COMPILADOR
JUAN PABLO CASTILLO FLORES

La h se escucha

Textos escritos por estudiantes
del Bachillerato 2

UNIVERSIDAD DE COLIMA

La H se escucha

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 se escucha

Juan Pablo Castillo Flores
Compilador

Participantes

Óscar Daniel Arellano Delgado
Erandi Maribel Ávalos Tinoco
Frida del Carmen Briceño Larios
Anahi Daniela Castellanos Rodríguez
Diana Cortez Vega
Samuel Delgado Juárez
José Miguel Delgado Montes
Wendy Noemí García Pamplona
Luis Fernando González Morfín
María Fernanda González Morfín
Uriel Gutiérrez Olazaba
Rita Leonor Gutiérrez Rodríguez
Saul Juárez Caro
Yaritza Yanel López Amezcua
Jacqueline Madrigal Mendoza
Rocío Maribel Magaña Anguiano
Xiomara Vanessa Mendez Cervantes
Óscar Andrés Molina Monroy
Valeria Teresa Nuñez Gutiérrez
Danah Valentina Ocón Aguirre
Carol Yamilet Orejel Valadez
Hugo Ernesto Padilla Rodríguez
Valeria Sarahí Pérez Lozano
Jessenia Yolanda Pérez Villa
Diego Alberto Ramírez Aguilar
Kenet Jonathan Rocha Navarro
Daniela Isabel Rodríguez González
Emmanuel Rodríguez Guerrero
Maria de los Ángeles Rojas Solano
Fernando Romero Licea
Susana Candelaria Romero Martínez
America Paola Silva Galindo
Gabriela Alejandra Topete Bustos
Jesús Zoeth Trujillo Silva
Sandra Paola Valenzuela Vera
Sugey Guadalupe Walle Contreras
José Rodrigo Zamora Galindo
Yuleidi Elizabeth Zamora 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: 978-607-8984-02-2
DOI: 10.53897/ LI.2024.0007.UCOL
5E.1.1/317000/038/2024 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-002-23
Recibido: Septiembre de 2023
Publicado: Marzo de 2024

Índice

7 Presentación
10 Ser docente en 2023
12 El monstruo de mis secretos
15 Mi primer acoso sexual
17 El silencio también habla
19 ¿Qué es la felicidad?
21 Comentarios negativos
23 Tomar no es juego
25 La depresión silenciosa
27 La vida después de la muerte
30 En la mente de un sobrepensante
33 Los miedos
35 ¿Amor o superación?
37 Pérdida
39 Motivación
40 La muerte del ser humano
43 Es agotador ser yo
45 No envenenes a las personas que amas
47 Dependiendo de amor
49 Trastornos alimenticios
51 La discriminación
53 Los obstáculos
55 ¿Y si no quedo?
57 La vida sin hacer ejercicio
59 Paso a paso a la decisión correcta

62 | Aburrimiento
64 | La secundaria, la mejor etapa para muchos, la peor para otros
67 | El dinero y sus comodidades
69 | Dependencia emocional en la juventud
72 | El amor no debe doler
74 | Ser hermano mayor
76 | La soledad
79 | ¿Los sentimientos te hacen fuerte?
81 | Eres fuerte
83 | La soledad acompañada
85 | Así es la vida
87 | La familia
89 | ¿Qué es la resiliencia?
91 | La inseguridad
93 | Mi casi algo

Presentación

Como sucedió el año pasado en la primera versión del libro denominado *La H no es muda*, ahora *La H se escucha*; en esta ocasión se destaca la notable labor del estudiantado del Bachillerato 2 en la asignatura de filosofía, por su esfuerzo para cuestionar, precisamente desde el análisis filosófico, la situación actual del mundo que ahora se plasma en esta edición de 2023.

Con ello, el Mtro. Juan Pablo Castillo Flores y sus estudiantes ratifican su compromiso con la formación universitaria desde un alto sentido crítico y una vocación de pertinencia.

Además, lo hacen desde la reflexión sobre su propia existencia, lo que supone otorgarle al pensamiento filosófico una urgente contemporaneidad, en el contexto de un horizonte volátil, crítico y emergente.

Luego del impasse impuesto por la contingencia por covid-19, que supuso una desaceleración

de la dinámica social y trastocó la vida de la ciudadanía global, es necesario preguntarse, como lo han hecho los grandes maestros de la filosofía clásica, sobre la situación ontológica de la humanidad, intentar conocer sus emociones, sus sentimientos y sus inquietudes, como ahora lo hacen nuestros bachilleres.

La H se escucha tiene el mérito de las preguntas, que seguramente se formularon motivadas por el Mtro. Juan Pablo Castillo Flores, profesor que ha logrado que sus estudiantes reflexionen, analicen y propongan discursos para entender estos tiempos convulsos.

Leámoslos otra vez con atención. Sus preguntas son nuestras preguntas, y sus respuestas tienen las mejores cualidades de la juventud. Con su proverbial intuición, las y los jóvenes formulan sus respuestas arriesgadas desde percepciones inmediatas, libres de las orientaciones dogmáticas, anticuadas o con sesgos ideológicos.

Es el momento: la osadía y las respuestas son dos sustantivos urgentes para intentar comprender las diatribas del mundo contemporáneo, que también se ha retraído en la vorágine de una nueva ola del feminismo, en la irrupción de las alteridades en las plazas públicas, en el temor por el cambio climático y las emergencias ambientales, así como los nuevos modos de violencia que acechan a nuestra civilización.

Pero, sobre todo, leamos las preguntas sobre el mundo contemporáneo de *La H se escucha* para que, quien lo lea, proponga sus propias respuestas.

Carlos Ramírez Vuelvas
Coordinador General de Extensión
Universidad de Colima

Ser docente en 2023

Cada año, en la búsqueda de estrategias para acercar al estudiantado con la lectura y la escritura, el análisis de la realidad y que pongan en práctica los conocimientos del plan de estudios, me doy a la tarea de coordinar la redacción de un libro de reflexiones hechas por estudiantes de sexto semestre del nivel bachillerato (jóvenes de entre 17 y 18 años).

Este año, por diversas razones, consideré que no era viable programar esta actividad y planeé un video en TikTok como parte de los elementos para la tercera evaluación parcial. Llegó la fecha y era momento de aplicar lo establecido en la planeación.

Entre varias cosas, las y los alumnos continuaban aprendiendo sobre los diversos proyectos filosóficos, en esta ocasión la ilustración, pero al mismo tiempo enfocados en su proceso de egreso del bachillerato y de ingreso a la educación superior.

Respecto al proceso de ingreso al nivel licenciatura, éste se actualizó y cambió el paradigma que tenían nuestros estudiantes, cosa que los abrumó considerablemente. En ese mismo sentido, se fue adecuando la clase y adaptándose a los tiempos que las actividades universitarias nos iban presentando. Al final del semestre, pasó algo que me llena de alegría, el estudiantado me compartió su interés por escribir, querían participar en la elaboración de este libro que ya se está haciendo tradición.

Por todo ello, la publicación de esta edición se debe más que nunca al interés del estudiantado por querer transmitir a través de las letras su esencia, sus experiencias y sentimientos, para dejar en palabras esas realidades que les duelen, alegran o inspiran.

Juan Pablo Castillo Flores

El monstruo de mis secretos

Valeria Núñez

¿Has vivido de las burlas, los gritos o algún insulto que te haya marcado, deprimido o agüitado? ¿Cuándo terminará este tormento? ¿Seré capaz de seguir con todo este peso? ¿Seré capaz de ver la luz al final de la tormenta o sólo crecerá este tormento del que su autor ha abandonado el camino?

Vivir una situación de estas, en cualquier lugar, como la escuela, el trabajo o donde te haya pasado, inevitablemente dejará alguna marca negra en tu esencia. A ti, sombra, ¿qué te hace una niña indefensa que sólo lleva unos años en el mundo social? ¿qué te llama la atención, a ti lobo feroz de aquella dulce mujer que lo único que quiere es tu aprobación?

Rodeada de obstáculos, de piedras, de serpientes y víboras que sólo quieren que ella sea castigada, quebrantada e infeliz. ¿No piensas en las consecuencias que puedes ocasionar?, ¿o vives en ese círculo repetitivo en el que el abusado termina

siendo el agresor? A ti oscuridad que me atormentas desde aquella última vez que salió el sol, en el que llegaste para poner todo a tenebroso y ser el monstruo que veo en los sueños, a ti que cuando más intentaba acercarme rasguñabas mi piel, hiriéndome con tus bocados de aire que soltabas hasta mi dirección, dejando una huella en lo profundo de mí, ser una mancha incapaz de limpiar.

Eres tú culpable o soy yo, a quién culpo por esta situación, a quién le doy el desprecio que llevo en mi ser, ¿con quién me enojo por esta rabia y esta tristeza que tus palabras provocan en mí? Han pasado décadas y todavía siento como si fuera reciente, ¿qué haré yo? ¿seré yo la que en décadas volteé y vea el lamento en ti?, o será el arrepentimiento, el desprecio y el asco los que generen las preguntas que siempre salen: ¿por qué tú? ¿Por qué esto? ¿Por qué a mí? ¿Qué fue lo que te hice para merecer todo esto? ¿Por qué en cada chance que tenías me acechabas, me orillabas y me agredías?

Cada paso que intentaba dar para vivir en paz lo arruinabas, todos se alejaban, todos me olvidaban, todos me despreciaban, me llamaban mentirosa y loca; todos los supuestos amigos se fueron y me dejaron juzgando la portada de mi ser, sin conocer, todo en mí les parecía despreciable; llegué incluso a un punto de no regresión, y todo por causa tuya.

No te perdoné, te odié y te detesté en ese momento. No sería capaz de hacerle algo así a un niño indefenso: arruinar su niñez, su felicidad y acabar con su pureza; pero ahora, después de una década de tormento, de pensar y pensar hasta que mi cabeza no pudiera más, te acepto como parte de mi pasado y te perdono, aunque no seas tú quien pidas perdón, no me merecía ser víctima de tus palabras, de tus silbidos, de tus ladridos, y deseo que seas encontrado, atrapado y pagues por todo lo que has causado.

Ojalá en algún punto seas capaz de todo lo que en ese tiempo no lo fuiste y puedas mejorar. No te deseo el mal, pero le pido a Dios no encontrarme más monstruos que le sumen rayos a este tormento que llevo en mi ser. ¿Será esta la gota que derramará mi vida, que romperá el tallo o sólo es un tropiezo en esta línea que llamó vida? Espero y deseo que todos los monstruos como tú desaparezcan, se extingan y no puedan hacer que la vida de otras personas tenga un sabor amargo.

Mi primer acoso sexual

Anónimo

El acoso sexual es la intimidación u hostigamiento de naturaleza sexual, así como la violación y promesas no deseadas o inapropiadas a cambio de favores sexuales.

Cuando viví mi primer acoso tenía 12 años de edad, una señora me ofreció un trabajo en una lonchería los fines de semana, y acepté.

Llegaba a su casa por las cosas que ella no podía cargar para llevarlas al local, pero como ella se iba desde muy temprano, entonces me las entregaba su hermano, un hombre de alrededor de 50 años.

El señor me miraba de una forma muy extraña, pero no le tomaba importancia. A los cuatro meses de trabajar con la señora, llegué como de costumbre a la casa, a la entrada tenía unas escaleras, y en ellas estaba una hoja de libreta pequeña, doblada, me dio curiosidad y la recogí, toque la puerta, el señor me entrego las cosas y me dirigí al trabajo; en el camino leí la hoja, decía que sentía algo por mí y me ofrecía dinero a cambio de tener relaciones con él.

Mis sentimientos fueron el miedo, rompí la hoja y me dirigí al trabajo, llegué temerosa de que el señor se presentara en el lugar, terminé mi jornada y ya no regrese más por el miedo que tenía.

El señor pasaba por mi secundaria y me miraba de forma morbosa, yo pasaba como si el señor no estuviera, pero sentía temor de que me hiciera algo, porque pasaba sola a las seis de la mañana.

Soy amiga de la sobrina de ese señor, después de un año, ella me contó que había encontrado una hoja en su bolsa del pantalón, en una ropa que había dejado en casa de su abuela (donde también viven su tío y tía), decía lo mismo que me había escrito a mí, pero ella sí le contó a su mamá y se alejaron de ahí; yo no conté nada por miedo a que me pasara algo.

Sólo éramos unas niñas, no utilizábamos ropa escotada como para que se sintiera provocado por andar mostrando nuestro cuerpo, que es en lo que se basan para justificar el acoso. Aunque las mujeres utilicemos ropa escotada, no debemos recibir acoso, nos causa demasiada inseguridad salir a la calle; ojalá esos momentos incómodos que pasamos las mujeres se acabaran ya.

El silencio también habla

Rodrigo Zamora

La depresión es una enfermedad que poco a poco te cambia, tanto emocional como físicamente, y transforma tu entorno social y familiar.

No pretendo agobiar con este tema, ya que reconozco que se habla demasiado, pero quizás no lo ves como un peligro o como que jamás te pasará, pero la vida es tan drástica que el próximo en padecerla podrías ser tú.

Si me permites una recomendación, jamás escondas lo que sientes, aunque creas que es lo mejor o que te haga parecer fuerte, es lo peor que podemos elegir cuando nos sentimos mal o tristes.

Si reprimimos nuestros sentimientos, no nos libramos de ellos; al contrario, cada situación te genera una emoción que se queda atascada y en algún momento te podría hacer colapsar.

Para algunas personas no sería un problema, ya que tienen la capacidad de desahogarse y liberar su sentir, pero, para otras que simplemente no

pueden o no se permiten llorar, es un verdadero problema.

No limites tus emociones, siempre busca externarlas de alguna manera: dibujando, pintando, cantando, haciendo algún tipo de deporte; no lo sé, de cualquier otra manera que te sirva, pero siempre expresa lo que sientas. Y si te invaden las ganas de llorar, hazlo, jamás pienses que te catalogarán como débil, porque una persona valiente siempre va a enfrentar la situación a pesar de qué tan difícil sea.

¿Qué es la felicidad?

Xiomara Vanessa Méndez Cervantes

La felicidad es un sentimiento que nos llena de alegría la vida, es sentirnos plenos, sin nada que nos impida estar en paz con una o uno mismo.

Cualquier momento que pasas con tu familia, amistades o tu pareja sentimental, nos puede dar un buen rato. El tener dinero también puede dar felicidad, aunque muchos dicen que da estabilidad, pero yo no lo creo, pues con el dinero puedes solucionar problemas, como alguna enfermedad que te sirve para pagar el hospital y más cosas.

La felicidad puede llegar de cualquier lado: ese momento que tienes para ti, ese pequeño arreglito que te quieres hacer, eso que estabas pensando y que por fin lo lograste, ese instante que volteas para atrás y ves todo lo que has pasado para lograr la estabilidad que tienes y con la que te sientes cómodamente, ese lugar en el que te sientes seguro, ver a tu familia (hijos, papás) y a tu mascota que te va a buscar cuando llegas del trabajo o de la escuela.

Es por eso que muchas personas no piensan que son felices, sino que son alegres, y la felicidad no es lo mismo que ser alegre, aunque causan casi el mismo sentimiento de intensidad emocional, la felicidad dura más que la alegría. La alegría es momentánea: ese recuerdo o esa charla con tus papás, con tus primos, con tus abuelos son momentos que se quedan guardados y que a la hora de recordarlos te da una felicidad inmensa, y más si tienes a tus abuelos fallecidos (igual que yo), como dice el dicho: recordar es vivir. Es por eso que yo, al recordar, me vuelvo muy feliz, y te pregunto: ¿tú eres feliz?

Comentarios negativos

Óscar Daniel Arellano Delgado

A nadie nos gustan los comentarios que desaniman y a muchos nos pasa que nuestros padres o gente que queremos nos dice cosas que nos quitan las ganas de hacer lo que queremos y terminamos haciendo otras que no queremos tanto, dejando nuestros sueños al último, sólo para satisfacerles.

Me pasó que mi mamá no me dejaba estudiar lo que yo quería, no podía vestirme o usar los colores de ropa que yo quería, crecí con esos comentarios que sólo me desanimaban. Después entendí que yo no era feliz por preocuparme porque los demás fueran felices, obviamente fue duro lidiar con eso y tuve conflictos familiares por querer ser como yo quería.

Tiempo después, la gente que me decía esas cosas se cansó de tratar de cambiarme y se dieron cuenta de que no debían meterse en mi vida (claro que me refiero a temas positivos), entendería que lo hicieran si estuviera en malos pasos, pero ¿era necesario que limitaran mi forma de ser? Ahora

soy feliz, soy como quiero, a pesar de ser un proceso difícil.

Siempre habrá personas que opinarán de tu vida, debemos aprender a no dejarnos llevar por eso y enfrentarlas para que no te quiten tu felicidad, mejor hay que rodearse de gente que no te apague y te dé más brillo, pero siempre sin afectar a los demás.

Tomar no es juego

Anónimo

Hoy en día, los jóvenes buscamos la manera de divertirnos, algunos no pueden comprender el riesgo que representa el consumo de bebidas alcohólicas a nuestra edad y durante toda la vida.

Hay personas que muestran actitudes agresivas y otras que pueden provocar situaciones fatales, como aquellos que por imprudencia producen algún accidente automovilístico por el consumo excesivo de alcohol.

Son muchas razones con las que se justifica el consumo de alcohol, una de las principales es por diversión, por experiencia o para inhibir algún sentimiento; lamentablemente hay quienes pierden el control y terminan dependiendo de él.

El alcohol suele alterar a las personas, al grado de llegar a tener conflictos con sus amigos o familiares. Y aunque muchos no les importe eso, también afecta el desarrollo físico y mental, principalmente en la adolescencia, estapa en la que seguimos creciendo.

Por eso es importante pensar antes de tomar la decisión de consumir alcohol, y si se hace, tener límites, porque para divertirse hay muchas maneras más.

La depresión silenciosa

Frida Briceño

Es importante aprender sobre la salud mental, ya qué hay demasiados estereotipos de las enfermedades mentales.

Las enfermedades mentales son complejas y se pueden reflejar de diferentes formas en cada persona, ya que cada mente es un mundo. La más común y estereotipada es la depresión, que se cree se refleja con tristeza, pero también con dormir mucho o dormir poco, llorar mucho o no llorar, no comer o comer mucho, a veces las mentes ocupadas no se permiten conocer sus sentimientos.

Las personas que sufren depresión pueden parecer normales en su exterior, pero internamente están luchando contra sentimientos de tristeza, vacío y desesperanza. Puede ser peligrosa y la falta de reconocimiento y comprensión por parte de los demás puede llevar a un aislamiento mayor.

Las personas que la padecen pueden sentir vergüenza o culpa por no poder superar su tristeza o simplemente por sentirla, lo que dificulta aún más que las personas que la padecen busquen ayu-

da. Además, este tipo de depresión deja de lado el poder expresar sus sentimientos y, sobre todo, si son pensamientos suicidas, ya que la mayoría piensa que estos tipos de pensamientos son normales y los ocultan.

Es importante destacar que la depresión silenciosa no es menos válida o menos seria que otros tipos de depresión. Aunque los síntomas pueden ser menos obvios, el sufrimiento emocional y psicológico es real y debe ser tomado en serio. Es importante educar a la sociedad sobre los diferentes rostros de la depresión y eliminar el estigma asociado con las enfermedades mentales.

La empatía y la escucha pueden marcar la diferencia para una persona que sufre de depresión silenciosa, ya que les brinda un espacio seguro para compartir sus sentimientos y buscar apoyo.

Es necesario conocer tus sentimientos, pensamientos y emociones, para aprender a llevarlos día a día, sin la necesidad de reprimirlos; habla con quien te de confianza y haz que las personas te tengan confianza, nunca sabes cuando un amigo, conocido o familiar esté pasando por eso. Cuida tu salud mental y la de otros.

La vida después de la muerte

Daniela Isabel Rodríguez González

En estas líneas, hablaré desde mi experiencia, no del individuo que trasciende de este plano, sino de quienes nos quedamos cuando aquel ser querido deja este mundo. Muchas veces se aconseja sin saber, pero cuando estamos de ese lado comprendemos el dolor que conlleva la pérdida, ¡y ojo!, no digo que todos los duelos se vivan de la misma manera.

Lo más doloroso no es el día de su partida o el siguiente, ni la semana posterior o el mes siguiente, el primer cumpleaños o la primera navidad sin esa persona. El tormento empieza cuando realmente la necesitas y te das cuenta de que simplemente ya no está. Ahí es cuando lo entiendes, y es cuando más necesitamos su apoyo, porque nuestra vida, por más que queramos, no vuelve a ser la misma, y eso no está del todo mal.

Al principio no te das cuenta de lo mal que te estás poniendo hasta que, de un segundo a otro, te empiezas a marear, llega un sentimiento de miedo,

te tiembla hasta el alma, sientes ganas de llorar y tu estado de ánimo es variado, pero casi siempre predomina la tristeza y el enojo, pero un enojo contigo misma, también hay confusión, no logras ver las cosas buenas de la vida, no comes bien y dormir no se diga, te empiezas a alejar de tus seres queridos, dejas de hacer las cosas que te gustaban porque ya no les encuentras sentido.

De repente, la música ya no te gusta, porque en cada canción hay algo que te la recuerda. Dejas de salir, ya que los lugares que frecuentabas también tuvieron historia con esa persona.

La muerte no respeta edad, género, orientación, oficio, situación económica, salud, si eres feliz o no, si acabas de ganar la lotería, si eres la persona más generosa o la más egoísta; a ella no le importa nada de eso, sólo llega y ya. Es parte de todo nuestro ciclo, es inevitable porque estamos vivos, llega sin aviso previo o tal vez sí, pero nuestra mente no lo procesa hasta que sucede.

Si hay algo que te puedo aconsejar estando del lado de quien pierde a un ser amado, es que vivas tu duelo a tu manera, solamente tú sabes qué sientes y la manera en que te sentirás mejor, recuerda que cada persona vive las cosas a su modo, y eso no está mal. Puede ser difícil salir de esa situación, pero no imposible.

Cuando menos lo esperes verás todo lo que lograste y, en el lugar de la tristeza, sentirás paz,

ya que ese ser tan especial para ti te acompañará siempre, en las buenas, en las malas y en las peores. No fuerces nada, nadie te apresura, esto es a tu ritmo y a como tú lo quieras llevar.

Vive, a la única persona que debes hacer feliz es a ti misma; cumple tus sueños, así se vean muy lejanos.

Y para la persona que acompaña a quien está de duelo, si algo te puedo aconsejar es que siempre escuches, no hagas lo que creas que será mejor para ella, a veces simplemente tu compañía, sin necesidad de decir una sola palabra, ayuda bastante. No te sientas presionado por ayudarle, ya que ambos van a experimentar su duelo de diferente manera.

Ánimo, se puede hacer todo, pero no todo a la vez.

En la mente de un sobrepensante

Jacqueline Madrigal Mendoza

El sobrepensar muchas veces nos hace incidir en los angustiantes, los cuales suelen verse reflejados en emociones, como de tristeza y miedo. Además, disminuye nuestra energía, limita la creatividad y causa problemas para dormir.

Hablando desde lo propio y en mis experiencias, sobrepensar es algo que no le deseo a nadie. Es la tortura más adictiva que puede haber, es hasta imperceptible, es un acto inconsciente que está en mí desde hace... bueno, bastante. Sin querer permito que mi mente tenga completo control sobre esta, de manera que se pone a pensar y sobrepensar las cosas, cualquier cosa que me pase será sobrepensada a nivel que termine odiando esa cosa y me termine odiando a mí misma por permitir tal cosa.

Ya sea porque quiero filosofar un rato o porque tengo miedo de qué pasará después, o quizá por aburrimiento, pero siempre he de pensar demasiado. Me han dicho que no es malo, ya que está bien pensar antes de actuar, pero ¿y si se me va la vida pensando?, ¿y si desaprovecho oportunidades

y experiencias sólo por pensarlo demasiado?, ¿y si pasa algo?, ¿y si no pasa nada? Como sea, siempre me estoy cuestionando y sobrepensando.

No me es fácil vivir así; es decir, es increíble que tenga esta capacidad, pero llega el momento en el que me abrumo tanto en mis pensamientos y estoy tan hundida, que siento que me voy a ahogar y entro en desesperación. A veces me siento tan absorta que se me olvida que sigo viviendo en carne y hueso, que tengo que seguir con mi vida; incluso me ha pasado que, de tanto pensar en situaciones hipotéticas, confundo mi realidad, no sé si algo pasó o simplemente lo pensé, no recuerdo si en verdad le contesté a alguien o simplemente pensé en hacerlo.

Sobrepensar me arruinó relaciones con personas, puesto que me hace insegura, no porque la persona fuera traicionera, sino porque mi mente me ha hecho creerlo al pensar demasiado en cosas que podrían pasar. El caso es que todo lo que llego a sobrepensar es para minimizarme, hacerme sentir mal a mí misma, para luego quedar como la que nadie quiere, a la que siempre traicionan. Mi mente es un caos con tantas hipótesis absurdas que genera.

Prefiero mil veces que las cosas me las digan de manera directa y súper clara, porque si la respuesta está inconclusa o simplemente no es consistente, yo misma haré que lo sea, pero a la mala; y si no me dan una respuesta, igualmente la pensaré tanto que acabaré sin dormir.

Últimamente, con todo esto del examen de admisión, el quedar en la carrera o el no saber qué hacer si no quedo, me ha hecho pensar de manera excesiva; día, tarde y noche no paro de pensar que será de mí en un futuro: ¿y si no quedo? ¿Y si no tengo los puntos necesarios en el examen? Hay personas mejores que yo, seguro que no quedo. No voy a quedar, no voy a quedar, no voy a quedar. Voy a tener que trabajar, nunca he trabajado, se me va a complicar todo. Y así podría seguir y seguir.

Como decía al principio, es una tortura constante que no sé controlar, lo único que puedo hacer es distraerme haciendo otras cosas; por ejemplo: dibujar, escuchar música mientras cocino o limpio mi casa, etcétera.

Me gustaría que las personas que piensan que sobrepensar sólo es una estupidez, y dicen: "¡Ay, ya no le des tantas vueltas¡ Minimizan de alguna manera lo que estamos sufriendo, sin saber en verdad lo que pasa dentro de nosotros; ojalá sean más conscientes de que no todos tenemos la misma manera de razonamiento y pensamiento, todos tenemos un mundo completamente diferente en nuestras mentes y una batalla constante con los que sea que nos abrume, todos tenemos cosas que nos hacen sentir mal y pensar mal de todo; espero que nos sepamos recuperar de las adversidades y que, en el sobrepensar, no se nos vaya la cabeza.

Los miedos

Fernanda Morfín

Los miedos suelen ser una piedra en el camino de las personas y, muchas veces, debemos esquivarla y dejar de temerle a lo desconocido, comenzar a vivir.

En ocasiones, por los miedos, no nos atrevemos a confrontas las cosas y dejamos ir grandes oportunidades que, quizás durante mucho tiempo, estábamos esperando.

Los miedos nos hacen débiles y no nos permiten ver las cosas que en realidad valen la pena, así que no las tomamos porque no las vemos con claridad, nos estorban lo pensamientos oscuros y absurdos que nos provocan.

No es bueno tener miedo al fracaso, a perder, ya que perder también es una buena forma de ganar, porque de eso se aprende y se es mejor; al no tener miedo al fracaso podríamos lograr los propósitos, pues con cada fracaso se aprende a no volver a cometer los mismos errores y de esta manera nos convierte en mejor persona todos los días.

A mí el miedo no me ayuda en lo absoluto, ya que siempre me limita en mis metas o sueños que tengo, muchas veces me ha atacado de diferentes formas, algunas veces lo puedo controlar, otras veces no, pero cuando me invade el miedo me funciona respirar y pensar que todo es mental, y que si yo quiero no va a repercutir ante mis acciones.

¿Amor o superación?

ro_chm

El amor se trata de un sentimiento hacía otra persona que nos atrae y esta atracción no sólo se refiere a una manera sexual. Dicen que el primer amor mutuo siempre es el más bonito, idealizando a esa persona como lo mejor del mundo y la relación más larga, cuando simplemente se podría decir que no es así.

Tenemos la idea de que un amor puede durar para siempre, pero también sucede que no siempre es así, debido a que puede llegar a su fin. Con anécdotas buenas y malas, pero de un día a otro empiezan los problemas y las confusiones, llegando al punto de la ruptura; primero con un gran vacío y sentimientos malos, para después la superación.

Superar la relación en tan poco tiempo nos haría bien, pero no siempre es así, por más mentalizada que se esté no es tan fácil, porque también depende del daño que te causó esa persona (físico, emocional o psicológico). El proceso de una ruptura suele ser difícil, incluso hasta se llega al punto de sobrepensar y preguntarte a ti misma: ¿qué fue lo que hice mal? Cuando en realidad cada

uno tiene sus respuestas y, probablemente sin haber hecho algo mal, sientes culpa de lo ocurrido.

Hay quienes pueden recibir atención de personal especializado, pero otras personas no tienen el suficiente sustento para hacerlo. Una recomendación que muchos dicen es mantener tu día ocupado, haciendo actividades recreativas, saliendo con amigos o intentando hacer cosas nuevas que mantengan tu mente distraída de ese suceso, así como no lamentarse pensando en cosas que quizá no hiciste en todo ese tiempo.

Pérdida

Saúl Juárez Caro

La pérdida es un tema tan impredecible como incontrolable, y en este texto me gustaría centrarme en la pérdida de un ser querido.

Es una situación que cansa mentalmente, que obliga constantemente a aceptar que aquella persona por la cual en algún momento habrías dado todo ya no está y no va a volver, sólo te quedan aquellos recuerdos que cada vez se van borrando más y olvidas detalles.

Comienzas a darte cuenta del valor que tenía y lamentas aquellos momentos en los que pudiste haber pasado más tiempo, ese sentimiento de culpa que te va carcomiendo por dentro y te atrapa en pensamientos ilusorios de los cuales es difícil escapar.

Pero ahora quisiera preguntar ¿por qué tenemos que esperar a ese momento para darnos cuenta del valor de las personas? ¿Por qué cuando sabemos que no van a volver, es cuando más pensamos en planes y promesas que quedaron por cumplir?

En mi cercana y reciente experiencia pude reflexionar, perdí a dos de mis mejores amigos en el transcurso de una semana.

Andrés, un chico noble que no merecía que una enfermedad le arrebatara el brillo.

Matías, un perrito inocente y juguetón que me ayudó a afrontar mi duelo el poco tiempo que estuvo.

Con todo esto quiero llegar a lo siguiente: no debes esperar a que lo peor ocurra para vivir las mejores experiencias con tus seres queridos, aprovéchalos al máximo ahora que están e intenta no dejar promesas por cumplir, de las cuales puedas arrepentirte después. Y lo más importante, en un duelo vívelo a tú manera, date el tiempo y permiso de sentir y expresar aquello que te lastima o te hace infeliz, no te lo guardes, porque en algún momento saldrá. Así no sientas nada cuando ocurra, así seas la persona más insensible, ¡date el permiso de sentir! Nadie tiene que juzgarte por tus sentimientos ni por el tiempo que te tome afrontarlo, porque nadie es igual que tú. "Si te duele es porque realmente te importa".

Quédate con lo lindo, quédate con lo importante que llegaste a ser para esa persona, quédate con ese valor que te daba y no te rindas, demuéstrale que cumplirás todo aquello que le dijiste algún día, porque sí, esa persona te estará cuidando y aplaudiendo cuando te vea lograrlo, sea cual sea el lugar en el que se encuentre, hazle sentir orgullo, que cualquier simple detalle o meta que alcances será suficiente.

Motivación

Diego Alberto Ramírez Aguilar

Puede que a veces te falte el aire y ese aire lo puedes recuperar llorando, es normal porque todos somos humanos. Si es necesario rendirte, hazlo, pero ríndete en silencio, así tu corazón guerrero no escuchará.

Cuando te falte un ser querido o que la vida no te esté tratando tan bien es para darte cuenta de que tan fuerte puedes llegar a ser. Esta etapa puede ser difícil y puedes perder el camino, pero es el apoyo de las personas —a veces de quién menos lo esperas— quienes te hacen volver y te darán la fuerza necesaria para continuar. Recuerda que, mientras haya aire en tus pulmones, puedes volver a empezar.

A veces puedes sentir falta de motivación, pero la vida te pone obstáculos, nadie puede levantarse por ti, tienes que hacerlo tú, tienes que seguir, porque así es la vida.

En ocasiones es fácil y en otras tienes que hacer lo que sea para conseguir lo que quieres.

La muerte del ser humano

Samuel Delgado Juárez

Algunas personas viven como si nunca fueran a morir, cuando la realidad es que la muerte siempre estará al final de nuestro camino, y otros, por el contrario, viven con angustia porque saben que van a morir. Lo mejor es encontrar el equilibrio y disfrutar de cada momento de la vida.

Cuando uno muere, se acaba todo lo relacionado con la realidad que conocemos: el conocimiento, el trabajo, etcétera. Diariamente experimentamos una pequeña muerte en la vida, cuando dejamos atrás recuerdos pasados, formas de pensar con la que nos identificábamos, cuando dejamos ciertas etapas atrás (como el niño que crece para ser un adulto) y así todo va pasando; nuestras células también se envejecen a diario y, poco a poco, las cosas se esfuman, se acaban y nuestro tiempo se termina. Cada noche morimos un poco y al otro día despertamos, pero la muerte sucede cada día y es por eso que no la percibimos, hasta que nos sorprendemos cuando ha pasado ya mucho tiempo y decimos: ¿en qué momento

crecí?, ¿en qué momento cambió esto?, ¿en qué momento llegué hasta aquí?

Tal vez a muchos no les guste escuchar de esto, pero es una realidad y un tema importante que debemos tener en cuenta. El tiempo no se detiene, todo está en constante cambio, fluyendo y todos moriremos un poco, pero esto no debe ser del todo negativo, ya que es esto mismo lo que nos impulsa, ya que cuando sabemos que vamos a morir amamos más la vida y disfrutamos del momento presente.

Reflexionar en esto nos llama a vivir de la mejor manera posible en cada momento, a tener alegría y disfrutar de la vida, nos impulsa a esforzarnos por nuestros sueños y aprovechar lo que tenemos, y hacer con ello lo mejor que podamos.

En casi todas las culturas y religiones existe una postura o forma de ver estos temas de la vida, la muerte y su manera de darle sentido a la realidad, un ejemplo es tener alguna esperanza en el más allá, como el cielo, el valhala o algún paraíso al que se aspira, donde es mejor que la realidad, donde hay felicidad y no sufrimiento o algún honor que representa estar ahí, ya sea por la vida que vivió con cierto tipo de valores y normas.

La realidad es que no estamos preparados, la mayoría de las personas nunca están lo suficientemente preparadas para morir (el yo), siempre quiere continuar con su idea de sí mismo (el ego),

sentimos que la muerte se entromete en nuestro camino, que nos interrumpe lo que estábamos viviendo, pero ver morir a otros nos convence de nuestra propia mortalidad.

Los estoicos meditaban a diario sobre la muerte, una práctica conocida como el memento mori, que es saber si vivirías igual si supieras que te queda poco tiempo en este mundo, esto no significa que debamos de ver nuestra vida con el pesimismo que puede implicar saber que vamos a morir, sino todo lo contrario, valorando cada minuto, cumpliendo nuestros propósitos y abrazando el presente. Debemos tratar nuestro tiempo como un regalo y no desperdiciarlo en lo trivial y banal. La muerte no hace que la vida no tenga sentido, sino que tenga un propósito, nos ayuda a dejar de procrastinar y valorar más nuestro tiempo.

Es agotador ser yo

I´m still here

"Esa niña es inteligente", "tiene un futuro brillante", "estudiar debe ser pan comido para ella", eran las frases que en su momento me hacían sentir muy bien, incluso creía que podría conquistar cualquier cosa que yo quisiera. Hoy en día, se han convertido en cadenas que me complican el poder seguir caminando hacia lo que se supone que es mi brillante futuro.

No nací en cuna de oro y mis padres trabajan más de lo necesario para que yo pueda seguir estudiando, bajo el discurso de que soy el logro más importante de sus vidas surgió un sentimiento desmedido de perfeccionismo en mí. No sé en qué momento se volvió tan difícil cumplir con mis propias exigencias, y ahora tampoco sé en qué momento debo detenerme. ¿Hasta recibirme de una licenciatura? ¿Hasta tener un trabajo fijo? ¿Hasta que no pueda más y decida ponerle un fin definitivo a todo?

Supongo que te estás preguntando si he pensado en hacerme daño debido a la presión excesiva, y la respuesta es sí. Desde pensar en tomar una

cantidad excesiva de pastillas, hasta desear que un día ya no pueda despertar.

¿Por qué sigo aquí? ¿Por qué sigo viviendo? La verdad es que me sentiría culpable por dejar a mi familia de esa forma, malgastando todo su esfuerzo y dinero que invirtieron en mí. Es por eso que sigo aquí, aunque también, debo admitirlo, que he conocido mucha gente que me ha facilitado mi camino.

Me he dado el suficiente tiempo para saber qué me gusta y descubrí que soy una fanática del K-pop, una amante de los idiomas y de los cómics. A veces, suelo pensar en cómo habría sido todo si yo ya no estuviera aquí ¿Qué habría cambiado? ¿Habrían llorado por mí? ¿Alguien seguiría recordándome? Son preguntas que seguiré planteándome por un buen tiempo, aún no quiero dejar ir este mundo. Quiero seguir descubriendo mis gustos y visitar países como: China, Japón y Corea; y de ser posible, algún día ser capaz de romper en pedazos esas cadenas que yo misma puse sobre mí. Mientras tanto, todavía sigo aquí.

No envenenes a las personas que amas

Wendy N.G.P

Todos tenemos problemas personales, es algo normal en la vida. Cada quien tiene diferente carácter al tratarse de sus problemas y puede o no afectar a otros ¿a qué se debe? Todos tenemos límites, pero ¿qué pasa cuando estos se pasan? ¡Explotamos!

Las emociones son tan poderosas que, si no las puedes controlar adecuadamente puedes afectarte a ti mismo o a otras personas. ¿A qué viene esto? Como dije, cuando una persona llega a su límite, explota; y si estás cerca de esa persona se puede desquitar contigo (verbalmente) por todo el enojo que tiene acumulado.

Él o ella, sin darse cuenta debido a que esta cegada por sus emociones te hace daño y no puedes hacer nada, te congelas y callas por muchas razones, principalmente por prudencia, y más si esa persona es un familiar cercano. Y aunque eso sea común, se siente como si fuera la primera vez.

Lo mejor es no callarse después, hay que hablar con esa persona sobre lo sucedido, lo que nos hace sentir al expresarse de esa manera con nosotros, para que pueda darse cuenta y mejore su temperamento, si no, es mejor alejarse, ya que no vale la pena estar cerca, aunque sea familiar, pues hasta la familia te puede lastimar.

Hablar sobre nuestros problemas con alguien de confianza ayuda mucho, ya que te hace sentir mejor, como si te consolaran con tan sólo escucharte. No vas a dar vergüenza y tampoco te verán débil ya que eso es normal, porque tenemos sentimientos.

Dependiendo de amor

De Gabo

¿Qué es el apego o la dependencia emocional? Creo que las mismas palabras lo dicen: sentir dependencia por alguien o algo que te hace sentir bien. Creo que todos siempre vamos a querer estar con las personas que nos hacen felices o nos dan seguridad, de sentir que necesitamos a alguien y que si no está no podemos respirar, como si esa persona se llevara tu aire e incluso una parte de ti.

Para muchos, esto incluso podría ser lindo o tierno, y en parte lo es, pues todos queremos sentirnos importantes y el saber que lo somos para alguien nos hace sentir bien, hasta que esa dependencia o ese apego nos consume.

Una parte sabe que ese amor ya no es tan puro como quisiéramos y que nos merecemos el amor que intentamos dar, y el amor no conoce la envidia, tampoco duele y jamás va a querer ver mal a la otra persona; pero a la dependencia no le importa eso, es un sentimiento de envidia el querer que una persona sea para ti y para toda la vida, aunque ya no quiera estar ahí, y no soltarla es en-

vidia. El hecho de ir con alguien por necesidad no es amor y muchas veces no saber irse causa dolor. Decidirlo duele, pero duele más quedarse.

Tal vez no nos vamos a sentir liberados hasta romper el silencio, funciona para prácticamente todo. Muchas veces creemos que lo único por lo que seguimos intentando y no sabemos si va a funcionar es porque parte de nosotros lo acepta y creemos que podremos salvarnos; tal vez es un poco difícil seguir con alguien y aparentamos que nunca tuvimos ese apego que nos consume. El hecho es que sólo trajo problemas en lugares donde creímos que nunca habría, porque, al fin y al cabo, era nuestro lugar seguro, pero cómo llamar seguro algo donde sientes culpa, donde sientes que la otra persona sufre por ti y tú sabes que no puedes hacer nada.

Independientemente de si tienes o recibes actos de dependencia, termina afectando a ambas personas, y nuestra pregunta al darnos cuenta es: ¿cómo salir?

Muchas veces es obvio y la salida es más fácil: irte y dejar a la persona ser feliz con alguien más, pero ¿y si tu felicidad se va con ella?, ¿por qué no arreglarlo?, ¿por qué no intentar salvar lo que durante mucho tiempo construyeron con esfuerzos?, porque, al final, del amor al odio solamente hay un paso y nadie quiere cruzarlo.

Trastornos alimenticios

Anónimo

Los trastornos alimenticios son enfermedades mentales complejas y graves que afectan a millones de personas en todo el mundo. Se caracterizan por una preocupación excesiva por el peso y la forma corporal, así como por patrones de alimentación desordenados que pueden tener consecuencias devastadas para la salud física y mental de quienes lo padecen.

Uno de los trastornos alimenticios más conocidos es la anorexia nerviosa, en la cual las personas tienen miedo intenso a ganar peso, lo que las lleva a restringir severamente la ingesta de alimentos y a tener una percepción distorsionada de su propio cuerpo. Esto puede resultar en una extrema delgadez, malnutrición y graves problemas médicos, incluyendo daños en órganos vitales e incluso la muerte.

Es importante tener en cuenta que los trastornos alimenticios son enfermedades mentales y no decisiones conscientes. La presión social y cultural, la baja autoestima y los problemas de imagen corporal, así como los factores psicoló-

gicos y emocionales, biológicos y genéticos y las experiencias traumáticas o eventos estresantes pueden influir.

Sabemos que no es un tema fácil y que es horrible pasar por algún trastorno, cuesta asimilarlo, pero debemos tener en cuenta que la comida no es mala, que hay más vida y más cosas que conocer; más personas, tiempo, música, bailes y muchas cosas que nos faltan por experimentar y por los cuales tenemos que estar bien para poder vivir y disfrutar cada uno de los pequeños momentos que nos brinda la vida.

Los trastornos deben ser tratados profesionalmente y no tiene que avergonzar a quien lo padece, pero es necesario buscar y aceptar ayuda.

La discriminación

Anónimo

La discriminación es un tema relevante en la sociedad, ya que se da en gran cantidad de países. La gente puede ser discriminada por su economía, sus raíces, color de piel, cultura, físico, entidad y orientación sexual, por mencionar algunas de los muchos motivos.

Actualmente hay campañas, folletos y exposiciones donde promueven la igualdad social en todos los sentidos, para así fomentar la integridad y la equidad; no porque se tenga más dinero o sea de una clase más alta que otros, pueden ofender y hacer menos a quienes no lo tienen, porque todos somos igual, todos merecemos el mismo trato y el mismo respeto.

La crianza tiene mucho que ver, lo que enseñen en casa importa, porque si los padres o madres discriminan, los hijos también lo harán. Por eso hay que hacer que nuestros hijos sepan hacer inclusión, y por más diferente que sea una persona hay que tratarla igual y no menospreciarla por su aspecto.

Un ejemplo de discriminación es impedir el acceso a la educación pública o privada, por tener otra nacionalidad, creencias o religión, y por eso muchos padres prefieren no llevar a sus hijos a la escuela, para que no sufran de discriminación.

Los obstáculos

Yuleidi Elizabeth Zamora Ramírez

Los obstáculos se presentan constantemente en nuestra vida diaria, son barreras o interferencias que nos alejan o separan de conseguir los objetivos que nos hemos propuesto. Pero, en realidad, son sólo pruebas que se nos presentan para demostrarnos a nosotros mismos que somos capaces de lograr cualquier propósito. Nada es imposible, siempre y cuando tengamos perseverancia y optimismo.

En lo personal, ser optimista me ha ayudado a lograr muchos objetivos, porque ser así me ayuda a pensar positivo, a ver las cosas de mejor manera, a que mi mente y cuerpo se sientan seguros de que lo puedo lograr, a que las personas perciban mi seguridad y se sientan identificadas para hacer lo mismo, para ser feliz y disfrutar las cosas que están en mi entorno.

La verdad es que en ocasiones también me he sentido mal, he pensado que no puedo lograr lo que quiero, pero supongo que es algo natural, que es un rasgo que identifica a los humanos. No debes sentirte incapaz de lograr lo que te propones

por miedo a lo que los demás piensen de ti, incluso ni a las cosas negativas que te diga tu familia, amigos o pareja cuando les cuentes tus planes, metas u objetivos, ya que en ti está ser perseverante y optimista para romper con todos los obstáculos que se te presenten en el proceso de alcanzar lo que deseas.

La verdad es que esas pruebas te ayudan a descubrir nuevas cualidades y habilidades personales que no imaginabas que tenías, ya sean físicas o mentales; también es importante no necesariamente cumplir con los estándares que marca la sociedad para de esta forma lograr lo que te propones, ya que al seguir lo que otras personas dicen te hace perder la confianza en ti mismo y dudar de si lo puedes logar o no, claro que puedes tomar ciertos consejos, porque te podrían ayudar a tener impulso y perseverancia para seguir avanzando hasta cumplir la meta, y al final sabrás que todo lo puedes lograr.

Tienes que vencer los obstáculos que se te presenten, hazlo imaginando que estás en una carrera, pero para llegar a la meta tienes que cumplir todas las pruebas, de esta forma todo será más fácil de entender.

¿Y si no quedo?

Paola S.

Entonces está bien, porque tomaré un tiempo para mí, podré trabajar y ganarme algo de dinero para ayudar en casa. ¿Y si no quedo?, entonces no significa que yo sea muy mensa, es sólo que no es mi momento, la vida quiere mostrarme y prepararme para algo que viene.

¿Y si no quedo?, entonces podré enfocarme en cosas que nunca había notado que estaban mal, podré mejorar y podré madurar mejor. ¿Y si no quedo?, vendrán comentarios de mi familia diciendo que soy la vergüenza y decepción, que yo fui la mala, que busque otra carrera que estudiar porque eso no es lo mío, que sólo gasté el dinero por caprichosa que soy.

¿Y si no quedo?, entonces podré pasar tiempo con mi familia, porque la extraño, porque deseo estar con quienes la integran. ¿Y si no quedo?, entonces lo intento en el siguiente año y en el que sigue, si es necesario, lo vuelvo a intentar, pero yo sabré hasta dónde es mi límite y sólo yo sabré lo mucho que me esforcé, pero jamás eso definirá mi

inteligencia, porque entonces habré fallado en mi manera de pensar.

El estudio no tiene que hostigar, estudiar debe de ser un gusto por el aprender e incluso puede gustarte aprender; pero el no estudiar puede tener muchas razones, miles de razones, y jamás definirá nuestra persona. Estudiar una carrera profesional no definirá lo que me espera en el futuro, hoy en día hay tantas oportunidades. Claro, es genial tener una licenciatura, maestría o doctorado, pero yo soy igual que muchas otras personas con o sin estudios. ¿Y si no quedo?, entonces todo estará bien e incluso igual.

Deseo que esto lo pueda leer cualquier persona con el miedo de saber qué será de después de si algo no sucede, sólo les deseo la mayor de las suertes y que no tengan miedo a lo que viene, pues la siguiente fase es la mejor si la aprovechan, no darle demasiada importancia a qué será después y disfrutar lo que tienen ahora; lo demás, viene después. Pensar en el futuro es vivir con miedo, llegamos a olvidarnos en el tiempo que estamos viviendo: el presente. No lo den tanta importancia a las cosas, sólo vivan.

La vida sin hacer ejercicio

Oscar Andrés Molina Monroy

Lo que yo entiendo por hacer ejercicio es salir a algún ambiente público de área verde a correr o jugar, porque ayuda a realizar alguna actividad que mejora la salud y condición física. En caso de que tengas problemas de depresión, el hacer ejercicio te mantiene distraído y ocupado, para dejar de sobrepensar las cosas y te pueda ayudar como desestrés.

Al inicio, hacer algún deporte puede ser difícil, ya que no estás acostumbrado.

Actualmente voy al gimnasio, pero antes de ir al gimnasio sentía una inseguridad en mí al momento de salir a lugares con mis amigos o familiares, por miedo a que me miraran feo o hablaran de mí, pero después de llevar unos meses en el gimnasio, la inseguridad poco a poco ha ido disminuyendo conforme tengo más resultados.

Estoy satisfecho con esta etapa por la que estoy pasando, porque empiezo a sentirme más conforme conmigo mismo y he encontrado un pasatiempo sano y desestresante, ya que antes para conseguirlo tenía que acudir al consumo de

sustancias no apropiadas para mi edad, para el desestrés y relajación.

El ejercicio forma parte de mi día a día, ya que me siento cada vez más cómodo haciendo una actividad para ejercitar mi cuerpo y con resultados que cada vez pueden ser mejores, y eso me motiva a seguir asistiendo a las actividades físicas.

Además, en el gimnasio encontré amistades buenas y sanas, que me incitan a seguir ejercitándome y mi mal hábito de ingerir cosas no apropiadas ha desaparecido totalmente. Ahora mi nueva adicción es la creatina y los preentrenos, y puede que tal vez sean los chochos.

Paso a paso a la decisión correcta

Yayabrow

Hoy me doy cuenta y pido perdón por haber hecho las cosas por impulso. Agradezco a mi mamá por hablarme siempre con la verdad y decirme que nada es fácil, pero si uno quiere tomar esas decisiones, debe estar preparado para las consecuencias y, sobre todo, de tener una edad donde podemos pensar mejor o ser más maduros en los pensamientos.

En este caso hablaré de cómo es la adolescencia y como estoy viviéndola. Es una etapa en donde pasas demasiadas cosas físicas y emocionales, hay quienes las llaman la etapa rebelde o dónde haces las cosas por impulso y sólo después piensas sobre tus actos.

Cuando estaba a punto de salir de la secundaria, empecé a disfrutar un poco de fiestas y salidas con mis amigas, a meses de salir de secundaria —para ser exacta, a finales de febrero y principios de marzo— inició la pandemia, todo estaba cerrado

y no había a dónde salir, así que aprendí a disfrutar a mi familia.

Fui más apegada con mi hermana, a pesar de que casi no me gustaba estar con ella por su manera de ser conmigo. Ahora no me imagino no hablar con ella, porque es muy chida y mientras más la conocía, menos me quería alejar de su presencia. Con mi hermano, pues estaba a distancia, pero aun así siempre platicaba con él. Con mi mamá siempre me la llevé bien, es como mi mejor amiga, entiende mis chistes.

En marzo conocí a una persona muy especial, casi al año de estar con esa relación cometí un error al tomar una decisión, por la que mi mamá quiso que la alejara de mí. Después empecé a sentir depresión por el trato de mi familia ante mi error, eran muy distantes conmigo y casi parecía que no vivía en la misma casa.

Un mes después tomé otra decisión, sin pensar o quizá sí pero sin medir las consecuencias, y me escapé con esa persona, creyendo que sería lo mejor; mi físico y mi mente no estaban preparados para este paso, así que decidí regresar a casa obligada por mi familia. Hoy sigo con esa personita, pero nos hemos dado cuenta de que cada cosa lleva su tiempo y primero debemos estar preparados en todos los sentidos para poder vivir juntos bajo el mismo techo.

Recuerdo ese miedo sobre la decisión tomada, mi persona especial tenía miedo al igual que yo, en el fondo sabía que no arreglaría mi depresión, pero tampoco quería regresar con mi familia porque me sentía sola entre ellos, y con esta persona me sentía plena, aunque se dio cuenta también de que no era lo correcto.

Hoy siento tranquilidad de seguir con esa persona y de tener planes más maduros para nuestro futuro. Agradezco de conocerla y de llegar a buenas decisiones hoy en día.

Recuerdo que siempre mi mamá me decía que el bachillerato sería mi mejor etapa, y jamás se equivocó, ha sido la mejor etapa y los mejores años de mi vida, he conocido gente maravillosa, incluidas mis amigas y el resto de mis compañeros; sin duda, me doy cuenta de que no soy la única con problemas y mis amigas, sin darse cuenta y sin pretenderlo, me han ayudado a sanar; y en cierta manera estoy aprendiendo a madurar.

Quiero decirte, a ti que estás leyendo esto, que todos cometemos errores, con ellos aprendemos a levantarnos y a seguir de mejor manera; todas y todos nos hemos equivocado, así que no tengas miedo, porque eso te ayudará a definirte y será parte de quien serás más adelante. Siempre plática con alguien sobre tus problemas o alguna decisión difícil, porque no estás sola ni solo en la adolescencia que es tan difícil.

Aburrimiento

Anónimo

Cuando llegué a Colima para comenzar mis estudios, el primer día sentí todo de manera muy extraña, debido al cambio de rutina y a las nuevas personas. Al inicio no me sentía aburrido, ya que incluso antes de llegar nunca salía de mi casa y, aunque si tenía amigos, no era de mucho salir con ellos ni con nadie. Hasta las anteriores vacaciones que me empecé a juntar con nuevas personas y esto causó que me comenzara a divertir mucho más que cuando me la pasaba en el celular sin hacer nada.

Desde ese momento, siempre que voy al pueblo de donde soy, salimos a la playa, a cenar e incluso hacemos una que otra fiesta, y esto no me afecta tanto, pero lo que provocó es que, cuando regreso a Colima a estudiar, siento aburrimiento y, aunque salga con otras personas, no me divierto tanto.

A veces, lo único que me hace sentir menos aburrido es pensar que el fin de semana me iré a mi pueblo y saldré con mis amigos, con quienes siempre me divierto. Podría decirse que lo malo

viene cuando regreso, mi humor choca con el de mis amigos de Colima, son personas muy diferentes, con problemas muy diferentes y puede llegar a ser un poco tedioso adaptarme a ellos de nuevo. He notado que cuando regreso del pueblo e interactúo con mis amigos de Colima me estreso muy rápido, aunque sólo estemos platicando.

También he notado que salir con mis amigos de mi pueblo ha afectado mis relaciones, debido a que no le tomo importancia a otras cosas, a parte de salir con mis amigos, y esto ha provocado que me aburra muy pronto de todas las actividades que realizo.

Cierta ocasión intenté salir con alguien e incluso casi tengo una relación, pero llegó un momento en el que me aburrí y ponía a las personas con las que salgo sobre todas las cosas, y siento que lo único que me divierte en estos momentos es salir con ellos.

Sé que después de estas vacaciones mi llegada a Colima será peor que en las anteriores, debido a mi ingreso a la universidad, y el estrés que eso me traerá. Soy una persona que se aburre muy rápido de las cosas nuevas, y aunque haga el intento de acoplarme no lo logro completamente, por esto mismo es el por qué me siento con tal aburrimiento en Colima.

La secundaria, la mejor etapa para muchos, la peor para otros

Anónimo

La secundaria: un salón, maestros, compañeros, días llenos de risas y otros de estrés por exámenes, el inicio de clases, el miedo por el cambio, todo es distinto a lo que sucedía en la primaria.

Antes era más fácil, pero la vida está llena de etapas, de sucesos que te dejarán marcado o marcada por el resto de tu existencia, siempre lo recordarás; estas etapas te traen amistades, aprendizajes y principalmente vivencias que algún día las recordarás.

La etapa de la secundaria que es entre los 12 a 15 años aproximadamente, suele volverse la más importante en la adolescencia, pues vas creciendo y conociendo nuevos mundos, nuevas maneras de verlo, pero principalmente, nuevas vivencias y emociones.

Muchos se preguntan ¿por qué es la mejor etapa para algunos y la peor para otros? Contaré una

historia muy corta de una niña que estaba llena de emociones y felicidad por entrar a la secundaria, llega a su escuela y empieza a conocer gente y hacer amigos, trata de hacer todo bien para que la etapa de la secundaria sea la mejor en su vida, como muchos se lo habían contado.

Al principio todo marcha bien, tanto sus calificaciones como su relación con maestros y compañeros; es una niña linda y de las mejores de la clase, sus padres y maestros están orgullosos por el gran esfuerzo realizado desde el primer día, pues de eso dependerá su ingreso a un buen bachillerato y seguir con sus estudios hasta llegar a ser la profesionista que siempre ha deseado.

Conforme pasa el tiempo eso cambia, los amigos que sentía como hermanos cambian con ella, empiezan a dejarle de hablar y poco a poco todo empeora; ella comienza a faltar a clases, se enferma mucho, no sale de su cuarto y no querer ir a la escuela, sus padres y maestros se preocupan y se cuestionan del porqué de las cosas, si siempre ha sido una niña bien portada, con buenas calificaciones y llena de amigos; pero el exceso de faltas comienzan a afectarle en su escuela.

Un día el director descubre unas fotos con las que sus supuestos amigos usaban para burlarse de ella, de dónde viene y de cómo es, así comienza la tristeza de sus días, ya no quiere ir a la escuela, porque la golpeaban, le gritaban, le manchaban

su cabello o uniforme con comida que le aventaban, y nadie le creía, sólo le decían que no hiciera caso; pero ella ya no puede más y toman la medida de cambiarla de salón para solucionarlo. Sí ayudó, pero ¿el daño dónde queda? Fueron meses de terapia, de ataques de ansiedad, de depresión e inseguridades. Según decían sólo eran cosas de niños, pero esas cosas de niños dejaron marcas y miedos difíciles de sanar. Efectivamente, esa niña soy yo.

Nunca te calles, habla, cuenta lo que te pasa, la violencia no es un juego de niños, deja marcas en la vida, y daños no sólo físicos, también emocionales, deja miedos, desconfianzas a otros cambios, temores a que en el bachillerato sea igual. Afortunadamente no siempre es así y el tiempo cura, pero si tú sufres de violencia de cualquier tipo o conoces a alguien que lo esté pasando, no te calles, háblalo y pide ayuda o ayuda a quien la padece.

Todo cambia, nada es igual y todo pasará, siempre hay personas dispuestas a apoyarte y creer en ti. Eres un ser maravilloso, independientemente de lo que te pase o te digan, cree en ti y todo estará bien.

El dinero y sus comodidades

reg

En la sociedad permea una discusión, por una parte, un grupo de personas dice que "el dinero no compra la felicidad", por la otra, mencionan que "el dinero sí compra la felicidad.

Mi opinión es que el dinero no da felicidad ni la quita, sino que da comodidad porque, por una parte, al no contar con este ingreso es difícil comprar comida, pagar los servicios básicos (como el agua, la electricidad e incluso la renta de tu vivienda), conseguir vestimenta, y ni hablar de lujos, como unos tenis de moda, un carro, entre otras cosas materiales.

En cambio, al tenerlo, obtienes ciertas comodidades, incluso a la hora de tu preparación académica, que hoy en día es de las principales problemáticas por las cuales los adolescentes abandonan sus estudios, ya que al contar con una estabilidad económica se tienen ciertas libertades de tiempo que, a la hora de estudiar te ayudan a enfocarte más en tu objetivo, como terminar una carrera profesional.

El tener estas comodidades no dependen al cien por ciento de nosotros, sino que, desde pequeños, en el entorno en el que crecemos, por más dinero que nos falte podemos trabajar y esforzarnos por lograr nuestra estabilidad.

Dependencia emocional en la juventud

Uriel Gutiérrez Olazaba

La dependencia emocional es el hecho en el que el estado de ánimo de un individuo depende de manera directa de otra u otras personas. Esto quiere decir que la otra persona tiene totalmente el control, tanto de las emociones como de las decisiones y conciencia de quien se somete a esta dependencia.

Muchas personas lo han padecido a lo largo del tiempo; sin embargo, desde mi perspectiva, esta situación se disparó durante la etapa de la pandemia, en el año 2020, cuando los jóvenes tuvimos que dejar de asistir por gran tiempo las escuelas, teniendo que recurrir a mediaciones tecnológicas para tomar las respectivas clases a distancia, es decir, de manera digital a través de las diversas plataformas, como Google Classroom, Google Meet o Zoom.

En esta etapa, muchos jóvenes, al estar totalmente desconectados de la familia y de la sociedad en general, tuvieron que aprender depender de

ellos mismos y a resolver los diversos conflictos que se les presentaban, tanto personal como estudiantil; pero, hay quienes no lo aprendieron del todo, así que gracias a algún amigo o pareja pudieron sobresalir de diferentes situaciones.

Esto pareciera ser bueno y totalmente sano, pero hay algunos casos en los que dicho apoyo deja de ser sano, como cuando el estado de ánimo depende totalmente de la persona en la que tanto piensas, que cuando te manda mensaje te pones contento o cuando te deja de hablar por un tiempo te sientes hundido en la soledad, esto se potencia si sufres de algunos conflictos familiares, personales o emocionales. Personalmente yo sí sufrí alguna vez de una dependencia emocional.

Actualmente me encuentro por finalizar el sexto semestre del bachillerato, estoy a nada de ingresar a la universidad; después de mi experiencia con la dependencia emocional, aprendí que nadie me quiere tanto como yo me quiero, que nadie me va a valorar como yo me valoro y que nosotros somos tan valiosos que no nos podemos comparar con nada ni con nadie. Aprendí a elegir mejor mis amistades y a buscar a una persona que de verdad me quiera y valore.

Quiero decirles a todas aquellas personas que están pasando momentos difíciles que no están solos, que si necesitan de alguien busquen quien los escuche y les dé la atención que merecen y de-

jen de estar sufriendo por alguna amistad o amor que no tiene idea de lo que ustedes la quieren.

En ocasiones, la vida pareciera ponerse en contra, pero a lo largo del tiempo he aprendido que de eso se trata, de superar los obstáculos. Cuando he tenido situaciones difíciles en las que me sentía totalmente hundido, después de todo han llegado cosas buenas; y así les pasa a muchos adolescentes y jóvenes.

Hay ocasiones en los que la historia pinta ir mal, pero hay otras en las que pareciera irnos mejor que, en la siguiente página del libro de nuestra vida, se vienen cosas buenas que jamás imaginamos, como amistades bonitas o incluso un amor de verdad que nos valora como somos.

Siempre pónganse en primera fila antes de los demás, tal vez esto puede sonar un poco egoísta, pero no hay nadie quien te quiera tanto como tú mismo. Jamás permitas que alguien tenga control de tu vida. Recuerda que vales mucho como persona.

El amor no debe doler

Valentina Ocón Aguirre

Las personas estamos dispuestas a amar sólo en el momento en que no estamos heridas. Quedarse cuando duele no es amor, y no sólo aplica en las relaciones; algunas veces aguantamos que nuestra propia familia nos humille sólo porque somos familia, o a nuestra pareja porque la idolatramos.

Es cansado aguantar a las personas que más amamos que nos estén haciendo sentir mal por cosas sin sentido, porque amor no es llorar a las 3:00 am en tu cuarto, escuchando Días nublados. Amor es felicidad, apoyo, libertad, madurez, alegría, cariño, confianza, cercanía.

Un día le pregunte a mi psicóloga: "¿Por qué la gente que más nos importa actúa de esa manera?" Y me respondió que las personas que más queremos les damos gran cantidad de energía emocional que nos hace sentir seguros y valiosos en nuestra relación y también que creemos que nuestra pareja no es capaz de traicionarnos o simplemente que serían incapaces de hacernos sentir dolor y, por eso, cuando actúan así, nuestro mundo se nos

viene abajo, porque en realidad no esperábamos esa acción.

También mencionó sobre las relaciones tóxicas, y aquí aplica mucho el quedarse cuando duele no es amor; suena egoísta, pero no es bueno estar aguantando a tu familia o pareja hacerte sentir mal. Para mí, la familia lo es todo, pero sé que debo poner límites, porque si no lo hago o no les advierto lo que no puedo tolerar y lo que me causa dolor, es probable que lo sigan haciendo de forma continua, sin saber que están lastimándome.

Ciertamente, me ha traído problemas el poner mis limites, porque para ellos soy la hija, nieta, sobrina o novia malhumorada, la que no aguanta ni una broma, la que da hueva; pero si no pongo mis limites, quién los va a poner por mí.

Sé que esa relación nos puede generar sufrimiento, sin embargo, llegamos a tener dependencia a esa persona y tenemos la necesidad de permanecer a su lado, así que, si tu relación actúa así, sal de ahí, porque nunca nos debemos de conformar con un amor que duela ni descuidar nuestro amor propio.

Ser hermano mayor

Anónimo

Ser hermano mayor es más allá de ser el mayor de cinco descendientes de la familia, sino que implica ser un ejemplo para los más pequeños, ser más cuidadoso con lo que haces, lo que aprendes y lo que demuestras, cuidar lo que dices, no decir una mala palabra para que no la repitan los más pequeños, no ser maleducado o equivocarse a la hora de expresarse porque nos toman como referencia.

¿Quién dice que ser el mayor implica ser el maestro o la muestra? ¿Quién dice que implica tener la culpa del comportamiento o la enseñanza que reflejan los más pequeños? Sentir la presión por hacer las cosas bien y procurar que el daño lo recibamos primero nosotros y que en lugar de crecer junto con ellos los veamos crecer.

Y crecemos con complejo de padres, por haber sido forzados a tomar responsabilidades y roles que no nos tocaban, sólo por ayudar a mamá y a papá quienes están demasiado ocupados. Crecemos sintiendo una responsabilidad, un complejo

de perfección que nos obliga a formar un carácter de maduro demasiado rápido, a muy corta edad.

Descuidamos nuestro crecimiento y no lo disfrutamos como deberíamos por cuidar de ellos. Para los demás es fácil decir: "No tomes obligaciones que no te corresponden", "deja de hacerte cargo de él, ya está un poco grande", la gente lo ve fácil juzgar el papel que nos hicieron tomar, y que nos desarrolla trastornos, problemas de dependencia de tanto cuidar de ellos y nos olvidamos de cuidarnos de nosotros mismos. A veces me pregunto por qué nadie cuido de mí de la misma manera en que enseñaron a cuidar de otros.

No es fácil ser el mayor, el brazo derecho, el apoyo; no tengo la culpa de que no me cuidaran como lo hago con mis hermanos menores ni de lo solo que eso me has de sentir o de lo rápido que tuve que crecer por no tener un refugio para mí, como el que soy para ellos.

Pero llegará el momento que, más allá de la felicidad y ver el fruto de ellos, encontraré mi propia sonrisa, en algún momento haré las paces con aquel niño que tuvo que crecer con rapidez, ser valiente, poderoso e importante; sanaré ese niño interior y buscaré mi propia felicidad, mi propia sonrisa y cuidaré al niño interior que nadie cuidó.

La soledad

Emmanuel Rodríguez Guerrero

Abordaré la soledad desde varios ángulos. Para mí, viene siendo el estar rodeado de muchas personas y aun así sentirse solo, quizás para algunas personas no es tan importante porque hacen todo a solas por costumbre, aunque esto en realidad sí es grave, en especial para las personas sociales, ya que les afecta su rutina por no estar acostumbrado a estar solos. Por lo que poco a poco les afectará mentalmente.

¿Se han preguntado lo que siente una persona que de verdad ha vivido en soledad? Yo soy una de esas personas que ven solo todo el tiempo, y no es por gusto sino porque la gente no me permite acercarme; soy de esos seres que está rodeado de muchos compañeros, pero que me ven con repugnancia, sin que les haya hecho algo; soy de los que la gente odia sin razón.

¿Qué otra razón hay para no hablarle a una persona buena que no les ha hecho nada? No siempre estuve en el mismo ambiente, después de la enfermedad llamada covid-19, que casi me mata, me mudé con la esperanza de dejar de sentir esta

soledad, pero, en vez de eso, todo empeoró; siento la soledad de estar en un salón lleno, pero a la vez vacío; un salón en el que entro y se veían los grupos sociales. ¿Por qué? ¿Por qué debe haber grupos sociales dentro de un salón?

Se puede convivir aún si no son de gustos similares, si no son de la misma raza o nacionalidad. Todo en esta vida se puede, no hay imposibles para convivir con aquel que siente la soledad. La soledad genera una depresión donde se puede tocar fondo, donde nadie quisiera estar, pero ¿porque nadie ayuda al que lo necesita? La empatía es fundamental para entender a quien está solo, sólo así podrías saber cómo ayudarlo.

He recordado algo que decía el filósofo llamado Heráclito: "Todo, absolutamente todo, cambia", dando el ejemplo de que nadie puede bañarse en el mismo río dos veces, ya que la persona ya no era la misma, al igual que el río, por lo que ya no eran iguales como lo fue en el primer baño; de esta frase también se puede decir que nadie se encuentra dos veces a la misma persona, porque cuando se vuelven a encontrar ninguna de las dos personas son las mismas de antes.

¿Qué te detiene a hablarle a una persona solitaria a la que la sociedad le generó una depresión o una herida realmente profunda? A los que les da depresión por la soledad piensan que ese dolor será eterno, hablo de mí, hablo de la soledad; sin

embargo, recordemos que debemos mantenernos firmes a pesar del dolor, a pesar de lo que vivimos para que, al final ese dolor generado, se convierta en gloria pura como recompensa.

¿Los sentimientos te hacen fuerte?

Jesús Zoeth Trujillo Silva

Los sentimientos se producen a través de acciones, y dependen de estas si son positivos o negativos. Para ello hablaré un poco de mí.

A la edad de seis años tenía en la primaria mi grupito de amiguitos, me llevaba muy bien con ellos y era muy feliz, pero a mediados de tercer grado nos tuvimos que cambiar de colonia y eso produjo que me cambiaran de escuela, poniéndome triste, ya que no los iba a ver más, estaba enojado y triste, pero al pasar el tiempo hice nuevos amigos y me volvió la felicidad.

Todo esto acabó cuando salimos de la escuela, ya que otra vez me iba a separar de mis nuevos amigos. Al entrar a secundaria iba nervioso, ya que no iba a conocer a nadie, pero vi que ahí estaba mi mejor amigo de la primaria y me volvió la felicidad, tuve más seguridad de mí; claro, no todo era perfecto, pues me criticaban por mi cuerpo, ya que no me ejercitaba, haciéndome sentir mal, y tuve que comenzar a hacer ejercicio.

Por otro lado, los maestros me felicitaban por ser el mejor alumno, muy dedicado, y eso me hacía sentir bien. Después, hubo algo que realmente me hizo muy feliz, representar a mi secundaria a nivel estatal en unas competencias matemáticas, obteniendo el segundo lugar.

Pero, como dije al inicio, los sentimientos pueden ser positivos o negativos; recuerdo la etapa cuando inició el covid-19, en esos momentos hubo en mí sentimientos negativos, como de tristeza, frustración, impotencia y enojo, ya que ocasionó en muchas personas un bajón sentimental.

A raíz de las medidas de prevención, como el aislamiento, tuvimos que lidiar con los sentimientos y aprender a controlarlos, haciéndonos más fuertes, porque como dicen por ahí: "Lo que no te mata, te hace más fuerte". Así que siempre debemos tener en cuenta que los sentimientos van a estar presentes y debemos que estar fuertes para cualquier cosa. Para concluir, sólo quiero decirles que mi sentimiento actual es de alegría, por haber compartido con cada uno de ustedes y ser los más fregones para todo, puro 6° H y suerte para todos.

Eres fuerte

Seb SM

Este día ha sido el peor.

Me levanto todos los días y recuerdo mis miedos e inseguridades. Llegar a la escuela, escuchar risas y gritos sin control, pensar que quizá te están juzgando, sentir su rechazo, sin tener a nadie a quien contarle.

Llegar a tu casa después de un día duro y que tu familia te regañe por algo que fue difícil de controlar, como el no haber podido lograr sobresalir como mejor en la escuela. No poder contarles tu día, porque sabes que se enojarán contigo, con la excusa de que te dieron todo y no pasaste lo que ellos pasaron.

Y a tu pareja no poder contarle nada porque no es el pilar que quisieras que fuera. No poder contar tus problemas por cuestiones del pasado y sientes como todo va en picada. Tu único refugio son tus gustos y hobbies, pero al final sabrás que todo será igual hasta que mueras o te independices.

Crees que eres débil, inservible, que debes estar bien y ayudar a los demás sobreponiendo tus sentimientos y tu estabilidad emocional, pero na-

□ ■ □ ■

die te dice que eres fuerte, capaz, inteligente, que tú puedes con todo y que no importa lo que pase has soportado todo, que también tú importas, que eres valiosa, que no importa tu orientación y con qué te identifiques, tus gustos, tu religión o tu color de piel.

¡Tú, eres fuerte!

La soledad acompañada

Valeria Pérez

Nos han enseñado que es importante pertenecer a un grupo social, pues nos ayudan a crecer como personas, como seres humanos. Al pertenecer a ellos nos nutrimos y mejoramos, desde que nacemos ya formamos parte del primero: llamado familia, y al ir creciendo vamos conociendo y perteneciendo a diferentes grupos, como la escuela, los vecinos, los amigos y hasta aquellos que llamamos conocidos, porque sólo nos saludamos pero nunca establecemos conversación. Pero ¿qué es lo que sucede cuando perteneciendo a todos estos grupos aun así te sientes solo?

Es algo difícil de entender, ya que al darte cuenta de que tienes que portarte diferente en cada grupo y que no hay quien pueda entenderte, sientes que vas perdiendo un poco de ti, llegando a un punto en el que te cuesta hablar de ti, de tus emociones, volviéndose cada vez más pesado el sentirse cómodo, acogido y alegre.

La soledad de la que hablo no se trata de una soledad física, sino de aquella que no viene de no

tener a nadie a tu alrededor, pues puedes sentirte solo estando rodeado de personas o sentirte pleno sin compañía, ser incapaz de comunicar las cosas que son importantes para ti, de querer ser escuchado y sentir que no hay nadie a quien le importe aquellas palabras que resaltan tu pesar.

Es importante entender que primero debes de comprenderte a ti mismo, pues si primero no aprendes de ti, no vas a poder conocer completamente a otras personas y cada vez va a ser más complicado establecer relaciones, tanto de amistad como amorosas, sobre todo sabes que tú eres el único que puede entenderse completamente y que el conocerse a uno mismo no se trata de encerrarse en tus propios pensamientos, sino que es afrontar lo nuevo, lo atemorizante, lo que realmente te llegará a realizar un cambio en ti mismo.

A pesar de que te sientas solo o sola, cada situación vivida te deja aprendizajes con las personas que has convivido, aunque en su momento no lo parezca, lo importante es tomarlo como aprendizaje y animarse a realizar cosas nuevas y salir de la burbuja.

Sé la persona que necesitas en tu vida.

Así es la vida

Kenet Rocha

En medio de mi mundo pienso, ¿quién soy?, ¿porque quiero ser alguien, si cuando muera, lo que hice y toqué, los lugares que visité y el universo se olvidará de que yo estuve aquí?, ¿por qué vivimos buscando quiénes somos?

Pienso que estamos creciendo en un mundo donde el sistema está lleno de mentiras, dónde crecemos como la sociedad quiere que lo hagamos y hay muchos que no crecen, que en el mundo y por nuestra mentalidad vivir es lo más difícil, ya que es demasiado confuso.

Porque, claro, no he vivido tanto y nadie me dice lo frustrante que es una recaída emocional después de que, por largo tiempo, pensaba que todo estaba bien. Nadie me dice que estoy muy joven para estar tan estresado, cansado, decepcionado, presionado a tan corta edad; pero dejo de pensar y vuelvo a la realidad, una sociedad que presiona a ser feliz, pero que que, a pesar de no estar conforme conmigo mismo y estar roto por dentro por tener problemas, conflictos y duelos

internos, no significa estar deprimido, eso significa estar vivo.

Siempre hay que darle una oportunidad a la vida, ya he superado tantas cosas, una más no será problema, hay gente que me quiere, que me quiere cerca, porque la vida se trata de eso, de estar en lo alto e intentar mantenerme allí.

Pero no siempre se puede estar bien, a veces tenemos que dejar ir lo que pensábamos que iba a pasar y empezar a vivir lo que está pasando, porque tenemos la oportunidad de disfrutar, de vivir un día a la vez, sin preocuparnos de lo que pasara mañana, de lo que pasara en un mes o en un año.

No preocuparse por el resto porque, en la vida, solo hay dos personas de las cuales debería importarte, solo hay dos personas con las que debes quedar bien:

¡Tu yo de ocho años y tu yo de 80 años!

La familia

José Miguel Delgado Montes

La familia es un conjunto de personas que las une un lazo sanguíneo y que entre sus integrantes hay comunicación, valores y apoyo; aunque a veces existen dificultades, y la sociedad o el exterior no se preocupará por lo que pueden llegar a pasar, ya sean problemas económicos, emocionales, etcétera.

Pasará el tiempo y llegará el día en donde las personas que conforman la familia tienen que partir de este mundo terrenal, pero nos dejan un aprendizaje y una gran enseñanza en nuestro corazón.

También existen familias que no los une un lazo sanguíneo, pero aun así viven felices, sin tener lujos, dinero y todo lo que complace al ser humano, por lo que debemos de valorar a nuestra familia en todo momento.

Hay otras que usan la violencia para todo y eso los afecta psicológicamente porque, como lo mencionaba, siempre te apreciará, apoyará y buscará tu bien y el de cada uno de sus miembros que la conforman.

Hace unos años falleció un familiar cercano y me afecto emocionalmente por no haberle dicho que lo quería mucho y agradecerle por los consejos que me dio. Es una de las cosas por las que me arrepiento, no haber aprovechado cada momento que pasé a su lado. Me desempeñé en mis actividades cotidianas y olvidé que también debo de tener una vida social, había salidas en la familia y no podía ir por estar al corriente con mis actividades escolares.

Valora a cada uno de los miembros que conforman tu familia porque los años pueden pasar y te quedarás con el deseo o esas ganas de haberle dicho a esa persona que tanto apreciaste: "Te quiero mucho, ¿te sientes bien?, ¿necesitas algo?, ¿cómo te has sentido?"

¿Qué es la resiliencia?

Sandra Valenzuela

Cuando hablamos de resiliencia no muchos comprenden el significado, pero es el proceso de adaptarse a la adversidad, a un trauma, una tragedia, amenaza o tensiones significativas, como problemas serios de salud, situaciones estresantes del trabajo o financieras, problemas familiares o de relaciones personales, entre otras.

Por qué hablar sobre la resiliencia cuando hay muchos más temas importantes de qué hablar, tratar, dar a conocer, como la discriminación, el clasismo, el racismo, la violencia de género y la contaminación, por mencionar algunos.

Y sí, hay miles de temas que son muy importantes, ya que el mundo todos los días cambia y nosotros también, un día estamos al cien por ciento y al siguiente, por alguna razón, no tenemos ni ganas de levantarnos por distintas situaciones que nos suceden al largo del día, y está bien sentirnos así, no somos robots que siempre se deban sentir bien, somos humanos y así como la salud física es

muy importante, igual de importante es la salud mental.

Aunque no contemos mucho nuestros problemas personales, por miedo de ser juzgados, no comprendidos o simplemente no nos nace el contar nuestras cosas, siempre hay quien nos pueda escuchar, no necesariamente humanos.

Nos escucha el mar, un árbol, una planta, el aire o la naturaleza. Eso sí, no esperemos una respuesta de estos, pero si podemos reflexionar, pensar en cómo podemos sentirnos mejor, en cómo podemos sobrellevar la situación, porque al final de túnel siempre hay una luz, una luz que nos iluminarás nuestro camino para seguir, para levantarnos más fuertes que nunca, para hallar un lado positivo a la situación, a adaptarnos con lo que hay y con eso buscar la forma de salir adelante, que la vida sigue y que, aunque el mundo se nos esté cayendo encima, siempre pero siempre habrá una solución.

Somos guerreros que enfrentamos distintas luchas tanto internas como externas, y pasamos por lecciones en la vida que nos ayudarán a enfrentar cosas más fuertes, o podremos apoyar a alguien que esté padeciendo la misma situación.

Cuida tu salud mental, eres una gran persona, un gran ser humano que superará esta y muchas más situaciones. ¡Eres fuerte!

La inseguridad

Anónimo

Nuestra sociedad en la actualidad no es tan segura para todos, por ejemplo: las mujeres en su mayoría, pero también los hombres, no siempre pueden andar solas ni usando shorts, falda, vestido, escotes, porque la consideran ropa provocativa para algunos hombres.

Hay personas que se sienten con el derecho de faltar al respeto, ya sea gritando o albureando, hasta llegar al grado de secuestrar o privar a las personas de su libertad para vender sus cuerpos o sus órganos, explotarlas sexualmente, utilizar sus cuerpos para transportar drogas (sin importa si son niños, niñas, adultos, adultos mayores, mujeres u hombres); es decisión de los productores de violencia que te agarren y te llevan, pero también el gobierno tiene parte de responsabilidad en la inseguridad que hay en el país o también en todo el mundo.

La inseguridad también es emocional, ya que muchas personas se burlan de otras y ocasionan daños en su personalidad o por estereotipos de belleza arraigados en la sociedad y que son muy

difíciles, ya sea busto, glúteos, si estás muy gorda o flaca, si estás morena o blanca, de pelo largo o corto, si estás maquillada o no; aunque pudieran sonar muy tonto, ha permeado en muchas personas el cumplir los estándares de belleza, que resultan difíciles de alcanzar.

Mi casi algo

Anónimo

Lo conocí cuando teníamos 15 años, comenzamos a hablar de la nada y después de ese día nos comunicábamos todos los días. Me hablaba muy lindo y me trataba de lo mejor, conforme nos conocíamos me iba gustando él y la idea de que podíamos tener algo. Sería mi primer noviazgo.

Después de hablar día y noche durante cuatro meses seguidos, yo ya estaba del todo enamorada, se había vuelto lo mejor de mi vida, lo quería demasiado y quería estar con él; teníamos una conexión increíble, nos gustaban las mismas cosas, escuchábamos los mismos géneros musicales y teníamos demasiados temas de conversación. Nunca nos pudimos ver para platicar de frente porque él siempre me decía que no tenía tiempo y que no podía.

Entonces, se había vuelto mi rutina, todos los días hablábamos, y si no sabía de él entraba en una situación de estrés, porque no sabía qué estaba haciendo o cómo estaba. Me despertaba y pensa-

ba en él, me dormía pensando en él, se convirtió en todo para mí.

Un día me dejó de hablar de la nada y yo entré en crisis, estrés, ansiedad y demás; no supe nada de él, me sentí muy mal, lloraba todas las noches porque me sentía insuficiente como para que una persona me pudiera querer, me había partido el corazón. Después de una semana me volvió a hablar de la misma manera que lo hacía antes y pues yo le contestaba. Él comenzó a dejarme de hablar cada que quería y yo seguía entrando en crisis al no saber nada de él.

Así estuvimos durante dos años y era lo mismo siempre, se alejaba de mí, después volvía sólo para herirme, porque yo sabía que se iría de nuevo. Hasta que me di cuenta de que sólo me había enamorado de la idea de lo que podíamos haber sido y que sólo lo había idealizado. Me costó mucho entender que nunca íbamos a poder ser algo y que me había enamorado de algo que yo misma creé.

La H se escucha, 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: Shackty Grisel Baltazar Villegas Cuidado de la edición, corrección y diseño de interiores: Myriam Cruz Calvario.

Una lectura hecha por jóvenes para jóvenes, que permite ver la realidad desde su mirada. *La H se escucha* es una obra de estudiantes del Bachillerato 2 de la Universidad de Colima, quienes, desde la asignatura de filosofía, realizan reflexiones sobre temáticas que forman parte de sus vidas y que, a través de las letras, intentan compartirnos su sentir y vivir.

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: 978-607-8984-02-2
9 786078 984022

UNIVERSIDAD DE COLIMA