces ocurre por distintos factores, entre los que se encuentran la falta de atención familiar o que sus padres no les explican los riesgos que corren al comenzar una vida sexual no responsable y, por tanto, no tienen los cuidados necesarios para prevenir embarazos no deseados.

Respecto a lo anterior, considero que las escuelas tienen que implementar charlas de orientación para que, desde temprana edad, hagamos consciencia sobre lo que puede ocurrir si no se toman las protecciones adecuadas durante el acto sexual, ya que muchas personas jóvenes sufren antes este tipo de situaciones. Lo primero que

sienten es miedo por no encontrar una solución favorable y por no tener el apoyo de sus padres, aunque también el temor a ser juzgados por la sociedad.

El sentir de los sueños

Liliana Sarahi Aldama Marcial

Los sueños son algo que va más allá de sólo tener percepciones o crear en la mente cosas imaginarias. Al soñar se desprende nuestro cuerpo y nuestra mente de la realidad, y muchas veces van desde lo muy profundo de nuestro ser —sin el temor de ser criticados—, del ser que todos tenemos dentro y el que casi nunca sacamos.

¡Eso es soñar!, con o sin temor al qué dirán. En los sueños se pueden crear escenarios tristes y felices, de miedo, de recuerdos o traumas ¡y hasta húmedos!

A veces se crean a partir de situaciones que hemos vivido y que nos marcan, aunque no lo sepamos. Los que no tienen relación con nada de lo que vivimos son sueños que se crean a base de sensaciones.

Me parece que todos tenemos una intuición y esa, muchas veces, se refleja en los sueños. Cada mentalidad es diferente, pero creo que a veces nos ayudan a percibir situaciones y estar preparados para ello.

□ ■ □ ■

Por lo general, solemos contarle a la gente cercana lo que soñamos, y más si fue algo raro que no tiene ningún sentido lógico, a lo que al poco tiempo ni le tomamos importancia.

En general, hay que disfrutar de lo que soñamos, y más si son cosas que nos agradan, porque hasta nos podemos levantar con más ánimos.

Puntos de la confianza

Anónima

La confianza es indispensable dentro de los círculos sociales. Es de los requisitos para hacer amistades y relacionarte con ellas de manera sana, creando un entorno agradable para ambas partes.

Desde mi punto de vista, la confianza empieza desde el respeto que le das a una persona desconocida con quien estás intentando crear un vínculo de amistad, respetar su espacio personal y, en general, las ideas y pensamientos de las y los demás.

Si hay confianza, una relación puede prosperar y traer bien.

Si una vez ves a un calvo, sé su amigo.

De nada.

El sentimiento de la felicidad

Anónima

La felicidad es un sentimiento muy bonito que las personas tienen cuando los momentos son agradables.

A cada quien nos ponen de buen humor diferentes cosas, por ejemplo, estar cerca de alguien que te provoca seguridad, cuando convives con tus amigos o cuando sales a los lugares que te gustan, observar paisajes mientras estas en algún clima que sea de tu agrado, entre muchos otros.

Algunas veces no sabemos qué es lo que nos hace felices, y consideramos que no está presente ese sentimiento en nuestras vidas; por eso es importante que las personas se den el tiempo de conocer lo que les provoca alegría, pues cada persona se siente feliz con diferentes situaciones.

Yo, por ejemplo, me pongo feliz cuando estoy con mi mascota, porque me demuestra su amor de una manera que no es expresada con palabras; cuando llego a mi casa me parece muy bonito ver

□ ■ □ ■

como se emociona y corre por todos lados para avisar que ya estoy con él.

Otra situación que me ponen feliz es presenciar y admirar paisajes, porque me hacen sentir en paz; es una sensación muy relajante ver el atardecer o la luna, y poder tomar fotos para tener un bonito recuerdo de ese momento.

La naturaleza de la muerte

Anónima

El concepto de la muerte es distinto para todos, hay a quienes les da miedo el simple hecho de pensarlo o imaginarlo; a quienes les causa tristeza, ya que perdieron a un ser querido; o quienes aceptan que es un hecho que tarde o temprano tiene que pasar, aunque sea doloroso.

Yo soy del último grupo de personas. Sé que tarde o tempano va a suceder y nadie puede hacer nada para evitarlo. Desde niña no entendía igual que las demás personas la pérdida de un familiar, y la tristeza que envuelve a la familia y verles llorar no es algo que se entienda a esa edad, hasta que alguien te explica y dice que ya no verás más a esa persona, que ya está en un mejor lugar.

De niña viví la pérdida de dos familiares, no entendía por qué mi familia estaba triste. Mi hermana, en su momento, me había explicado, pero quedó como un tema olvidado, incluso no recuerdo lo que me dijo. Conforme fui creciendo, diferentes amigos me platicaban la pérdida de un familiar que apreciaban mucho y lo que sintieron en esos momentos,

pero yo sólo podía escucharlos y darles algunas palabras de consuelo.

Para mí era un tema natural, incluso me llegué a preguntar ¿qué pasaría si perdía a mi mamá o uno de mis hermanos?, ¿me sentiría triste de que ellos ya no estuvieran conmigo?, pero no pensé egoístamente, me dije que cuando el momento sucediera, ellos estarían mejor, y yo estaría tranquila y contenta de que así fuera, los recordaría en los momentos felices para dejarlos ir y resignarme a su pérdida, aunque me doliera. Esta es la naturaleza de la vida.

Al igual que yo, la gente debería no quedarse ahí, pensando o recordando la muerte de un familiar con tristeza; que los dejen ir y sigan adelante en su honor. Si les quisiste mucho, motívate a ser una mejor persona cada día.

Un mundo en tu mente

Ana Cecilia Alcaraz Sandoval

Para muchos de nosotros, nuestros pensamientos algunas veces suelen ser aterradores. ¿A qué me refiero con esto?, a que la mayoría de las veces nos cuestionamos sobre aquello que vemos, sentimos, tememos o nos hace reír.

Nuestra cabeza es un mundo de ideas, a veces hay tormentas de las que nos cuesta salir, pero también hay días soleados, un lugar lleno de felicidad. No hay quien te moleste, pero tampoco nadie que te salve. Debemos tener autocontrol con todo lo que hay dentro de uno mismo, pues bien dicen: "hay que pensar antes de actuar".

¿Qué tanto se puede perjudicar a alguien por tus actos? Yo diría que mucho. Tus pensamientos dependen de tu actitud y si respondes molesto sin alguna razón, ya dañaste a la otra persona.

Nuestra mente es tan asombrosa, o al menos así lo creo; en ella se alberga una infinidad de posibilidades y conocimientos que serán usados el resto de nuestra vida. También es curioso cómo cualquier persona puede perderse en sus

pensamientos, de ahí cuando te dicen: "estás en tu viaje astral", pues estás tan concentrado o concentrada, recibiendo demasiada información de cada situación que se te presenta y ordenando tus pensamientos, para que cada palabra que se te menciona tenga coherencia.

También lo veo como algo peligroso, pues es interesante como a una o uno mismo se puede ahogar con los propios pensamientos, y cómo no se logra salir de eso y te cierras. Es frustrante querer salir y no poder, te da vueltas la cabeza por algo que te afectó y no dejas de pensar en ello, a tal grado de llorar o entrar en una crisis de las que no puedes huir.

No es fácil salir de ahí

Anónima

La violencia familiar es un tema muy importante por conocer y prevenir. Esta se basa en el uso de la fuerza física y psicológica para controlar y manipular a otra persona del núcleo familiar.

Controlar es cuando se toma el control de alguien o algo usando técnicas de sugestión o mentiras.

Algunas veces, la violencia se da por las reacciones del consumo de drogas, y cuando la persona se encuentra bajo los efectos de alguna sustancia, no está en sus cinco sentidos y ello ocasiona que sea agresiva de manera física y verbal.

Otra causa podría ser la convivencia en el entorno. Hay personas que desde chiquitos viven en un ambiente de violencia y, conforme crecen, podrían ser violentas o víctimas de la violencia por normalizar esta situación.

No es fácil para quien la sufre, porque puede iniciar en una situación bonita y cambiar todo de manera inesperada. La violencia no sólo son golpes, también lo es cuando hay gritos, humillaciones

y menosprecio, así es como se empieza. Comúnmente esto es soportado porque se piensa que sólo es una etapa, que fue un error, que por enojo dijo cualquier cosa, pero aún así eso afecta psicológicamente.

Conozco personas víctimas de violencia. Sé que no es fácil salir de una situación así, porque además de ser manipuladas son agredidas constantemente, incluso llegan a dudar de ellas mismas, a pesar de no ser culpables en dicha situación.

Conozco familiares que sufren de la violencia y para mí es algo muy triste, porque es gente cercana que quiero, y que sé que está sufriendo por todo lo que incluye la agresión.

Las consecuencias pueden ser grandes, van desde la baja autoestima y la desconfianza, hasta lesiones mayores, incluso la muerte. Ya ha sucedido, no sólo un caso, sino miles y millones en todo el mundo.

Por eso, si conoces a alguien o tú estás pasando por agresiones físicas o psicológicas de parte de un familiar o de quien sea, ¡pide ayuda! No te calles, no estás sola, no estás solo, ¡tú puedes! No es fácil salir, pero tampoco imposible.

El precio de salir tranquilo

Franco Javier Zepeda Martínez

Cuando uno piensa en la palabra "seguridad", lo primero que viene a nuestra mente es una zona en dónde nada puede pasarte, como un lugar encerrado; pero en México, a veces ni en tu casa estás seguro.

Para mí, la seguridad en Colima no existe. ¿Cómo confiar en las autoridades?, y más por cómo hemos visto las cosas últimamente. El día en que no matan a alguien en la calle hasta nos parece extraño, porque es el pan de cada día ver algún cuerpo en la acera con un montón de impactos de bala.

Este problema, tal y como está, no tiene una solución para pronto. Cada vez parece ignorarse más, como consecuencia se agrava el problema, y el gobierno dice que en Colima no pasa absolutamente nada, ¡que todo está bien!, cuando sabemos que en una semana mueren, fácilmente, alrededor de unas 10 personas.

Siendo sincero, salir no me da tanto miedo; o sea, salir con un par de amigos a comer o tal vez al cine, o algo así, pero luego veo en las noticias

todas las cosas que pasan, como que desaparecieron a un par de personas que *aparentemente* son inocentes y pienso que tal vez eso sea verdad, y luego creo que algo debieron de haber hecho para merecer tal cosa, pero como no tenemos certeza sobre lo que pasa, de si son inocentes o no, la duda queda.

A veces temo correr con la misma suerte, y aunque no le debo algo a nadie, me la pienso dos veces antes de salir a la calle.

Creo que ya no se puede esperar nada en este punto. Morir de esa manera ya no es nada nuevo, simplemente te mueres y ya.

Cuando estas involucrado en alguna actividad ilícita te vuelves una persona susceptible a sufrir un atentado, y morir así se asocia con las cosas más bajas. Bueno tampoco es que morir sea algo bonito.

Pero ahora, por si las dudas, tenemos que asegurarnos de ver ambos lados de la calle al cruzar, para confirmar que no viene carro.

La experiencia o sabiduría

Norberto Emmanuel Ocón Negrete

La experiencia es algo que se obtiene con el paso de los años, supuestamente. Pensar que los viejos son más experimentados por haber vivido más que tú es lo común de casi cualquier persona que se te cruce en el camino, incluso de tus padres, como cuando te dicen: "El diablo sabe más por viejo que por diablo".

Visto desde el punto de alguien mayor, el saber y pensar de un joven está infravalorado. Un joven cree que sabe lo mismo que cualquiera de su edad, o quizá hasta de un poco más, pero la realidad es que sólo saben cosas diferentes.

Las personas cuentan sucesos, relatos de su vida o cosas que han hecho. Divulgan lo que saben o pasaron en sus días.

Como joven de 18 años me han infravalorado en muchos aspectos: en el intelectual, de capacidad y fuerza, casi siempre por personas adultas, como mis padres y maestros.

Sentirse así lleva a las personas jóvenes a desperdiciar su potencial, a tener sueños hechos pedazos por gente que cree saber lo que hace o

lo que se aproxima. Creen que saben lo que conlleva cada variable dentro de un posible resultado. Solamente deberían darnos la oportunidad.

El trigo venenoso

Anónimo

El trigo es una planta que mide de 30 centímetros hasta un metro y medio de largo. Es una especie de cereal de color amarillo, utilizado para la elaboración de muchos alimentos.

Un veneno es cualquier sustancia que puede alterar notablemente la estabilidad de un organismo.

Desde que el ser humano permitió que un grupo reducido de personas se encargaran de la distribución de los alimentos que llegan en su mesa, estaba firmando una de sus tantas sentencias de muerte. Si nos ponemos a analizar, el trigo junto con el arroz y el maíz representan la base de la alimentación de la humanidad. Qué curioso que sean los alimentos más agresores para el cuerpo, en especial el trigo.

Muchas de las enfermedades que podemos tener en nuestra vida son por consumir esa porquería y tener estrés, porque ¡oh sorpresa!, nuestro sistema se basa en el estrés.

Pero, ¿a quien no le gusta un bolillo recién salido del horno?, ¿o unas galletas recién horneadas? En la religión católica tenemos esta frase: "Danos

el pan de cada día" o "te ganarás el pan con el sudor de tu frente", además del dichoso fruto prohibido, ¡como si de alguna manera quisieran desprestigiar la comida que se da naturalmente en la tierra! Es más saludable que agarres un mango y te lo comas, que un pan que contiene trigo.

Veo muy difícil que se deje de consumir el trigo, siempre está presente y no es muy caro acceder a él. Me siento con impotencia, ya que el cambio no depende de uno solo, sino de lo que juntos logramos hacer.

Me pregunto por qué no hablarán de esto los grandes medios de comunicación que se encargan de un 50% de lo que tú piensas, de lo que tú haces o decides. Ya te imaginarás la respuesta.

Sugiero que te alimentes lo mejor posible, especialmente de alimentos que provengan de la tierra: frutas, verduras, leguminosas, frutos secos, entre otros más.

Mi familia ideal

Diego Armando Ávila Solís

Me gustaría haberme criado en una familia homoparental, que es aquella donde una pareja de dos hombres o dos mujeres se convierten en padres o madres a través de la adopción o la inseminación artificial. El desarrollo de un niño no se ve afectado por tener dos papás o dos mamás.

¿Por qué preferiría haberme criado en una familia homoparental? Al ser de una orientación sexual diferente a los demás y al tener dos padres o dos madres, la relación entre la familia sería un poco más empática y podrían comprender más fácilmente la forma de ser.

No me sentirías tan sólo y tan diferente de los demás. Me sentirías comprendido y no juzgado, porque ellos o ellas también lo han vivido. Podrían mostrarme lo que no enseñan en la escuela y de lo que normalmente no se habla en las familias con padre y madre, por ejemplo, sobre orientación sexual, salud mental, valores, formas de expresarse y de respetar a las demás personas independientemente de sus preferencias, etcétera.

□ ■ □ ■

Aún no es tan *normal* ver familias homoparentales, porque las personas siguen juzgando a los demás, cuando al final todos somos lo mismo: seres humanos.

Las personas son raras

Anónimo

"Eres raro", es algo que se dice muy a menudo.

Para empezar, ¿qué es raro? Se supone que es algo fuera de lo normal, pero y ¿qué es normal?, lo normal para ti puede no ser lo normal para mí, y viceversa.

Teniendo en cuenta esto, todas las personas tenemos nuestra propia normalidad y, por ende, todos somos raros entre nosotros, pues no pensamos de igual manera ni realizamos las actividades de la misma forma.

Todas las personas tienen un pensamiento diferente al de otra, esto derivado de que no nos educaron de igual manera o de que las costumbres no son las mismas. Por ello, nadie es igual, así sea hombre, mujer o tanque soviético.

Pero eso es bueno, porque, si todos fuésemos iguales, pensáramos igual y nos desempeñamos igual, sería aburrido, porque no habría nada nuevo por descubrir. Es como si todo fuera fácil en la vida. Si lo fuera, entonces ¿qué sentido tendría estudiar, aprender a leer o caminar?

El que cada quien tenga su forma de ser es lo que lo hace emocionante, porque gracias a ello obtenemos nuevas experiencias —ya sean buenas o malas—, y son diferentes unas de otras, lo que le otorga un valor especial a cada una.

A lo largo de este periodo, el conocer personas que pensaran y actuaran diferente de mí, me otorgó muchos recuerdos, los cuales aprecio y valoro.

Sentir está bien

Frida Itzel Zepeda Ramírez

Los sentimientos son algo que forman parte de nosotros. Cada persona tiene distintos sentimientos, ya sean buenos o malos, y cada uno es único, porque llegan en diferentes ocasiones y usualmente son algo pasajero.

Uno de los sentimientos más comunes en mí es el amor, porque soy una persona que quiere y cuida a su gente más cercana. Cada una de ellas tiene mi cariño.

En segundo lugar está la tristeza, es otro de los sentimientos que tengo más marcados, supongo que se debe a que soy una persona sensible por el hecho de que quiero mucho.

En el mundo hay personas que saben sobrellevar sus sentimientos, pero también hay quienes no, y creo que está bien, ya que cada ser humano lleva su vida a su manera, y siente y piensa diferente.

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella; por lo tanto, un sentimiento se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un

juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Está bien llorar. Está bien no estar bien. Pero, sobre todo, está bien sentir.

Cuidando tu mente

Anónima

La salud mental es un estado de bienestar personal; es decir, lo que cada quien es capaz de hacer en su vida normal y las implicaciones que sus días puedan tener. Es, en sí, el bienestar que cada persona tiene.

Es importante porque en ella se basa la manera en la que pensamos, nos expresamos y en la que mantenemos relaciones con otras personas. Los pensamientos que tenemos o la manera en la que manejamos las distintas situaciones que nos pasan hace que seamos diferentes.

Es por eso que muchos problemas mentales vienen del cómo tomamos las cosas que nos suceden, o cómo pensamos muchas situaciones.

El tener una mala salud mental también puede causarnos cambios físicos. Cambiamos la manera de relacionarnos con las personas, tomamos riesgos violentos y nos excluimos por los propios pensamientos.

El amor

Anónima

El amor no es un sentimiento exclusivo entre un hombre y una mujer, esta también el amor de madre e hija o padre e hijo entre muchos otros. El amor es una gran variedad de significados, que no sólo abarcan a dos personas, sino a muchas.

Mi percepción sobre el amor es que actualmente es una palabra muy usada entre la sociedad, pero tomemos en cuenta que hay diferentes tipos de amor, que van desde el amor que siente una persona por otra, hasta el amor entre humano y mascota, o por algún objeto. Por eso no se puede decir que el amor es algo en específico.

Vemos las redes sociales invadidas diciendo que el amor es un sentimiento que tiene una persona por otra, cuando es una pequeña palabra que tiene gran variedad de significados, y que trataremos de explicar en esta oportunidad.

Si lo vemos de manera virtual, el amor sería como cuando una persona está en las redes y ve una foto de alguien, la *stalkea* y dice: "¡Que guapa está!" o "¡me enamoré de lo guapa que está!" Ese

tipo de amor es al que le decimos "amor a primera vista", pero no es amor, sólo es atracción visual.

Con base en lo que plantee anteriormente, siento que es ese tipo de situaciones que no se pueden explicar o definir bien. Muchas personas confunden la palabra *amor*.

El amor es un sentimiento y a veces la sociedad lo refiere a objetos; como cuando dicen "me enamore de esa camioneta porque se ve muy bonita", lo que en realidad quiere decir es que le interesó la camioneta por los accesorios y lo lujosa que es.

Otra consecuencia es que confundan las palabras amor y atracción. El amor se puede dar en diferentes formas, como algunos que lo refieren a cosas materiales que les gustan y dicen: "Me enamoré de eso". Pero cuando hablamos de amor realmente nos debemos referir a una pareja casada y que se ama mucho, que se trata bien.

Se puede decir que el amor es un sentimiento hacia otra persona que despierta esa sensación, y en ese caso, sería utilizado de manera correcta el termino *amor*.

Bullying

BAAR

El tema de bullying puede dar a entender que es la agresión de una persona o grupo de personas a otra más débil o vulnerable. Esto se puede ver mayormente en escuelas o grupos de amigos a causa de descuidos de maestros o padres.

Es un tema que tiene una causa y debe ser tratada, provoca preocupación por las personas que reciben este trato y enojo contra quienes lo hacen.

Las consecuencias que pueden existir son demasiadas y preocupantes, ha habido casos de suicidio en los agredidos y, cuando menos, se han provocado algunos daños psicológicos o físicos; por eso debe ser atendido rápidamente.

Si tú sufres algún tipo de agresión, ya sea verbal o física, no te calles y busca ayuda con quien más confianza tengas, ya que no debes de aguantar cosas así por convivir o porque a otras personas les divierta hacerlo, quien pierde eres tú.

Un camino a la felicidad

Anónima

El dinero es indispensable, es requerido para todo. Este da felicidad y una buena calidad de vida, económicamente hablando. El dinero te puede dar muchas oportunidades y cosas, y es indispensable porque sería muy difícil vivir sin él, pues nos da felicidad por ser como un seguro a la estabilidad.

En este momento de nuestras vidas todo gira en torno al dinero: tus estudios, el trabajo y en general tu vida. Esto seguirá siendo así, el dinero te da a cambio todas aquellas cosas que hayas deseado y mereces, o que todos y todas merecemos.

Claro, esa felicidad es limitada, pero la tienes y eso es lo que importa.

El bullying

Anónimo

El bullying es, para mí, un problema que debe considerarse, ya que las personas que lo sufren son víctimas al maltrato físico, verbal o digital (por medio de las redes sociales).

Las víctimas pueden llegar a vivir con traumas, miedos o depresión, y pueden tornarse agresivos.

Al preguntarles el porqué de sus golpes, no quieren hablar de eso, les es difícil. ¿Y a quién no?, lo más lamentable es que ese problema puede llevar al suicidio.

Las personas victimarias pueden llegar a maltratar a los demás por algún problema personal que experimenten en su hogar; por ejemplo, que sus padres tengan problemas de divorcio, o que el padre o madre de familia los maltrate y esa sea su forma de librarse o desahogar todo lo que viven.

Cualquier persona que llegue a ver algún tipo de bullying o a vivir algo así, es importante que lo reporte a las autoridades y a la misma familia, para poder actuar cuanto antes.

El poder económico dentro de la sociedad

Carlos Daniel Moreno Tirado

Desde tiempo atrás ha existido un símbolo o representación del uso económico dentro de la sociedad. Antes de utilizar el símbolo monetario llamado dinero, se realizaban intercambios.

El dinero en la actualidad representa muchas cosas, una de ellas es el llamado *poder económico,* que está marcado dentro de la sociedad. Las personas con mayor poder económico pertenecen a la clase social alta, la de mayor jerarquía.

Desde tiempos antiguos, la sociedad ha dividido a sus integrantes en estatus económicos. En el mundo, una persona que tiene mayor nivel económico tiene acceso a casi cualquiera cosa, ya que con dinero puedes obtener lo que esté a la venta, pero el dinero no compra la felicidad, más bien te da estabilidad económica.

En cambio, una persona de un nivel económico bajo, o que no tiene poder económico, carece de cosas, y en muchas de las ocasiones,este tipo de

personas pueden ser desplazadas de algunos círculos sociales o del acceso a estados de bienestar.

En mi percepción, el dinero es importante, ya que brinda estabilidad económica y emocional; es fundamental tener claro que esta estabilidad económica no se puede obtener de la noche a la mañana, se requiere invertir tiempo para que en algún momento pueda obtenerse y disfrutarse.

El dinero se requiere en la vida diaria, pero desafortunadamente por parte de mi familia no hay mucho, y lo que yo tengo que hacer es trabajar, estudiar y echarle ganas a la vida para llegar a conseguir esa estabilidad económica en algún momento.

Mi situación económica actual no es muy buena, ya que para poder tener economía debo trabajar y dependo de mis padres, quienes nos alimentan a mí y a mis hermanos. El dinero se necesita todo el tiempo para abastecer nuestras necesidades básicas.

Por último, quiero cerrar este tema mencionando que uno como persona no se tiene que dejar llevar o influenciar por el poder económico, ya que con esfuerzo, trabajo y dedicación lo podemos alcanzar. Con esto podrás vivir y hacer tu vida normal, con tranquilidad.

Miedo al cambio

Rosas Juárez Carmen Anette

El miedo es un sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que va a suceder algo, es la angustia ante un peligro que puede ser real o imaginario. El cambio es hallar un motivo lo suficientemente poderoso como para que guíe tus pasos.

Respecto a mi título, el cambio es abrumante. Nuestra generación ha estado expuesta a constantes cambios, como la pandemia que nos obligó a todos a frenar nuestros hábitos, cortar nuestra vida social y centrarla a un aparato tecnológico, para después regresar a la *nueva normalidad* a la que nos acostumbramos; y darme cuenta, como estudiante, que sólo me quedaba un mes para elegir un nuevo cambio en mi vida.

Por otra parte, al hablar de miedo me refiero a mi incertidumbre de no saber que me espera en un par de meses, tener en mente que la continuidad de mis estudios depende de un examen y de una persona que decide si soy la adecuada de ocupar un lugar en esa carrera. O ese miedo interno

□ ■ □ ■

que al pensar que quizá en unos meses descubra que no era la carrera que querías.

Primero les daré contexto sobre mi primer año de ingreso al bachillerato: que muy bonito para mí, ya que fue un cambio total; una etapa donde buscaba amigos con los cuales encajar, dinámicas en la escuela, fiestas, fugadas, etcétera; y así fue hasta que los rumores de una pandemia me arrebataron casi dos años de seguir disfrutando mi estancia en dicha escuela. La verdad me ayudó, ya que tuve más tiempo para mí, para mejorar mi aspecto físico y conocerme. En cambio, muchos de mis compañeros pasaron por momentos de crisis por el encierro o cuestiones personales. Como lo mencione antes, cambio tras cambio.

En general, en el último mes en el bachillerato he tenido muchas emociones al mismo tiempo. Apenas me estaba acostumbrando a mis profesores y compañeros después de dos años a distancia, cuando me dicen que es momento de elegir la carrera que definirá mi futuro.

Ver que muchos de mis compañeros y compañeras ya están seguros de qué quieren estudiar me hace sentir presionada, y junto con ese pensamiento estan los proyectos a entregar, jornadas profesiográficas, libros que leer y un semestre que salvar. Todo se me juntó, hasta que tuve una conversación con alguien que pasó por eso y me

aconsejó hacer un test vocacional, lo que realmente me sirvió para lograr elegir una carrera.

Bueno, ya que hablé un poco de lo que pasé durante el bachillerato, lo que me queda es esperar haber tomado una buena decisión sobre mi futuro al igual que mis compañeros y compañeras, y que, si llegamos a equivocarnos, no decaigan los ánimos ni dejemos que eso nos detenga. Los errores son parte de nuestros aprendizajes.

A pesar de que con algunos y algunas estudiantes no tuve la oportunidad de convivir más, en verdad deseo todo el éxito en sus vidas y que logren sus metas. Si pudimos pasar literatura, lo podemos todo.

No olviden que debemos de vivir al máximo cada segundo de nuestra vida, ya que el mundo estará en constante cambio.

Amarte no te cuesta nada

Anónima

El amor propio lo debemos trabajar día a día. Como seres humanos tenemos comportamientos hirientes hacia nosotros mismos, gracias a estándares de belleza que la sociedad ha creado. Lo cierto es que la belleza no se puede medir. Amarnos es una tarea de todos los días.

Nuestra sociedad está marcada por la belleza física, tenemos estándares inalcanzables, tales como cuerpos monumentales, delgados o músculosos, que están presentes en la televisión, en las redes sociales y en todos los medios de comunicación. Al observar esto nos llenamos de complejos e inseguridades en cuanto a nuestro físico.

Es complicado que nos gusten todas las partes de nuestro cuerpo, pero podemos empezar por aceptarlos y amar cada centímetro de nosotros, ya que cada línea, cada mancha, cada cicatriz nos hacen personas unicas. Debido a esto, es de gran importancia vencer nuestros complejos y enamorarnos de cada centímetro.

Para aumentar el amor propio debemos perdonarnos a nosotros mismos, cuidar de nuestra

salud física y emocional, eligir muy bien nuestro círculo social, hacernos cumplidos una vez al día, ser empático con nosotros mismos y no temer a expresar nuestras emociones. Somos perfectos tal y como somos.

Es necesario darnos cuenta de lo realmente importante, como que tenemos un cuerpo sano que nos permite despertarnos y tener energía todo el día, una mente capaz de aprender cosas nuevas a diario para llegar a ser un profesionista, aprender que nuestro físico no lo es todo, eso es tener amor propio.

La H no es muda. Reflexiones de jóvenes para el mundo, de Juan Pablo Castillo Flores (compilador), fue editado en la Dirección General de Publicaciones de la Universidad de Colima, avenida Universidad 333, Colima, México, http://www.ucol.mx. La edición digital se terminó en marzo de 2024. En la composición tipográfica se utilizó la familia Gill Sans MT. Programa editorial: Eréndira Cortés Ventura. Gestión administrativa: Inés Sandoval Venegas. Diseño de portada: Adriana Minerva Vázquez Chávez. Corrección: Jorge Arturo Jiménez Landín. Cuidado editorial: Myriam Cruz Calvario.

¿Qué piensan nuestras juventudes? es la pregunta que dio pie para este ejercicio que tienen en sus manos. En su participación, el alumnado de la materia de filosofía, impartida a nivel bachillerato en la Universidad de Colima, busca reflexionar sobre temas de interés personal y compartirlos con nosotros. Este libro es una obra colectiva de las reflexiones de jóvenes, quienes narran su perspectiva del mundo sobre los temas de su interés. Es un punto de partida para que puedan expresar sus ideas y emociones a través de las letras.

Juan Pablo Castillo Flores
Es licenciado en Derecho y Comunicación, así como maestro en Alta Dirección por la Universidad de Colima. Es profesor de lógica y filosofía en el nivel medio superior y colaborador en la Coordinación General de Extensión de la misma universidad.

e-ISBN: 978-607-8984-01-5
9 786078 984015

UNIVERSIDAD DE COLIMA