



Yo y eTcéTERA

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

Mtro. Adolfo Álvarez González, Director General de Publicaciones

Mtra. Irma Leticia Bermúdez Aceves, Directora Editorial

# YO y eTcéTERA

**Compilador**  
Juan Pablo Castillo Flores

## Participantes

Alma Corintia Medina Pizano	Karen Hernández Cárdenas
Andrea Cárdenas Morales	Katia Vázquez Castellanos
Andrea Ileana Álvarez Medina	Lesli Adriana Farías Sánchez
Ángel Gabriel Gutiérrez Rosales	Lluvia Guadalupe Acosta Arceo
Ángela Fernanda Delgado López	Luis Antonio Estrada Andrade
César Alejandro Andrade Arellano	Manuel Alexis Durán Fajardo
Citlali Josseline Linares Morfín	María José Díaz Romero
Dana Kamila Elías Villa	Nadia Aranzazu Farías
Daniela Jazmín Mendoza Gómez	Nicole Anai Mendoza Campos
Diana Guadalupe Cárdenas Gutiérrez	Norma Itzel Rua Malta
Dulce Cecilia Rincón González	Oziel Ismael Velasco
Estrella Marina García González	Paloma Guadalupe Ramos
Fátima Montserrat Sandoval Gutiérrez	Paolo Camilo Gómez Ruelas
Héctor Manuel Rodríguez Vargas	Pedro Andrés Rebollar Águila
Helen Georgina Méndez Hoyos	Reyna Vianey Serrano Nicolas
Irma Daniela Delgado Borjas	Romina Castillo Robles
Jacqueline Guadalupe Pérez Carrillo	Stephany Joselv Molina Monroy
Jessica Estefanía Sandoval Llanos	Tania Cecilia Alonso Licea
Jesús Emmanuel Orozco Cisneros	Zergio Martínez Cobián
Juan Diego Mariscal Moreno	



UNIVERSIDAD DE COLIMA

*Yo y etcétera*

© UNIVERSIDAD DE COLIMA, 2026  
Avenida Universidad 333  
C.P 28040, Colima, Colima, México  
Dirección General de Publicaciones  
Teléfonos: 312 316 1081 y 312 316 1000, ext.: 35004  
Correo electrónico: publicaciones@ucol.mx  
www.ucol.mx

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

**ISBN electrónico: 978-968-9733-26-3**  
ISBN impreso: 978-968-9733-25-6  
DOI: 10.53897/LI.2026.0008.UCOL  
5E.1.1/317010/146/2025 Edición de publicación no periódica



Este libro está bajo la licencia de Creative Commons, Atribución – NoComercial - CompartirIguual 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. CompartirIguual: 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-011-25  
Recibido: Julio de 2025  
Publicado: Marzo de 2026

Ilustración de portada: Dana Carolina Álvarez Conchas

# Índice

7	Prólogo
9	Presentación
11	Amor
14	Como barquitos de papel
17	Maldita adolescencia
20	Niños en internet
22	Corazón en el cielo
24	¿Mi culpa?
27	El enigma del hermano de en medio
29	Monotonía
32	Lo que me apasiona desde niña
34	Maravillosos compañeros de vida
36	Memorias casuales
40	Mis miedos
42	¿Por qué las personas no controlan el enojo?
44	Traectoria evolutiva: del origen al progreso
47	Ansiedad
48	El pensamiento oculto de todo adolescente
50	Una nueva oportunidad te está esperando
52	El arte de amar y dejarse amar

56	Mi primera relación formal
58	Come albahaca, deja a las vacas
63	Cuando una puerta se cierra, otra se abre
68	El espejo y yo
71	La importancia de cuidar la salud mental
75	Lo que sentí al recibir su último abrazo...
78	¿Cómo es la vida con un padre ausente?
80	Mi niñez
83	Amores en la adolescencia
87	Adicciones en los jóvenes
89	¿Soy suficiente?
91	¿Futuro?
93	Críticas hacia mi cuerpo
95	Lo paranormal
98	Aprobación
100	El amor a primera vista
102	Amar y aceptar a mi cuerpo tal como es
106	¿Cómo salir del hoyo?
108	Buscando un desahogo en las adicciones
110	La amistad
115	Separados pero unidos

# Prólogo

**E**n esta tercera edición de los libros de reflexiones realizadas por alumnas y alumnos de bachillerato, *Yo y etcétera* se suma a las alegrías dadas en el año 2024, ya que los libros *La H no es muda* y *La H se escucha* realizados en el año 2022 y 2023, fueron editados y publicados por la Universidad de Colima, hecho que me llena de orgullo y felicidad, porque un proyecto escolar se consolida y recibe el apoyo que las y los jóvenes necesitan para expresarse y difundir sus ideas.

Quiero agradecer el apoyo de la Universidad de Colima, del Rector, Christian Torres Ortiz Zermeño; del Coordinador General de Extensión, Carlos Ramírez Vuelvas; del Director General de Publicaciones, Adolfo Álvarez González, y del Director del Bachillerato 2, Christian Barajas Pineda.

También quiero agradecer a quienes hacen posible que año con año esto sea una realidad, a mis alumnas y alumnos por su dedicación, esfuerzo y aportación de ideas.

*Yo y etcétera*

Por último, deseo que este libro sirva para que nuestra realidad se visibilice, se explore y se ordene lo que se ha dejado pendiente a causa de la expropiación de riqueza y la explotación de las personas. Deseo que mis alumnas y alumnos lleguen tan alto, que los haga sentirse orgullosos de lo que han logrado.

Juan Pablo Castillo Flores  
*Profesor de Filosofía*

# Presentación

**E**n esta tercera entrega de reflexiones estudiantiles, el maestro Juan Pablo Castillo Flores ha orientado a sus estudiantes para que mediten sobre el amor, un tema tan histórico como universal, tan inasible como sugerente. Todos tenemos una opinión del amor, aunque cada quien conserve una experiencia distinta sobre su interpretación.

Por eso encontramos textos con definiciones tan diversas. Algunos de ellos sorprenden por la profundidad de sus propuestas; otros más, nos subyugan por sus alcances literarios, casi poéticos; algunos otros abordan el tema con dudas y, en cierta medida, con temor. Esa diversidad de expresiones, de voces y sentimientos, son las mismas que supondrían una definición del amor, pero también de la diversidad emocional de los estudiantes universitarios del nivel medio superior.

Como en los libros anteriores coordinados por Juan Pablo Castillo, otra de las virtudes de ese inusitado trabajo filosófico editorial (con tanto ruido contemporáneo, pareciera que cada vez es más difícil

*Yo y etcétera*

reflexionar y escribir, que son otra forma de dialogar) es conocer el pensamiento de los jóvenes, de tono siempre innovador.

Detrás de ello también hay una lección escindida: aquella que nos revela cómo es, por ejemplo, el amor en los tiempos del cólera, para aludir al título de la gran novela de Gabriel García Márquez, que ahora utilizo con una doble acepción: el amor en los tiempos actuales, tan frenéticos y ambiguos; pero también, como aspiraba el Nobel colombiano, el amor como un principio orientador de la vida. Leamos en las letras de los bachilleres su versión del amor actual y leamos con ellos los principios que orientan nuestros días.

Carlos Ramírez Vuelvas  
*Coordinador General de Extensión*

# Amor

HM

**M**e quedé aquí, junto a ti, en un pequeño espacio llamado tierra, rodeado de lugares tan inmensos como los latidos de un motor después de encender.

Estoy aquí cerca, y a la vez tan lejos que no te veo, no te escucho, no te siento. Tanto tiempo ha pasado, tantas personas que conocí, te seguí buscando pero ninguna de ellas eras tú, pensaba que un día llegarías a amarme y ya no tendría que buscarte entre toda esa inmensa niebla que nubla mis pensamientos, en ellos prometí amarte sin medida de tiempo, sin un “hasta que...” ni un “cuando...”.

Entonces comprendí que no te amaba sólo por un momento, como las estrellas fugaces cuando pasan por la tierra y no las vuelves a ver nunca más. No, no quería que fueras esa llama cayendo del espacio, tan sólo dejando las cenizas de lo que alguna vez fue.

Fuiste un sol inmenso en mi corazón, tan sólo pienso si un día dejaré de quererte, de pensarte... pero no es así, escucho tu voz en mi cabeza, te siento en todas partes. Como la brisa del mar cuando llega

a mi rostro y se llena de pequeños trozos de arena, vuelvo a verte; mi corazón se siente como un bombeo de agua a punto de salir de un río y desbordarse por todas partes, lo cerré con llave, no quería que volviera a pasar, si tan sólo pudiera vivir esos momentos de nuevo, te conocería una y otra vez, sabiendo que todas esas veces volvería a perderte. Lo irónico es que nunca le perteneciste a nadie, menos a mí, no llegué a ser tu pequeña estrella, ni el sol que se quedó en tu vida. Mis manos quedaron llenas de esas rosas rojas con aroma un poco dulce.

Amor... esa pequeña palabra significa tanto y a la vez tan poco para muchos, no sé qué hacer con ella, no sé qué hacer contigo, ¿te dejo ir? No estás conmigo, ¿te dejo aquí? No estás a mi lado, eres ese vicio tan dulce y amargo como el vino, regreso a los recuerdos junto a ti, pensando si un día todo se hará realidad. Conozco cada parte de tu rostro que describiría a la perfección lo que es el amor, dos pequeñas estrellas separadas por tus labios y dos hermosas ventanas con flores amarillas.

No quería ser tu primer amor, quería ser el último. Sabía que no me amarías desde el primer instante, ni al final de tu vida, pero aún así me quedé esperándote con esa inmensa canasta llena de flores para ti. Nunca supe cómo demostrar el amor que te tenía y me ahogaba todos los días y tan sólo lo podía guardar en un cofre que abrías sin necesidad de una llave.

Suena tan absurdo cómo es que alguien puede llegar a causar esto en otro, tan sólo son reacciones

químicas en nuestro cerebro, como una droga que no se puede consumir, oler o tomar, tan sólo se ve, se siente y se escucha, ¿por qué me pasa esto a mí? No puedo demostrarte lo mucho que te amo, no sé cómo hacerlo, sigues siendo tú, tomamos caminos diferentes. Sólo espero un día volver a encontrarte y decirte todo lo que siento al verte, escucharte y saber de ti; espero que en ese momento te puedas enamorar de mí. ¿Sabes?, eres todo lo que no estaba buscando, pero eres todo lo que necesitaba encontrar: un amor, mi amor.

# Como barquitos de papel

Andrea Cárdenas

**A** lo largo de nuestra vida vamos desarrollando diferentes gustos, identificándonos con ciertas cosas y con todo eso que nos gusta. Somos cambiantes, evolucionamos constantemente, más en esta etapa de la adolescencia, donde en ocasiones ni siquiera somos conscientes de lo que nos llama, nos atrae o interesa.

El mundo cambia a menudo y un adolescente de 17 años igual lo hace (mucho, muchísimo), ¿pero es bueno esto?, ¿es normal no saber lo que me gusta?, ¿es normal no saber lo que quiero para mí?

Cuando tienes 17 años, estás en último semestre de bachillerato y a meses de entrar en una nueva etapa de tu vida, una más adulta y, se supone, más “madura”. Las dudas que tenías antes, los pensamientos que te inundan antes de dormir se vuelven más fuertes, más ruidosos, más téticos... y te da un miedo de cojones no saber quién eres o qué quieres, y se multiplica cuando te comparas con alguien más. Sí, está mal, no deberías hacerlo, pero, ¿es posible?

Cuando tú te comparas con alguien más y ves que esa persona lo tiene súper claro, que sabe lo que estudiará, que sabe lo que quiere ser en cinco años, que sabe a dónde dirigir su vida, inevitablemente te sientes mal, te sientes fracasado, como alguien que probablemente no logrará nada.

Sin embargo, como en una moneda con sus dos caras, un día la vida y el azar te llevan a la parte turbulenta, pero al otro todo parece estar en su sitio, quizá no estable, eso sería mucho decir, pero sí en calma. En esos momentos tú te sientes segura de lo que quieres, tanto estudiar como a qué dedicarte, y vives instantes de seguridad, hablas con los demás y les cuentas tus planes a futuro, llegas a disfrutar de esa idea en ti, te visualizas viviéndolo, pero luego llega nuevamente la parte que te hace dudar y destruir tus planes. ¿Acaso tiene sentido esto? Depende a quién se lo preguntes, ¿no?, díselo a un adulto y te dirá: “tienes que decidirte ya, no tienes toda la vida”. Díselo a alguien de tu edad y lo más probable es que te entienda y se identifique contigo.

No quiero generalizar porque sé que puede haber padres que te entiendan y apoyen en cualquier cosa que hagas, pero es más frecuente que sea lo contrario y que encuentres más apoyo y seguridad en tus amigos o compañeros de clase.

La adolescencia no es un camino plano, sin obstáculos, ni zanjas, aunque la mayoría de los padres minimicen lo que nos pasa. Es un camino con miedos, dudas, ansiedad e incontables tomas de decisiones

que, aunque sean pequeñas, pueden cambiar el rumbo de tu vida, poco o mucho.

A veces quieres dejar todo, gritar y llorar un par de horas, pero no lo haces porque piensas que le estarías fallando a alguien y, lo más importante, que te estarías fallando a ti si te rindes, si no lo intentas, si no te arriesgas. Pero está bien si pones una pausa a todo y simplemente te concentras en ti y tu estabilidad emocional.

Como barquitos de papel en alta mar, en ocasiones el agua te destruirá en cuestión de segundos, pero si pones otro con un papel más resistente, su duración se prolongará y además te dejará un aprendizaje de lo que debes hacer para mejorar. A veces, destruir algo y volver a empezar está bien, es necesario y no significa que antes fallaste.

# Maldita adolescencia

Dani MG

**D**urante la adolescencia vivimos varios procesos. Uno de muchos: el crecer, ser más maduros, tomar decisiones responsables, pues todo lo que hagamos y decidamos marcará nuestro futuro para bien o para mal, y aunque sea una etapa a la cual muchos le tengamos miedo, hay que saberla disfrutar y sacar lo mejor de ella, porque dentro de unos años será la etapa que más extrañaremos y lastimosamente no se ha inventado una máquina para regresar el tiempo.

El tiempo pasa, y pasa más rápido de lo que creemos. Un día éramos unos simples niños jugando a la cocinita o juguetes, y al día siguiente ya somos adultos con una credencial en las manos, teniendo que elegir quiénes serán nuestros futuros representantes del país.

Otro proceso muy difícil por el cual pasamos, es la elección de carrera: encontrar la correcta para nosotros, dudar si seremos suficientemente capaces, si podremos vivir de ella, porque en ocasiones pasa

que no hay empleo para la que queremos o tenemos que viajar fuera para estudiarla.

A mí, en lo personal me pasó que quería estudiar Medicina, pero siento que es una carrera para personas muy listas y que pueden aprender cosas de manera más fácil, cosas que a mí se me dificulta porque no tengo una buena comprensión lectora. También siento que es una carrera muy demandante y necesitas actualizarte todos los días y, por último, no me creo lo suficientemente capaz para quedar dentro de los 120 aspirantes. Medicina es una carrera a la cual muchos quieren entrar y me dijeron que para quedar tendría que usar influencias, por lo difícil que es quedar.

Otro proceso que vivimos en la adolescencia, es el amor. Cuando nos enamoramos, a veces de la persona correcta y otras de la incorrecta, sufrimos mucho porque es de las primeras veces y experimentamos varias cosas, sentimientos que nunca habíamos tenido y, cuando todo se termina, es difícil superarlo, pero con el tiempo entiendes que es parte de la vida y poco a poco aprendes, te das cuenta de que sólo es uno más de los aprendizajes de la vida, que todo es temporal, y entonces sacas una mejor versión de ti.

Algunos pasan por problemas familiares, en especial con sus padres. Esto puede generar frustraciones, inestabilidad y preocupación en los jóvenes. A mí me tocó pasarlo cuando era más pequeña, pero actualmente siento una mejor conciencia con mi familia, en especial con mi mamá; solía tener dificultades en

mi relación con ellos porque era muy rebelde y esto no ayudaba a lograrlo.

Cuando cumples 18 años, comienza a presentarse un miedo sobre lo que sucederá en tu futuro, pues empiezas a cuestionar si tus decisiones serán correctas y no paras de pensar en eso, porque a partir de ahí tus decisiones tendrán más valor que nunca. También empiezas a pensar mucho sobre cómo será tu vida en un futuro, si te irá bien, como vivirás, si lograrás todo lo que quieres, que ya no pararás de crecer y no hay vuelta atrás. Yo sólo te recomiendo disfrutar cada momento bueno o malo, los buenos para guardarlos en el corazón y recordarlos con una gran sonrisa, y los malos para aprender de ellos.

No dudes de ti ni te estanques pensando en cosas malas, porque de lo contrario ahí te quedarás. Haz lo que te propongas aunque falles y, si es tu sueño, trabaja y esfuérate hasta que lo cumplas.

# Niños en internet

JD

**M**e gustaría hablar de cómo los niños tienen influencias negativas por parte de internet cuando los padres no los vigilan o no controlan el contenido que sus hijos e hijas consumen y ven a diario.

Si algo es inapropiado para su edad o no, desde la música que escuchan hasta los videos que ven diariamente en aplicaciones como YouTube o TikTok, porque creo que en esta generación es fácil que niños y niñas sean influenciados, hoy en día es fácil y rápido el crearte un perfil para interactuar con el contenido que te interesa y también con el que no, al igual que con extraños y gente lejana a ti, lo cual puede ser muy peligroso en muchos sentidos, pues hay mucha gente que se dedica a buscar y asechar niños y jóvenes para aprovecharse de su vulnerabilidad. Ha habido un sinnúmero de casos de personas adultas que mantienen conversaciones inapropiadas con menores, intercambian datos personales de los menores y hasta fotografías íntimas, lo cual daña la integri-

dad de los infantes de muchas maneras. Esto puede marcar y afectar sus vidas a largo plazo.

Por lo anterior, es muy importante que los adultos a cargo de algún menor estén atentos a todo lo que sus hijos ven en línea y con quién interactúan, si es alguien peligroso, pues es su responsabilidad solamente; pueden poner restricciones en los aparatos electrónicos para que todo lo que los niños hagan en internet pase por filtros, y así corran menos peligro.

Hablando de medidas de control y sanciones, las repercusiones negativas que en el menor pueda haber por el uso indebido de internet, son responsabilidad de los adultos a su cargo, y esto debería ser sancionado conforme a la ley. Una solución para que el menor no esté en peligro, podría ser que no tengan aparatos electrónicos a temprana edad, pues no es necesario; son expuestos a experiencias que no deben vivir a su edad, lo que les causa un daño psicológico principalmente, así que todos los adultos que estén a cargo de menores de edad, deben cuidar y proteger a niños y niñas ante estas situaciones.

# Corazón en el cielo

Andrade

**M**i abuela fue la más amorosa y se colocó en el centro de mi vida sentimental.

Desde muy pequeño, ella me trató como un hijo más, me encariñé tanto con ella que nunca quería apartarme de su lado. Ahora, al llegar a su casa, me siento tan vacío y solo, una vida sin sentido, hace casi cuatro años de su partida y sigue doliendo profundamente en el alma.

Volviendo al principio de mi texto, resumiendo la gran historia que hasta el día de hoy contaría: tuve una segunda madre con quien contaba totalmente y nunca nos separábamos; ella siempre me apoyaba y demostraba que yo en verdad le importaba más que nada en el mundo. Desde pequeño, he tenido problemas de confianza y mi madre siempre se la ha pasado gritando o culpándome de cualquier cosa que pasara por su frente. Pero mi abuela siempre me protegía de ella y no dejaba que me pegara, gritara o culpara, me defendía de todo lo que me decía o hacía.

Ella comenzó a enfermar, yo intentaba hacerme fuerte estando frente a ella y cuando me encerraba en mi cuarto me ponía a llorar bajo las almohadas para que nadie me escuchara. Conforme avanzaron años y meses, su corazón se apagaba poco a poco. Antes de mi cumpleaños número 15, ella tuvo un infarto que casi acaba con su vida.

El día de mi cumple, ella me cantó las mañanitas por última vez, hasta quedarse sin voz, y yo solamente me aguanté las ganas de llorar. Una madrugada, alrededor de las cuatro de la mañana, recibí la llamada más triste de mi vida: mi tía nos pedía que nos reuniéramos en casa de mi abuelita porque estaba a punto de partir, le estaba dando un infarto y no podía volver.

Ella se fue, ella se apagó totalmente y salió de este mundo. Mis ojos la vieron morir, sus ojos me vieron nacer, la abrace después de haberse ido, me abrazó después de haber nacido. Mi corazón latía con fuerza, rompí en llanto cuando la tuve entre mis brazos.

Hasta el último momento que la tuve físicamente, aunque fuera en un ataúd de madera, yo estuve con ella así como ella estuvo conmigo horas después de mi nacimiento y cuando me enfermaba. Mi vida se ha quedado triste y sin sentido, mi rayo de luz se había apagado y yo me apagué con ella.

# ¿Mi culpa?

E.N

• Es necesaria la compañía de tus padres en la infancia? ¿Es que no merezco que me quieran acompañar? ¿Es mi culpa? pensamientos así me atormentaban la mente y me dejaban sin ánimos a una muy corta edad, no sabía si había un problema conmigo o si sólo no era merecedora de cariño en aquella época. El vivir sin una figura parental es algo que a muchas personas les pasa, y a otras vivir sin ninguna. Pero, ¿qué pasa cuando ambos llegan todas las noches a tu casa, cuando aportan a tu vida en todas tus necesidades materiales y aun así sientes que no es suficiente, que algo te hace falta, que necesitas ese algo que no sabes qué es?

La culpa es un sentimiento que nadie merece sentir y, aunque fue la culpa lo que me hizo sobresalir académicamente, yo quería sobresalir porque era la única manera en la que yo recibía un cumplido o alguna mínima muestra de orgullo de parte de mis padres. Aunque no parecía nada espectacular por no ser diplomas o dieces, pero siempre un lugar en el cuadro de honor, no lograba llamar la atención.

En el pasado, el hecho de externar mi sentir se me hacía irrelevante y minimicé todo, ahora que soy consciente de lo que guardé en ese momento, caigo en cuenta de que mi cuerpo no me permite guardar nada de lo que llego a sentir. Actualmente todo lo que siento lo reflejo con una reacción sin importar que sea negativa o positiva, e intento controlar la intensidad de mis reacciones.

La gratitud es algo que siempre estuvo presente en mí, y sobre todo con la persona que me cuidó día y noche cuando mis padres no pudieron. Agradezco infinitamente que me tocara una mamá de mi madre, mi abuela, que me amara y aceptara como su propia hija, ya que por ella pude llamar a una mujer “mamá”, tuve a quién dibujarle y dedicarle lo que hacía en el Día de las Madres cuando cursaba preescolar, y tuve a quién contarle mis anhelos más sinceros. Por otro lado, similar fue con mi abuelo, quien tomó una figura de papá para mí, que, si bien no me podían brindar demasiado, estuvieron ahí para mí.

El haberme criado con una familia desorganizada me movió ideales, perspectivas y formas de percibir distintas cosas, pero todo dentro de un mismo parámetro. Mi madre se pregunta por qué ella y yo somos tan iguales, a lo que mi padre contesta que somos madre e hija, pero yo creo que ha sido porque fuimos criadas por la misma mamá.

Mis padres tratan siempre el tema de que somos muy parecidos, a excepción de mi conducta hacia ellos: “eres muy apática”, dicen ellos, y a mí se me

hace la manera más egoísta de reclamar algo que ni siquiera me fue enseñado de su parte. Todas las veces que yo quería un abrazo, que lo necesitaba y que no podía recibir porque estaban muy cansados como para lidiar conmigo. Todas las veces que iba en busca de ayuda y terminaba con un sinfín de reclamos e indicaciones de todo lo que hacía mal... el día que llegó un hermano y yo pensé que por fin tendría compañía en mi casa, pero lo único que hubo después fueron más peleas y disfuncionalidad.

El hecho de que mi hermano sí tuvo a nuestros padres presentes en cada momento me dejó marcada. Y ahora que tratan de enmendarse y solucionar algo que duró tanto tiempo en generarse, se siente tan inorgánico, como si trataran de solucionarlo únicamente por compromiso. Les frustra no obtener una respuesta positiva de mi parte, me dicen de la manera más hiriente que yo no entiendo todo lo que les pasa y que soy una muy mala persona al no dejarme querer como ellos lo hacen, ¿tendría que aceptar eso?

# El enigma del hermano de en medio

PR

**S**er el hermano de en medio significa que siempre estás presente en la familia, pero de cierta manera opacado.

Se te relaciona como un hijo menor, pero te tratan como el hijo mayor, de ti depende ser responsable con tu hermano menor: apoyarlo, cuidarlo y socializar con él, pero cuando tú no te comprometes con esto se te crítica y se te juzga como el hijo mayor cuando tú todavía eres un niño.

Ya cuando eres un adolescente, el mismo rol de cuidar a tu hermano menor sigue, pero tú ya estás consciente hasta qué punto puedes interferir en su vida, porque él también está en crecimiento. Ciertamente, recibes el mismo apoyo de tus padres en todo aspecto, en la escuela, en el trabajo o cuando te enfermas, así como tus intereses personales, pero a comparación de los hermanos menores o los mayores, te das cuenta de que la constancia, el interés o la preocupación no es como la que reciben los demás.

Tú debes lidiar con estos problemas en mayor medida; digamos que el hijo de en medio tiene que lidiar de manera más solitaria con las circunstancias que se le presentan. Esto significa que como hermano de en medio deberás lidiar con tus problemas solo, pero, ¿por qué digo solo? Porque en el proceso los padres no fomentaron tanto esa confianza para contarles las cosas, como qué te gusta o tus problemas y dudas, así que decides abstenerte en confiar en ellos o buscas de cierta manera desahogarte con alguien como un amigo o familiar de confianza.

Esto suele ser más difícil durante la etapa de la adolescencia, pero mientras vas creciendo también vas madurando y te das cuenta de que no confiar en tus padres o hermanos puede ser perjudicial.

Sin embargo, ser el hermano de en medio también conlleva muchas ventajas. Una de ellas es la libertad que tienes en tu toma de decisiones, en las experiencias que puedes generar tú mismo al buscar la solución a las dificultades que se te presentan, y así aprender más sobre ellas, volviéndote más prudente y responsable, ya que te obliga a pensar qué es lo mejor para ti.

También las libertades que tienes te obligan a actuar de manera más responsable, y esto te hace ver de otra manera la forma en la que actúas, ya que al tener más libertades puedes explorar el mundo que te rodea y aprender más lecciones por tu cuenta, lo cual también implica que tu forma de madurar respecto a ciertos temas suele ser más rápida.

# Monotonía

A. G.

Los días pasan y pasan, cada día siempre existe una rutina, ¿cierto?, uno siempre tiene que levantarse de la cama, hacerse de desayunar, cumplir con sus deberes y volver a casa, solamente para poder recostarse en algún lugar con la falsa idea de estar “descansando”. Ese descanso es una falsa ilusión de que todo el arduo esfuerzo realizado tuvo un propósito, de que nosotros mismos tenemos un propósito.

Despertarse, todos los días en la misma cama, rodeado por una habitación que en algún momento nos hizo sentir seguros, cómodos, rodeados de cosas personales que para nuestras vidas poseen un sentido... poco a poco, con el paso del tiempo, ese gusto, esa felicidad atribuida a las cosas que en algún momento significaron algo, se va desvaneciendo.

La peor pesadilla en la que uno puede estar consciente es la de saber que se encuentra en ese limbo temporal, que todo sigue su curso alrededor. Ese limbo te come lentamente por dentro, sientes

que tu vida apenas tiene avances, puedes observar cómo las personas que te rodean siguen el curso de su vida, salen, se enamoran, socializan, y uno solamente puede observar todo desde atrás.

En la pandemia, me sentía de cierta manera bien; aunque todos los días parecerían ser los mismos, una y otra vez, no era así, estaba rodeado de amigos que me hacían sentir como si todos los problemas que tenía no existieran. Sin embargo, al llegar a la preparatoria cada uno entró a una escuela diferente, con distintos horarios, incluso diferentes localidades. Esas noches, esos días de hablar con ellos, simplemente se fueron difuminando hasta no quedar casi nada. Sólo observaba: podían pasar buenos momentos sin mí y los míos dependían de cierta manera de ellos.

Esa monotonía sólo empeoró, había días en los que fingía estar bien para que las personas cerca mía no se preocuparan por mí. No quería dar lástima, no quería que la única forma en la que mi situación mental mejorara fuera porque les daba pena. No estaba dispuesto a eso.

Con el dolor constante, todos los días, todas las noches, sentía que vagaba por este mundo realmente sin un propósito... la vida humana no tiene por qué tener un gran significado trascendental, una vida estelar como ciertas figuras, el humano podría vivir sin eso. Pero con lo que no puede vivir es sin personas que le acompañen, y yo era ese humano.

Hasta que llegó un momento en mi vida en el que todo empezó a ir cuesta arriba, siempre hay altos y

bajos, pero ahora existe un factor importante que alteró esa monotonía y eliminó ese sentimiento de bucle infinito dentro de mí. No sé cuál fue mi suerte para que algo como esto haya sucedido, pero estoy profundamente agradecido.

# Lo que me apasiona desde niña

Niki Nicole

**H**ablemos sobre la Astronomía y dimensiones. Desde muy pequeña me han interesado mucho las otras dimensiones, como la dimensión paralela, que habla de otro plano similar al nuestro.

Hay muchísimas teorías respecto a Astronomía, como, por ejemplo: vida en otros planetas (sí creo en eso), que haya vida alienígena, astros con formas de corazón o signos de pregunta.

Recientemente supe varios datos respecto a esto, que unos astrónomos captaron una señal de radio por unos segundos, y que a un astronauta que se encontraba en su nave en el espacio, le tocaron la puerta desde afuera. Esto es bastante raro, pero interesante, ¿quién habrá sido el que tocó la puerta?

Hay personas que aseguran haber saltado de una dimensión distinta a la nuestra. Se dice que estamos a punto de pasar a la quinta dimensión porque en diciembre del 2012 la Tierra dejó la tercera e inició

un viaje cuántico hacia la quinta. Supuestamente, el cambio de dimensión se produce cada 26,000 años porque es el tiempo que demora la vía láctea en dar la vuelta completa alrededor del gran sol central, o sea, esa vuelta concluyó en diciembre del 2012.

No se sabe si esto sea verídico o no, pero se me hace muy interesante porque, ¿cómo puede ser posible que, en los millones de galaxias que existen en el espacio, sólo nuestro planeta sea el que tenga vida?

En unos videos de TikTok, dicen que no existen los fantasmas, sino que son personas de otras dimensiones que cruzan el mismo tiempo y espacio que nosotros y los alcanzamos a ver poquito o borroso. No sé si esto sea cierto, ya que no es de una fuente muy confiable, pero me gusta creer que podríamos conectarnos con otras dimensiones en algún tiempo.

Espero algún día estudiarlo más a fondo y especializarme en Astronomía.

# Maravillosos compañeros de vida

Estrellita

**P**ara muchos la llegada de un ser vivo que llamamos mascota, es un momento de gran felicidad, darse la oportunidad de sumergirse al paraíso del compañerismo, felicidad y entretenimiento, abriendo un espacio en tu vida para un amiguito, te transportará a otro mundo donde sólo existe tranquilidad, diversión y amor.

Una mascota nos hace sentir que no estamos solos y que no hay una nube gris postrada encima nuestro en todo momento, una mascota hace que lo oscuro disminuya para convertirlo en un bello rosado.

Llegar a tu hogar después de un día complicado, puede ser como una espada al corazón, no es una herida física, pero duele como una. Es cuando volteas y ves que lo más brillante, ese ser que, al percatarnos de su presencia y recibir sus cariños, si es un perro, pasa su lengua por el rostro, y son los mejores besos que hemos de recibir. Si es un gato, nos amasa la piel y estos son los masajes más relajantes. Si es un

ave, nos deleita con su bello canto y son las mejores canciones que escucharemos y, si es un pez, nos maravilla con su hermoso color y nado cauteloso, y es los paisajes más grandiosos que veremos.

Su compañía es como el viento soplando los dientes de león, de esa forma nuestros amiguitos hacen que de alguna manera problemas y pesares se esfumen como el humo. Una mascota es mi amigo verdadero, fiel y leal; siempre acompaña y, aunque no lo parezca, comprende y cuida sentimientos y corazón.

Por eso y muchas cosas más, los animalitos deberían tener un espacio en nuestras vidas, porque no es sólo una mascota, sino la verdadera prueba de que existe alguien en este mundo que realmente estará ahí para nosotros, y que no permitirá que nuestra nube sea gris por siempre.

# Memorias casuales

I.A.M.

**D**esde que tengo memoria, he vivido al cuidado de distintas personas, la gente llega a mi vida tan fácil como se va y mi memoria también adoptó esa costumbre, llenando mi vida de huecos borrosos. De unas personas sólo queda lo que me cuentan, de otras quedaron sólo pequeños fragmentos marcados en mi memoria, y algunas siguen hasta el día de hoy en mi vida. No sé si todas estas experiencias me han llevado a aferrarme tanto a la gente, pues al final termino siendo yo quien va acabando con las relaciones a la mínima señal de distanciamiento, pero sigo desesperada por crear vínculos afectivos con otras personas.

El trabajo de mi madre la mantuvo alejada de mí desde antes que yo tuviera conciencia, siempre han sido periodos aleatorios de tiempo, en los que incluso estando ella delante de mí sentía que seguía ausente, sumida en el trabajo y el cansancio. Ella me ama y sé que parte de las razones por las que trabaja es por amor a mí, ella ha demostrado en un sinfín de veces que su prioridad siempre voy a ser yo. Es la persona

que ha estado conmigo desde que nací y, a pesar de que no ha podido estar todo el tiempo, siempre estará en mis recuerdos; aunque el tiempo logre borrar algunas memorias, tendré mil más inolvidables.

Mi padre, a pesar de tener el mismo trabajo que mi madre, se encargó de cuidarme por cortos periodos de tiempo, cuando trabajaba con un horario. Aunque nunca fue el mejor ni el más entusiasta de esto. Él usaba apodos melosos junto con juegos para entretenerme, pero eso sólo contrastaba y nunca opacaba su poca paciencia, su desinterés por mí, sus gritos y sus golpes que siempre estuvieron presentes en mí. Él no sabía ni le interesaba ser padre, y creo que nunca le interesará.

Como esposo mi padre no fue muy distinto: vi las incontables riñas en las que se destrozaban de pies a cabeza, sin pena, delante de mí. De su fama de bebedor sólo pude escuchar, pero no dudo de ésta ni un instante, no recuerdo haberlo visto borracho y, si lo llegué a ver, quedó perdido entre los momentos que viví con él.

Actualmente, después de un inhumano proceso que debió de ser más lento y con más tacto, él me fue separando de su vida, ayudándose de las excusas del divorcio y el trabajo, hasta que logró dejarme lejos.

En mi familia paterna, la gente que me ha cuidado se puede dividir en dos grupos: las personas de las que sólo he podido escuchar, y las que puedo recordar, pero ninguna sigue en mi vida. De mis tíos y primos tengo recuerdos muy vagos y distorsiona-

dos por el tiempo, como es el caso de muchas de mis memorias. A unas tías las tengo aún presentes en mis pensamientos y en mis recuerdos guardo el tiempo que pase con ellas, aún rondan en mi mente dudas acerca de cómo están.

Recuerdo a mi abuela como la viva imagen de la educación hacia mi padre, al verla junto a mi padre podía notar de dónde viene su personalidad. Como dicta la herencia de la crianza, compartían la misma forma de tratarme, ella también bromeaba y me daba palabras melosas, pero nunca la sentí con cariño y calidez auténtica. La vi en escasas ocasiones y sólo llegué a vivir con ella por un corto periodo de tiempo. Con ella era lo mismo que hacía con mi padre, trataba de sacar de ella a una persona que no existía, una que sólo en un mundo ideal podría darme la atención que quería.

Hablé con ella por última vez a través de mi padre, por llamada, sólo puedo recordar la incomodidad de principio a fin. Después de eso pasaron años en los que no supe nada de ella, raras veces me llegaron noticias, hasta que un día mi padre me dijo que estaba en el hospital y la siguiente semana me avisó que había muerto por ser la ávida fumadora que yo recordaba. No me invitó ni siquiera al velorio, no tuve más datos acerca de sus últimos días, ni de su enfermedad, ni de sus queridos gatos. La ya de por sí extinta relación con mi padre, sólo empeoró a partir de esto, hasta que sólo se puede resumir en comentarios pasivo agresivos.

El divorcio no fue el inicio y menos el final de la aparición de gente que me tuvo bajo su cuidado, las personas llegaban una tras otra. Me acostumbraba rápidamente a la presencia de algunas y siempre eran buenas conmigo. Mi madre tuvo que recurrir a una desconocida para que me cuidara, ni siquiera puedo recordar su nombre. Después llegaron tías de la familia de mi madre, con una incluso estuve en su casa unos días, hasta que finalmente tuve que ir a vivir con mis abuelos a Colima, donde he pasado la mayor parte de mi vida.

Mis abuelos han formado parte de mi vida desde que tengo memoria, y han perdurado a mi lado hasta hoy, ya sea porque han tenido que irse a cuidarme por días o semanas, o he tenido que ser yo la que va, hasta que al final acabé viviendo con ellos. A partir de vivir en un lugar fijo y con las mismas personas después de tantos años y muchas dificultades, siento que por fin pude sentir que pertenecía a un lugar, los problemas siguen existiendo y la vida siempre acaba trayendo más, pero por el momento quiero centrarme en el ahora y crear más memorias junto a la gente que me acompaña.

# Mis miedos

SÚA

**M**i miedo al futuro me atormenta todos los días, sin falta. Aunque estoy consciente de que no me debería preocupar por lo que aún no ha pasado, me asusta no elegir bien mis acciones y que eso me genere un problema en el futuro.

Principalmente, ahora que estoy a punto de elegir mi carrera, me atormento con preguntas que simplemente no les encontraré respuesta... ¿y si no me gusta?, ¿y si no me da sustento económico?, ¿y si no soy lo suficiente buena para completarla?, ¿y si fracaso?, ¿y sí...?, ¿y sí...? ¿y sí...? Este maldito “y si...” no me deja tranquila.

Mi mente siempre se encuentra llena de esta clase de preguntas, preguntas que sólo me llenan de ansiedad, pánico y miedo; son preguntas que hacen que entre en un pozo sin salida. Aunque estoy consciente de que puedo salir de ahí, simplemente no encuentro la forma.

Siempre he sido alguien que se ha dejado influenciar por los comentarios que escucha cuando se diri-

gen hacia mí. Sé que mis amigos no confían en mí en lo académico porque no soy buena, aunque trate de estar a su altura y no decepcionarlas cuando trabajamos juntas, siempre termino siendo una carga para ellas. Aunque no me lo digan, soy consciente de eso. Entonces me doy cuenta de que, a pesar de que me esfuerce en hacer algo, nunca es lo suficientemente bueno como para que no me vean como una carga. Sé que a lo mejor ellas no me ven de esa manera, pero algunos comentarios que me han dicho se me quedaron muy grabados como para quitarme esa imagen de mí misma.

Así que esos dos puntos son, en combinación, mis grandes miedos: al futuro y a no ser lo suficientemente buena para hacer las cosas, decepcionar a la gente que quiero.

Estas cosas que están en mi mente, al final del día, no me dejan tranquila. No debería preocuparme, para alguien más son insignificantes, pero no me dejan estar en paz conmigo misma, y a la larga sólo sé que me presentarán un problema a futuro.

# ¿Por qué las personas no controlan el enojo?

JO

**C**uando me enojo por alguna razón, ya sea por un juego, por estar discutiendo o porque simplemente me dijeron algo que no me gustó, de tan enojado que estoy no pienso antes de hacer o decir algo, afectando cosas materiales o contestando de manera grosera a algún familiar o amigo.

Pondré un ejemplo que me pasó hace algunos años. Por estar jugando un juego en mi teléfono: me ganaron y me enojé tanto que le pegué un golpe a la mesa. Como mi mamá estaba en la casa, escuchó el golpe y me regañó, pero como seguía enojado le contesté de manera grosera y en ese instante no pensé en lo que le dije. Ya cuando se me pasó el enojo le pedí disculpas, pero el daño ya estaba hecho.

Me acuerdo que me puse triste por la manera en que le respondí y la acción que hice, por las palabras que le dije. Después de reflexionar, la verdad sí me saqué de onda por lo que le dije a mi mamá, y dije que ya no iba a hacer eso nunca más.

Mi recomendación para cuando una persona está enojada por cualquier cosa, antes de hacer o decir algo, tienes que intentar relajarte, salir a dar una vuelta para que te despejes de la mente, que te pegue el viento para que te puedas relajar. Deja de hacer la actividad que te hizo enojar o simplemente ignora a las personas, y ya cuando estés calmado, les explicas las cosas y retomas lo que te dijeron. No actúes de manera explosiva ante el enojo.

# Trayectoria evolutiva: del origen al progreso

Paolo Camilo Gómez Ruelas

**D**esde hace millones de años se originó nuestra especie, es decir, el ser humano; con el paso del tiempo fue adoptando diversos cambios, tanto físicos como mentales y emocionales, su cuerpo, sus rasgos, sus expresiones, su forma de pensar, de actuar, de sentir y muchas otras cosas. Dicho ser humano fue desarrollando un sinfín de cosas paso por paso, así fue como dichos cambios se fueron dando poco a poco.

Los primeros seres humanos en pie fueron considerados como cavernícolas, ya que solamente se guiaban por su cerebro primitivo. Dicho cerebro limitaba diversas funciones que todos nosotros fuimos desarrollando por medio de dos cerebros: el límbico y el neocórtex. El límbico se encarga del correcto funcionamiento de todas nuestras emociones, dicho componente influye distintamente en cada persona, pues hay personas que nacen con diversas condiciones como síndrome de Down, Autismo, Asperger,

por mencionar algunos. Por otro lado, hay personas que las van desarrollando en sus vidas como paranoia, locura, psicopatía y más. Aunque se desarrollen o aparezcan dichos factores en nuestras vidas, esto no quita el hecho de que nazcamos, o tal vez no, con ellos, solamente que cada persona puede presentarlos, no todos, ya sea genética o casualmente.

Por otra parte, el cerebro primitivo se encarga de las funciones esenciales del ser humano, es decir, somos guiados de forma instintiva, en pocas palabras, estamos actuando como animales sin rumbo, ya que no somos capaces de actuar más allá de las limitaciones que presenta dicho cerebro.

Sin embargo, sobrevivir en aquellas épocas era completamente un desafío para los seres humanos de ese entonces, y más porque existían una diversidad de adversidades, factores que los ponían en riesgo.

Casi todo podía considerarse como causa de muerte, ya que prevalecía una diversidad de carencias que actualmente todavía siguen presentes, antiguamente había de todo, pero hoy en día han sido erradicadas poco a poco desde que fueron originándose los primeros avances revolucionarios como los sectores de la tecnología, de la medicina, de la alimentación.

Retomando nuevamente los factores que podrían considerarse como causas de muerte, están las enfermedades, las condiciones, las carencias, entre otras.

Afortunadamente, hemos sido de las muchas especies que pudimos seguir evolucionando, ya que era un desafío complejo sobrevivir en aquellas épocas, y desafortunadamente no pudimos seguir evolucionando junto con ciertas especies que se fueron extinguiendo a lo largo de la historia debido a dichas adversidades que sufrieron todos los primeros seres vivos, pues cada ser vivo presenta particularidades que lo distinguen de los demás. En pocas palabras, en la vida siempre debe prevalecer un equilibrio, por eso todos los seres vivos fuimos adoptando distintas características, tanto físicas como mentales y emocionales.

# Ansiedad

D.C.R.G

**L**a ansiedad me ha acompañado a lo largo de casi todo el bachillerato, nunca había experimentado esto hasta que entré al Bachi, sientes que te falta el aire, el corazón se te acelera, te sudan las manos, no sabes qué hacer.

Es complicado vivir con ansiedad, pero poco a poco vas aprendiendo a vivir con ella. Lo que puedo decir es que no te estreses por cosas que no tienen sentido, aprende a tomar las cosas con calma y a no pensar en negativo. Aprende de tus errores, respira cuando te estreses y aprende a controlar tus emociones.

# El pensamiento oculto de todo adolescente

Héctor Manuel R.V.

La nueva generación ha creado costumbres (buenas y malas), en la actualidad la tecnología es la base fundamental de todas las actividades humanas, la cual causa la pereza, el pensamiento lento y la falta de concentración. Algunos jóvenes de hoy prefieren los malos hábitos antes de estudiar una licenciatura.

En las redes sociales (TikTok o Facebook) se escucha hablar sobre el uno por ciento, ¿qué es el uno por ciento? Son aquellos jóvenes que tienen buenos hábitos, trabajan, estudian, protegen su futuro y les va demasiado bien. Pero no debemos creer todas las publicaciones de internet, la tecnología engancha a las personas indefensas y les hace creer que dichos hábitos mejorarán su vida completamente. Esto no es así, la red social no lo es todo, el ser humano debe enfocarse en su paz mental, en su cambio físico y en lo emocional, para que posteriormente pueda crear un conocimiento de éxito que sea agradable para

sí mismo. Para lograr un cambio radical se necesita de esfuerzo, enfoque, disciplina, sabiduría, conocimiento y poder al momento de tomar una decisión.

Para lograr una mente llena de conocimientos y de sabiduría, es de gran importancia analizar el entorno en el que socializas, deja de juntarte con personas que no apoyen en tu futuro y enfócate en rodearte de personas que te orienten en tu camino, que te den la mano cuando caigan tus planes de vida. Es momento de organizar todos tus tiempos, realiza tu tarea, haz ejercicio, elige una profesión, lee un libro cada mañana, trabaja y duerme las horas necesarias. Si te concentras lo suficiente, lograrás cumplir todas tus metas. Recuerda trabajar en silencio, en este mundo la gente que finge ser tu amigo, te traiciona rápidamente, en el momento más inesperado daña lo máspreciado de tu éxito.

En el transcurso de mi vida como adolescente, he aprendido las reglas fundamentales para lograr todos los objetivos que se atravesasen. En este momento te revelaré los secretos, acciones de alto crecimiento personal: emprender, no dañes tu salud con sustancias, entrenar un deporte, lee un libro cuando tengas tiempo, no acudas a fiestas, construye tu paz mental y vístete bien.

# Una nueva oportunidad te está esperando

Solci

**L**as redes sociales son un arma de doble filo, son la ventana para generar conocimiento y para bombardearte de críticas. Las redes sociales te dan, pero también te quitan.

En la actualidad vivimos gran parte de nuestros días frente a una pantalla, evitando deberes y la realidad misma, tanto así que no prestamos atención a lo que sucede a nuestro alrededor. No le damos atención a lo importante porque nos encontramos en un lugar lleno de estímulos, de satisfacción instantánea, lo cual hace que no queramos salir de ahí.

Llegas a un punto en donde empiezas a compartirte con las nuevas tendencias y personas en todo tipo de situaciones. Empiezas a creer que no encajas con lo nuevo, tratas de apresurarte a alcanzar a los demás para estar en la misma sintonía, te olvidas de lo que realmente te gusta, de cómo te identificas y, lo más importante, te olvidas de ti.

Concéntrate en lo que te construye, en lo que te inspira, y no en lo que te hace dudar y compararte. Intenta alejarte un tiempo de las redes sociales para empezar de cero, para enfocarte en nuevas cosas, en una nueva mentalidad, y principalmente con el contenido que consumes. Haz actividades que te liberen mentalmente, disfruta el momento, no desperdices tus mejores años frente a una pantalla, sal y trata de ser feliz, no te refugies en algo superficial, encuentra tu paz y tu calma donde no la has perdido, y recuerda que la felicidad también consiste en lo que dejas ir. Hazlo por tu propio bien.

# El arte de amar y dejarse amar

CL

**E**n el mundo existe la palabra amor, pero yo me pregunto si realmente sabemos lo que es el amor. A mi parecer, el sentimiento del amor es inexplicable, pero existe una teoría de que el amor se siente.

Muchas personas hemos sentido el amor de diferentes maneras, como por ejemplo: amor hacia un amig@, hacia la familia, hacia una persona que te gusta, hacia la pareja e incluso hacia uno mismo (amor propio), entre otros.

Para mí el amor es mágico, se puede expresar por los sentidos, contacto físico, palabras de motivación o el simple expresar de palabras lindas constantemente, y por medio de detalles o acciones. Muchas personas actualmente ya no quieren amar porque han pasado por situaciones desagradables y, sin embargo, no se refugian en algo más. En mi opinión, las personas que de verdad aman, primero se centran en amarse a sí mismas para poder amar a alguien más,

porque el amor no duele, no lastima, pero se debe construir con mucha dedicación en la pareja.

En lo particular, observo a mi alrededor y me doy cuenta de dos cosas: por una parte, que las personas limitan su amar para no pasar situaciones desagradables y, por la otra, me doy cuenta de que sí existe el amor, pero es cuestión de que lo construyan con confianza y seguridad. En la actualidad, muchas personas ya no quieren amar porque llevan miedos, traumas, inseguridades, temores y tienen poca autoestima.

El amor es arte, ¿pero por qué arte? Yo digo que es extraordinario compartir aventuras de diferentes maneras para conocer y darse a conocer con una persona, darse el tiempo, la dedicación y que, con el paso del tiempo, se convierta en una gran amistad o en un gran amor. También lo puedes hacer contigo mismo, a eso se le llama amor propio.

El amor es representado de muchas maneras y expresado de formas diferentes, como por ejemplo en realizar un dibujo, pintar, hacer manualidades en papel o yeso, hacer pulseras o simplemente hacer lo que más amas y que te nutra como persona.

Mi experiencia en el amor de noviazgo no es muy buena, pero gracias a esos momentos desagradables he reflexionado las circunstancias y esto me ha ayudado a tener amor propio en todos mis ámbitos. Me ha costado mucho tener el equilibrio, pero sé que actualmente tengo la capacidad de decir que no me

voy a dejar vencer, porque sé que me esperan frutos favorables.

Hace dos años estuve en una relación con una persona con el trastorno mental de narcisista y egocéntrico, siendo yo una adolescente de 15 años con dependencia emocional ocasionada por mi papá, quien estuvo ausente durante muchísimo tiempo. Para mí, esa persona era mi mundo, él ocupaba mi mente (en ese tiempo lo idealicé mucho).

Lo conocí por Instagram y estuvimos hablando quince días, tres días después me dice que me quiere conocer y le contesté lo mismo (porque para mí era una relación de ensueño, bueno, eso es lo que me hacía creer mi mente). Desde ahí empezamos a salir más seguido para irnos conociendo, pero al mes de haber estado saliendo, se me declaró y, como era mi segundo amor, acepté. Todo iba marchando perfecto, según él estaba enamorado de mí, pero no fue así, a medio mes me enteré por una dizque “amiga”, que él estaba saliendo con otra chica, pero afortunadamente todo fue mentira, él fue a mi casa a aclarar todo. Pasaron los días, él empezó a estar distante conmigo, entonces yo, con mi dependencia, emocional empecé a deprimirme, y así pasé días.

Cuando íbamos a cumplir un mes de novios, él me manda mensaje y me dice que ya no quiere nada conmigo, que porque siempre estuvo enamorado de su mejor amiga y que iba a luchar por ese amor. Desde ese día empezó mi destrucción, me deprimí por mucho tiempo, hasta que un día tomé conciencia y

me dije a mí misma: “límpiame las lágrimas y demuéstrate a ti quién eres en realidad”. Desde ahí empezó mi amor propio, pasó un año y me sentí mejor.

Actualmente me encuentro bien, con más madurez mental y, sobre todo, haciendo florecer la mejor versión de mí misma. Por eso es importante salir adelante y hacerle frente a cada situación, como lo hice yo, pero no para mal sino para bien. También es vital dejarse amar y no cerrarse debido a esas experiencias desagradables, las cosas buenas y malas pasan para dejar un aprendizaje de amor propio y, con la ayuda de tus seres queridos, puedes sanar mentalmente. El amor no duele, el amor es indispensable para equilibrar nuestras vidas.

# Mi primera relación formal

SM

**M**i primera relación formal fue muy bonita en su momento, como en todas las relaciones, hubo buenos y malos momentos. La mía era “perfecta”, creía que estaba con la persona indicada, con el “amor de mi vida”, pero en realidad no lo era. Fueron dos años, casi tres, y los primeros fueron muy bonitos, me sentía en las nubes, en un cuento de princesas, donde todo es de color rosa. No había peleas, era todo mutuo, parecía muy bonito, pero en realidad no era así.

Estaba, o creía estar, enamorada, y no veía defectos en él. Sin embargo, desde que iniciamos hubo mucha manipulación y celos tóxicos, que yo permitía creyendo que era porque “así era su forma de amarme”. Yo hacía lo que él me pedía para que se sintiera seguro y a gusto porque, si no lo hacía, empezaba con sus comentarios: “ya no me amas”, “ya tienes a alguien”. Dejé de vestirme como a mí me gustaba, dejé de salir, me alejé de mis amigos y hasta de mi propia familia, llegué al punto de perderme a mí misma y no saber quién era en realidad.

Ahora que ya reflexiono de esto y soy consciente de lo que pasé, sinceramente no sé cómo aguanté estar casi tres años en una relación así. Tiempo después llegué a sentirme usada, en todos los sentidos; me llegué a sentir pisoteada, cambiada, que sólo estaba conmigo por mi físico. Fueron varias cosas que, de verdad, deseo que nadie se permita hacer porque, cuando estás con alguien, es para que te sientas amada, protegida, en confianza.

Lastimosamente, yo permití cosas así porque no me amaba lo suficiente para haber puesto un alto, por esto mismo es importante amarte y aceptarte tal y como eres antes de que estés con alguien, ya que sólo así sabrás lo mucho que vales y lo que mereces, o no, al estar con alguien.

# Come albahaca, deja a las vacas

Lluvis

**E**l veganismo se trata de respetar a los animales y tratarlos como tal, no como máquinas de alimento o de diversión. Tengo desde 2021 siendo vegana y la etapa más dura y que nunca acaba, es darte cuenta y entender muchas cosas a tu alrededor. Por ejemplo, que las personas sólo tratan “decente” a los animales domésticos, dejando de lado a los animales de granja porque para ellos son alimento y nada más.

Estas mismas personas creen que el veganismo sólo es para ricos, porque según ellos es caro y no es nada sostenible tener una alimentación a base de plantas. Entre otras cosas que me dan un revoltijo cerebral, es pensar que hay gente con estas actitudes y creencias, siendo que tienen acceso a leer acerca de ello, pero no lo hacen y opinan de más.

Parece que aún seguimos en la edad de piedra cuando la sociedad juzga a las personas veganas. Me di cuenta de los estigmas y las etiquetas a las

pocas semanas de dejar de consumir carne. Cuando una persona no vegana ve que un alimento está clasificado como vegano, su primera idea es que automáticamente el producto será malo porque la sociedad le ha inculcado opiniones desinformadas: ser vegano es una mala elección porque “no sirve de nada”. Ninguna de estas críticas es de fuentes confiables, es sólo una justificación para minimizar el movimiento.

Estas ideas sólo refuerzan mi imagen del porqué el mundo es conformista, excusándose en que “así siempre se hicieron las cosas” y que “es costumbre”, porque pensando así es lógico que no habrá ningún cambio.

No sólo es pensar que el mundo se hará vegano rápida y mágicamente, más bien la razón por la que yo fui vegana es por ética, por respeto a los animales, y no es cuestión solamente emocional de que yo ame a los animales, es por mis valores que dejo de apoyar a una industria que sólo saca provecho y que los tienen viviendo en condiciones pésimas, amontonados en sus propias heces para luego acabar con sus vidas.

Por el contrario, si el producto no tiene la etiqueta de ser APV (apto para veganos) la gente se daría la oportunidad de consumirlo dejando de lado sus ideas equivocadas al pensar que no es un alimento.

Por otra parte, hay la creencia de que cualquier producto que sea libre de crueldad animal es sólo y exclusivamente para veganos: “ay, pero es que no puedo comer eso, es comida vegana”, “pero no soy

vegana”, “no creo que me guste”. Me he topado con estos comentarios de gente con la que he salido a restaurantes con opciones APV, por los mismos estigmas que tienen del tema. Siendo que miles de productos en las tiendas departamentales que no están etiquetados como tal de ser artículos veganos, lo son, y que, si lo llevaran como marketing, la gente no los consumiría ni les diera la oportunidad.

Teniendo esto en cuenta, los productos procesados con etiqueta vegana que están a la venta en los mercados, es casi nula su compra y consumo como lo son quesos, cremas, carnes a base de soya, leches vegetales, tofu, por mencionar algunos, aunque siempre existe la posibilidad de no comprarlo, hacerlo directamente casero y te ahorras dinero.

Ahora bien, estos productos en su mayoría son caros, pero esto no significa que ser vegano sea caro, ¿por qué? Porque tú pones el precio, perfectamente se pueden hacer platillos sin necesidad de usar estos productos con el marketing de que son veganos, pues esto mismo es lo caro. Es caro porque la gente no lo consume y corre el riesgo de que las empresas no tengan una ganancia, aunque esto nos ayude a las personas veganas a identificar productos que por nuestra moral sí podemos ingerir. Lo negativo es que sí son elevados los precios, pero no es que sean indispensables en nuestras comidas habituales.

Otra cosa que juzgan las personas no informadas, es por qué los veganos tratamos de duplicar los sabores, texturas y colores de la carne o cualquier otro

alimento que tenga que ver con el aprovechamiento de los animales, y ésta es muy fácil de responder: los veganos no dejamos de comer carne, lácteos y demás productos por el sabor, sino que, como dije antes, es una cuestión de ética y moral: lo que hay atrás de toda de esta industria. En una hamburguesa de McDonald's hay restos de 100 o más vacas o ¿qué hay detrás de esa nieve de leche que comes siempre? Una vaca que es sobre estimulada y explotada, con heridas, sin la atención correcta en sus glándulas mamarias.

Algo muy curioso sobre lo anterior, es que siempre vemos en los comerciales de televisión a vacas felices siendo ordeñadas, que producen naturalmente leche, denominándolas “vacas lecheras”, como si sólo para eso sirvieran, cuando es muy lógico que solamente la producen cuando tienen crías, con lo cual no paran de estar en un proceso de embarazo constante para sacarles provecho. Son embarazos no de forma natural, pues someten a la vaca a un proceso muy doloroso llamado inseminación y, ¿qué les hacen a las crías? Se les separa de la madre para que no beban leche y que, en cambio, los humanos la beban. Esto le produce cierto estrés a la madre, que llama durante semanas a sus crías sin obtener respuesta. Después clasifican a los terneros en camiones de machos y hembras, los machos no pueden producir leche, por lo que son inservibles para la industria y son dirigidos a camiones destinados al matadero, mientras que a las hembras les espera

*Yo y etcétera*

un ciclo de sobreexplotación al igual que a la madre.

Esto no es ni el uno por ciento de la crueldad de la industria, la ganadería es maltrato animal, no importa que los animales estén en esas “granjas felices”, siguen sacando y sacando provecho porque el capitalismo es el sistema en el que las vidas no importan, mientras exista una oportunidad de sacar dinero, lo seguirán haciendo.

Sé consciente y mejor come lentejas o albahaca, deja a las vacas.

# Cuando una puerta se cierra, otra se abre

Jessica Sandoval

**E**n la vida, existen situaciones, etapas, momentos o ciclos a los que debemos decir adiós, tal vez por cuestiones del “destino” o porque simplemente eso tenía que concluir.

Estamos en constante cambio, nada es para siempre, realmente lo único permanente es la “impermanencia”. Muchas veces pensamos que los cambios son malos, porque llevan consigo cosas que no queremos soltar, cosas que nos duelen que se vayan y, aunque es válido porque somos seres experimentando nuestra humanidad, el no querer soltarlo nos lleva a un estancamiento, a un hoyo en el que sentimos que no podemos salir, que nos consume por dentro y se lleva parte de nuestra esencia.

Sólo depende de nosotros salir de esas circunstancias, es evidente que no es un trabajo fácil, no es tan simple como decirlo. Es complicado porque muchas veces nos acostumbramos a aquello que nos hace daño, creemos que es la única forma en la que

estaremos “bien”, estamos tan cegados que pensamos que no hay más camino por delante, cuando realmente es todo lo contrario.

Cuando finalmente decidimos aceptarlo y traer con nosotros el duelo que debemos experimentar, ocurre un gran avance, un cambio que trae nuevas oportunidades hacia lo nuevo.

El duelo es una etapa importante al momento de cerrar ciclos, porque requiere mucho esfuerzo y compromiso propio para salir adelante, experimentamos muchas emociones durante ese periodo que nos fortalecen, pero también nos debilitan.

Aunque todo sea parte del proceso, poco se habla de que un duelo es muy complicado, porque no es lineal, te levantas y caes constantemente, vemos mejoras, pero poco después volvemos a sentir aquellas sensaciones que son desagradables de experimentar.

Durante este periodo, es normal sentirnos vacíos y replantearnos el pasado una y otra vez, pero si algo he aprendido, es que hacerlo no nos lleva a ningún lado, no obtenemos respuestas y mucho menos nos hace sentir mejor. El tiempo no regresa, no podemos cambiarlo, lo único que existe es el presente, es lo único que tenemos ahora, es en lo que debemos enfocarnos para observar el camino que tenemos por delante.

Hay que respetarnos, comprendiendo y siendo empáticos con nuestro proceso, ya que cada duelo es distinto y en cada persona impacta de diferente manera. Conforme avanzamos en este proceso, vamos

teniendo una perspectiva diferente de las cosas. Si bien es cierto que no es lineal, cada vez va doliendo menos y, más que verlo con dolor, lo empezamos a ver desde el agradecimiento y el aprendizaje. Como seres humanos, venimos a experimentar vivencias de las que aprendemos y evolucionamos como personas, por ello es fundamental ser consciente de que todo inicio tiene un fin.

Nada de esto es fácil, pero si exteriorizamos nuestras emociones, podremos entendernos mejor, ya sea hablándolo con alguien de confianza o con alguna actividad que nos ayude a expresar y liberar nuestro sentir. También es importante reconocer si necesitamos el asesoramiento de un profesional que pueda orientarnos y guiarnos durante este proceso.

Cerrar ciclos es también dar paso a lo nuevo, a nuevas personas y vivencias. En un principio es completamente normal sentir miedo, pues asociamos la incertidumbre con algo negativo, pero siempre es mejor aventurarnos hacia lo desconocido que quedarnos en un mismo lugar.

Como si de un ovíparo se tratara, nos quedamos en un cascarón porque pensamos que es todo lo que tenemos, pero una vez que salgamos, podremos darnos cuenta del mundo que tenemos por delante. Puede que escuchemos que siempre hay algo mejor, y la verdad yo considero esto como algo cierto, de alguna manera también nos hace aceptar el pasado y darnos cuenta de que así es como debían suceder las cosas.

Al principio puede que no lo veamos, pero cuando hagamos una introspección, podremos darnos cuenta del gran avance que hemos dado y que, si aquello no hubiera culminado, nos habríamos perdido de grandes experiencias por vivir. Nos hace darnos cuenta de lo mucho que hemos cambiado y madurado. Es evidente que la versión de ti que decidió cerrar la puerta ya no es la misma que es ahora, es una persona distinta, incluso la podríamos llegar a ver con cierta melancolía al contemplar todo nuestro progreso.

Con esto no quiero decir que, después de tu proceso, no vuelvas a pasar por situaciones similares y que nunca en tu vida volverás a experimentar el dolor; al contrario, puede que se te presenten situaciones similares a las vividas, pero es aquí donde podrás demostrar todo lo aprendido. Conforme vayas adquiriendo conocimientos, podrás enfrentar mejor los nuevos obstáculos que se te presenten, o podrás evitar situaciones que después pondrían en peligro tu estabilidad emocional. No hay cosa más importante que nuestra existencia misma, valorarnos y darnos prioridad nos sacará adelante de muchas situaciones, nos dará una fortaleza fundamental. De ahí la importancia de trabajar en uno mismo.

En la vida pasaremos por muchas situaciones dolorosas que ya no funcionan y debemos tener el valor de decir adiós; al principio siempre es doloroso despedirse, pues una parte de nosotros se va, pero también una nueva llega y, con esto, nuevas viven-

cias que tal vez en un principio no observemos, pero cuando seamos realmente conscientes de todo lo que hemos avanzado, finalmente podremos observar el nuevo panorama y darnos cuenta de que cuando una puerta se cierra, otra mejor se abre.

Decidí hablar sobre esto con la esperanza de que pueda ayudar a alguien, me gustaría transmitir el mensaje hacia aquellas personas que necesitan sentirse comprendidas y acompañadas, con el deseo de que pueda servir de apoyo hacia quienes lo necesitan.

# El espejo y yo

Romina Castillo

**D**esde que tengo uso de razón siempre he tenido una mala relación con mi físico. Por diversas cuestiones nunca me termine de querer a mí misma, siempre había algo que me disgustaba de mí.

Todos los días me despierto deseando ser otra persona, una persona más productiva, más disciplinada, sana y deportista, pero al despertar siempre me desilusionaba voltear a mi espejo y darme cuenta de que es un nuevo día, yo sigo siendo yo y mi cuerpo sigue siendo el mismo.

Al tomar el teléfono y ver las redes sociales llenas de chicas “perfectas”, con los dientes blancos y la figura increíble, me daban ganas de gritar a todo pulmón “¡por qué!”. Aunque yo sabía que todo era una ilusión, que ellas realmente no se veían así y que sólo era el ángulo de su cámara, yo deseaba profundamente ser ellas. Antes me gustaba mi cuerpo, pero llegó una persona a hacerme un comentario sobre él y empecé a odiarlo.

Sólo quienes hemos pasado por esto, sabemos la desesperación de querer ser todo menos tú mismo, de verte al espejo y odiar tu reflejo. Tu cuerpo es lo único que tienes en la vida, es un templo y el mejor confidente, y yo dedicaba todos mis días a odiarlo.

Odio mi espejo porque me recuerda la presión social de ser mujer, de siempre estar arreglada con el maquillaje perfecto, con las uñas más lindas y el peinado espectacular. Nadie se da cuenta de que al final del día lo que importa es quién eres y cómo piensas, no cómo luces; aguantar las críticas de personas que no tienen ni la más remota idea de lo que te ha costado llegar hasta dónde estás, todo tu llanto y esfuerzo, de esas mil veces que quisiste rendirte, pero decidiste perseverar. Todo eso que nadie sabe porque se oculta entre las cuatro paredes de tu recámara.

Pasé un año en depresión profunda, recurrí por ayuda cuando ya no podía más con mi ser y cuando ya había considerado el suicidio como una opción, pensé la manera en que lo haría y escribí cartas a mis seres queridos. Entonces pedí ayuda a gritos a mis padres, y duré un año y medio en terapias, teniendo altas y bajas. Mi ansiedad me carcomía, ya no hacía más que temblar, no quería comer, peleaba mucho con mis papás y quería vivir dormida para escapar de mi realidad.

Así duré meses, no me arreglaba para ir a la escuela, me salía de todas mis clases y me la vivía con mi amiga Alejo, que fue la que más me ayudó durante

esa etapa. Fue la guardiana de mis secretos y, aunque no siempre lo reflejaba, hacia mis días mejores.

Pasó un tiempo y conocí a mi novio, que también fue de gran ayuda y, aunque a veces no sabía muy bien qué decir para ayudarme, siempre fue su abrazo de paz lo que necesitaba. En este proceso seguí yendo a mis terapias y, a pesar de todas las ganas que tenía de rendirme, logré que me dieran de alta en abril del 2023. Algunos días son difíciles, pero no me doy por vencida y estoy muy orgullosa de mí.

Tú debes de ser tu propio crítico, aprendí que el cambio empieza en ti: por más que te amen tu familia y amigos, ellos no pueden hacer las cosas por ti, el poder del cambio está sólo en tus manos y nunca es tarde para empezar. Si yo pude, créeme que tú también puedes.

Gracias a mis padres, a mi novio, a mi psicóloga Liz y a Alejo por nunca dejarme sola.

# La importancia de cuidar la salud mental

CG

La salud mental es un tema que hoy en día se escucha más seguido por adolescentes que por adultos, ya que hoy en día hay padres que en su momento de niñez o adolescencia no les brindaron ese apoyo, ayuda, pláticas, ni se les informó sobre la importancia que es dedicarle tiempo a la salud mental.

Actualmente, gracias a los adolescentes se está visibilizando un poco más el cuidar y dedicarle tiempo a la salud mental. Abordo este tema porque, me parece, se debe hablar mucho más, sobre todo a niños y adolescentes, ya que una gran parte pueden llegar a tener traumas o sufrir de trastornos. Estos problemas pueden llegar de casa, escuela, “amigos”, compañeros, sin saber qué hacer debido a que no se habla más de este tema.

Contaré cosas vividas en mi infancia y cómo llegaron a afectarme a una edad más avanzada. En mi situación, a edad temprana, hubo violencia física y

psicológica por parte de mis progenitores (más por parte de mi padre): golpes, gritos... y no sólo a mí, sino también a mis hermanos y a mi mamá. Observé cómo la agredía física y psicológicamente.

Sentí menosprecio y preguntaba, ¿por qué será así conmigo?, ¿por qué tratará así a la familia?, ¿qué hago para que dejen de pasar estas cosas? Me sentía culpable de su comportamiento, que sólo te destruye mental y físicamente, sin pensar que en un futuro te puede llegar a afectar en comportamientos tuyos hacia los demás, y más si no había información sobre cómo sanar esas heridas.

A edad temprana también hubo abuso sexual, entre los ocho y diez años un niño dos años más grande me tocó sin consentimiento. Cuando mis padres estaban en una zona apartada del grupo de menores, llegó el que nos cuidaba y nos separó, y les dijo a mis padres dicho suceso, pero en vez de preguntar lo que en realidad pasó, me echaron la culpa de dicho suceso y me dijeron que ya no me volverían a llevar.

En el transporte público hubo acoso, era tarde, estaba solo el camión, se subió un hombre, se sentó a lado mío. Sentí nerviosismo, después empezó a tocar su pierna con la mía, en esos momentos me paralicé y me moví hacia otro lugar. Él se volvió a sentar a mi lado y pasó lo mismo, hasta que se subieron más personas y me volví a mover. Este suceso se lo conté a mi madre meses después y obtuve una respuesta en la que me hizo sentir culpa por el suceso, ya que

me dijo: “es que tú estás bonita”. Fue todo lo que dijo.

Cuento estas cosas porque hay heridas que siguen doliendo, y el dolor hace que dañes a otras personas. También lo hago para concientizar que la salud mental es primordial, pedir ayuda e ir a algún psicólogo donde puedas desahogarte, lo que sea, para sanar. Dedicarle tiempo a este tema es lo mejor que se puede hacer.

Este tipo de sucesos hablan mucho de cómo eres actualmente, y sólo tú sabes qué cambiar para ser mejor y poder a ayudar a otras personas. También tienes que ayudarte para cerrar esas heridas de tu infancia para que no caigas en errores que te pueden dañar más.

Lo que viví me afectó muchísimo y explica mucho de lo que fui y de lo que soy, pero estoy tratando de salir adelante. Por causa de dichos eventos de mi vida, cometí errores que hoy en día me ayudan a crecer, pero si hubiera obtenido la información sobre la importancia de la salud mental, quizás no habría pasado por más eventos que en su momento me rompieron y aún me siguen rompiendo mentalmente. Ahora que sé más sobre el tema, decido tomarlo como un impulso para sanar esas heridas y transformarlas a una mejor versión de mí.

En secundaria y bachillerato, al tener que relacionarme con las personas, sentía ansiedad y esto me impedía sacarles plática. Actualmente trabajo en eso, intentando conocer a más gente, tener confianza en mí, amor propio, pues no tenerlo puede ser un gran

problema con amistades y más con la pareja, ya que puedes depender de otra persona y permitir cosas que te lastimarán, perdiéndote a ti al depender de alguien más. Amar a alguien más que a ti mismo no es amor sino dependencia, y eso tarde o temprano puede ocasionar depresión y ansiedad.

Haber pasado por otras cosas en la actualidad, como relaciones de amistades, pareja y familiares, me han ayudado a pedir ayuda, ir a terapia, conocer nueva gente y hablar sobre lo que siento. Me ha ayudado a salir adelante, a superarme. Siempre habrá temas de qué hablar, no siempre uno estará arriba, pero eso dependerá de ti, de cómo los sobrellevas y los superas y sanas. Tu vida depende de ti y cuidar tu salud mental, créeme, te ayudará a saber quién eres y en quién te quieres convertir. Depende sólo de ti, y para eso también se ocupa un proceso de autoconocimiento.

# Lo que sentí al recibir su último abrazo sin ningún latido de su corazón

L.A.F.S

**R**ecibir un último abrazo sin ningún latido del corazón, atravesar por la pérdida de un familiar, es sumamente doloroso y lamentable.

Sientes cómo poco a poco el alma se te rompe, ver cómo una persona que amabas con todo tu corazón, parte de este mundo sin poderte despedir... llevo sintiéndolo desde aquella vez.

Recuerdo que era un día normal de clases en mi secundaria, corrían ya las últimas horas de mi horario. De repente, la prefecta entró a mi salón buscándome, pues mi madre y hermano habían ido por mí para recogerme de clases. Ya en el coche, me dijeron que mi abuelo había tenido una emergencia clínica y que iba grave en la ambulancia que lo trasladaba.

Al llegar a la clínica, mi abuelo tenía un estado crítico, de vida o muerte, él ya tenía problemas en el corazón y su cirugía estaba programada para los

próximos meses. En la Clínica Unión, los médicos se percataron de que no tenían el equipo suficiente que el paciente (mi abuelo) necesitaba y de inmediato la ambulancia lo trasladó al Centro Médico Colima.

Recuerdo que al subir al coche y ver cómo mi abuelo iba luchando por su vida, yo le iba pidiendo a Dios, entre sollozos, que por favor no se llevara a una de las personas que más amaba en mi vida.

Llegando a la clínica, los médicos comenzaron a hacer su labor, yo estaba sentada en la sala de espera rogando que por favor mi abuelito se salvara. Al paso de las horas, no dejaba de llorar porque presentía que había llegado su hora, recibía llamadas de mi familia diciéndome que todo estaría bien y que mi abuelo saldría de ésta como en las anteriores. Mi abuelo era una persona con enfermedades del corazón y su estado era crítico, los médicos salieron con él para llevarlo a terapia intensiva porque estaba entre la vida y la muerte; le dieron ataques al corazón que lo habían dejado en tal estado.

Los doctores y enfermeros estaban muy atentos, monitoreando la salud de mi abuelo, yo realmente estaba deseando que esto fuera sólo una pesadilla y que mi abuelo se recuperara. Los doctores nos decían que no podíamos pasar a verlo porque su estado era crítico y muy delicado, así que tuvimos que ir a casa a descansar para que, al día siguiente, pudiéramos ir a visitarlo y estar con él.

Al día siguiente, cuando eran las 12:47 horas aproximadamente y alistándome para irme a la

secundaria, recibí la llamada más dolorosa que he tenido que pasar: la noticia de que mi abuelo había partido de este mundo.

Al llegar a la clínica para despedirnos de él por última vez, y abrazarlo sin ningún latido más en su corazón, me hizo darme cuenta de que debemos aprovechar siempre la presencia de nuestros seres queridos porque nunca sabrás cuándo será la última vez que los veas y abrazes con latidos en su corazón.

# ¿Cómo es la vida con un padre ausente?

Sea

**V**ivir sin la figura de un padre es una de las formas más dolorosas de aprender a crecer. Te vives preguntando por qué no está contigo, anhelando lo que los demás tienen, buscando una figura paterna en el primer hombre mayor que te trate bien.

Te empiezas a hipersexualizar desde una edad temprana, a sentirte atraída por hombres mucho mayores que tú, y ese juego sin salida de buscar aprobación masculina... llegas al punto donde tienes que reprimir tus sentimientos hasta no reconocerlos.

Piensas si acaso ha sido tu culpa que se fuera, ¿por qué no puede estar conmigo? Esta pregunta rodó mucho por mi mente. A lo mejor no tenía tiempo, eso me hacía creer yo misma para no romper las ilusiones de esa niña. Y te matas queriendo algo que jamás vas a tener. Empiezas a sobre pensar, a tener miedos, inseguridades, traumas, querer caerle bien a todos: miedo a que te abandonen por cosas que no puedes controlar.

Es doloroso vivir sin un padre, esto no debería ser común, pero lamentablemente lo es. Es una deshonra que a ese hombre no le haya importado ejercer su paternidad. La indignación de que haga promesas que jamás cumplirá, que piense que una visita o una pensión es suficiente, que tenga la idea de que puede recuperar todos esos años perdidos, aunque es como querer revivir a alguien. Simplemente no se puede. El tiempo pasa y jamás regresa.

El deseo de haber vivido una infancia normal y de que no me la hubieran arrebatado decisiones de otros, porque tuve que aprender a vivir sin el cariño de un padre, sin alguien que quisiera vivir por mí, sin alguien que me pusiera apodos melosos, sin que fuera la niña de sus ojos. Ver cómo tu mamá se esforzaba el doble por mantener casa e hijos, nosotros contra todos. Problemas económicos y heridas emocionales que, a pesar de haber cicatrizado, siguen sangrando de vez en cuando.

Ser hija de un padre ausente es una de las peores torturas.

# Mi niñez

Amor

**H**ablaré sobre mi vida y cómo la pasé durante mi niñez y parte de la adolescencia, de lo fácil y lo difícil y de lo mucho que he aprendido.

Desde los siete años, mi papá estuvo preso fuera del país, lo cual detonó grandes problemas económicos y familiares, aunque nunca me faltó nada porque mi madre siempre se las arregló para darme todo lo que estaba a su alcance, pero emocionalmente siempre tuve un vacío que nunca logré llenar.

Yo era pequeño y veía a los papás de mis amigos llegar por ellos a la salida, iban al Día del Padre y jugaban fútbol con ellos. Ver que mi papá no podía hacerlo porque no estaba conmigo, me rompía por completo. Mis hermanos y mi mamá siempre estuvieron conmigo, pero por más que hayan sido mi mayor soporte en la vida, nunca remplazaron la figura de un padre, ese instinto paternal con el cual yo no crecí debido a las circunstancias.

Mi padrastro ha sido quien tomó el rol de padre en mi vida, es con quien vivo y me ha dado el apoyo que necesito. Aunque no sea mi papá de sangre, le agradezco lo que ha hecho por mí. Tal vez todo lo que deseaba que hubiera sido mi padre, pudo haberlo sido él, pero no era lo mismo y él lo entendía. Yo lo veía más bien como a un buen amigo.

Él siempre lo entendió y me apoyó en todo, respetó mi decisión y me ayudó a cumplir varios sueños que yo tenía. Siempre quise tener un caballo y nunca olvidaré el día en que me regaló mi primer caballo.

Mi papá solía mandarme cartas y dibujos diciéndome que me compraría un caballo y cosas así, que él pronto saldría, que le echara ganas y que no me rindiera. Ésa era su manera de animarme y estar presente. Así pasaron siete años, preso en Estados Unidos; en todo ese tiempo no lo vi y llamarlo era muy complicado porque cada cuatro o cinco meses lo cambiaban de ciudad. Llegué a pasar meses sin poderlo contactar, meses que no dormía de preocupación y de pensar lo peor.

Los cumpleaños también eran difíciles para mí, porque mi papá siempre hizo lo posible por llamarme en mi cumpleaños, pero las llamadas eran de tres minutos y, a pesar de todo, siempre me mandó detalles: tenis, pulseras hechas por él, dibujos, entre otras cosas que hacían ahí dentro.

Sin embargo y pesar de todo, el sol volvió a brillar, mi padre logró salir de la prisión hace tres años y

*Yo y etcétera*

ahora tiene una empresa exitosa, tengo una nueva hermana y nos llevamos muy bien. Esta experiencia fue dura y dolorosa, pero creo que la vida son instantes y, como consejo, te digo: aprovecha, disfruta y agradece que tienes cerca a tus seres queridos, no todos tenemos esa dicha.

# Amores en la adolescencia

Jacque Pérez

**E**l amor está en todas partes, en los pequeñines, adolescentes, adultos y en todo ser vivo, como son los animalitos.

Existen varios tipos de amor, pero en esta ocasión sólo hablaremos del amor en la adolescencia, ya que lo he vivido y quiero hablarlo desde mi experiencia. El amor bonito y sano es difícil de encontrar, ya que no cualquiera estaría dispuest@ a amar con intensidad a otra persona.

Si hay algo que he aprendido a la mala, a través del tiempo, es que el amor no se anda por ahí buscando; aunque suene tonto, él solito te encuentra, solito llega a ti, cuando menos lo esperas, llega. Para muchas personas esto es completamente mentira, pero la verdad es que sí pasa.

Por mucho tiempo lo estuve buscando, hubo experiencias malas y buenas. Aunque las cosas no iban tan bien que digamos, seguía en busca de él hasta que un día decidí ya no hacerlo, dejé de desgastarme emocional y físicamente.

Habrás experiencias malas, llegará gente ignorante que le gustará jugar contigo o quizá tú llegues a jugar con esa persona, pero debemos tomar en cuenta que, a pesar de que esto suceda en varias ocasiones, no quiere decir que siempre será así o que te lo mereces. No es fácil de aceptar, pero la realidad es que no siempre será así, por muy mal que te encuentres y no veas esa lucecita, ahí estará.

Veamos en nosotros mismos y encontremos lo que estamos haciendo mal, para tratar de cambiarlo y que no nos siga pasando; puede ser que la próxima experiencia no sea así de mala como la anterior. Importante: no porque te hagan daño debes actuar igual o peor. Así como te gustaría que te amaran y te gusta amar, piensa que aún hay personas como tú que quieren encontrar a alguien que las ame. Si bien hay gente ignorante que no sabe querer bonito, también hay gente que sí sabe hacerlo y otras que se esfuerzan para lograrlo.

Seré sincera: una relación sana no es como la pintan de bonita toda, que siempre está bien y que nada malo pasa nunca. Que una relación sea sana, no se trata de que todo sea perfecto, sino de saber controlar los conflictos que se interpongan entre ambos, saber reaccionar y solucionarlos como equipo. Digo esto porque la relación es un equipo, no es estar en contra del otro.

En una relación, la comunicación y la comprensión es de suma importancia, hay que saberse comunicar cuando existan cosas que incomoden y hacerse

saber entre la pareja lo que les gustaría, ya que esto fortalece el vínculo y propicia que ambos se sientan a gusto.

Para lo anterior, ambos deben tener ganas y amor para trabajar juntos y sobrellevar cambios, porque esto no es fácil ni cómodo, deben trabajar unidos, deben hacerlo juntos porque de lo contrario la relación no funcionará.

El amor va y viene, no te destruyas a ti mism@ por gente a la que no le importas. Duele saber que no les importas, pero se debe aceptar la cruda realidad y ver por uno mismo. Gente mala y buena llegará a tu vida, pero tú decides con quiénes te quedas. La vida no se acaba ahí, si una persona no te valora, valórate y ámate a ti mismo, no te destruyas, eres lo más importante. Aunque suene egoísta, después están los demás.

La vida no se acaba en una experiencia fea en el amor; mientras tú te sigas amando y valorando, la vida seguirá y, créeme, al hacer daño es la otra persona la que sale perdiendo y tú ganando, pues a pesar de la situación la habrás sabido sobrellevarla y seguir de pie.

Como seres humanos, solemos enfocarnos sólo en lo malo, le damos toda la atención y perdemos de vista lo bueno, de lo cual hay: somos jóvenes, disfrutemos del momento, caguémosla, aprendamos. La vida no se acaba en algunos malos ratos, equivócate en el amor, disfruta de él, deja el miedo y de sobre pensar qué pasaría si... deja lo que te detiene y aní-

mate. Recuerda que vida sólo hay una como para prohibirnos el disfrutarla al máximo, ¡déjate llevar!

El día que encuentres a esa persona que buscabas y deseabas, y ves que también lucha por ti, no se dejen ir, apóyense para que su relación mejore cada día, crezcan juntos, sanen, disfruten, amen con intensidad. La gente siempre habla, no se prohíban hacer o decir cosas frente a los demás, pues al final a nadie le importa. Sean sinceros, compréndanse y ámense muy bonito. Al fin y al cabo, dirán: “equis, son chavos”. Vive, disfruta, ámate y sé feliz.

# Adicciones en los jóvenes

Dur

**E**l tema de las drogas y las adicciones en jóvenes es muy complejo, puede llegar a ser tema de estudio en las escuelas; de hecho, se enseña para que evitar su consumo y hacer consciencia respecto a este problema.

En lo personal, he llegado a tener experiencias con estas sustancias, pero nunca hasta el punto de sentir necesidad de tenerlas. Por ejemplo, me toca ver y convivir muy seguido con los cigarros electrónicos, ya que tengo amigos que los consumen y me llega a causar una sensación extraña en el cuerpo ver cómo reaccionan cuando no tienen acceso a éstos. No me imagino teniendo una adicción de ningún tipo y, en el caso de que me suceda, me gustaría intentar arreglarlo para evitarla de cualquier forma.

Otro problema muy común es el alcohol, del cual se saben los peligros que hay al consumirlo y, a la edad que tenemos, es cuando más oportunidades se encuentran para tomarlo. En mi caso, teniendo varios amigos que, cuando salimos, consumen alcohol, no

*Yo y etcétera*

tengo ningún problema en que me sigan invitando, pues son conscientes de que no me gusta y ya ni siquiera me “obligan” a que lo consuma.

Considero que las adicciones podrían deberse a la falta de educación o poca regulación de los padres, cuando saben lo que hacen o consumen sus hijos. Pero en la mayoría de los casos no están enterados, ya que sus hijos lo ocultan por completo, incluso cuando son ya mayores de edad. Lo peor es cuando se trata de menores que solamente buscan encajar en un grupo, sin pensar en lo que deben, y no, hacer.

# ¿Soy suficiente?

Arroz con leche

**S**e siente extraño comenzar a escribir lo que siento, después de tantas ideas que pasaron por mi mente, es difícil elegir una. Hacer esto se siente como si le estuviese dando fin a una etapa de mi vida, la cual ha sido bastante hermosa. A tantos sentimientos que descubrí en el proceso, es difícil darles un final.

Es difícil ser adolescente en un mundo donde todo, o casi todo, ya ha sido hecho y dicho, ¿para qué llegué a este mundo? Si no soy lo suficientemente buena para idear un plan a futuro al que me pueda entregar... ¿qué sucedería si me equivoco y no hay vuelta atrás?, ¿todo lo que viva sería en vano y no sabré cómo volver?, ¿podría volver?

Cuando escucho la típica frase “vive, que aún eres joven”, no puedo evitar sentirme agobiada: ¿qué pasaría si fracaso en ser joven?, ¿y si fracaso en vivir? Ser joven y sentirse tan libre... a veces me es imposible disfrutar cuando estoy por dar un paso importante en mi vida y, después de todo, me siento inútil al dar-

me cuenta de que sólo ha sido muy pequeño en este mundo lleno de enormes pasos que faltan por dar.

¿Qué es sentirse suficiente?, ¿acaso eso se come? Quizá sea pasar un examen íntegro que no creías que ibas a pasar, o tal vez sea pasar con éxito tu primer *ordi* y darte cuenta de que no era lo que pensabas, que lograste “sobrevivir...” o de que ya queda menos de un mes para empezar la vida de adulto, y entonces tendrás que ver lo que has construido a lo largo de un sinfín de anécdotas en la corta vida que llevas.

Ser adolescente en un mundo donde la mayoría de las cosas ya fueron hechas o dichas y darte cuenta de que las metas que tienes en mente, aún sin mostrarlas, son insuficientes para lo que se requiere a tu alrededor, es complicado: ver cómo poco a poco el mundo se va acabando y tú no eres suficiente para gritar que quisieras serlo. Pero antes necesitas terminar de ser un adolescente con temores a la adultez, a la cual estás a punto de ingresar.

Sólo necesitas un cachito de ese algo que estás a punto de descubrir, ese algo que me dirá si soy suficiente.

# ¿Futuro?

K

**E**l futuro es aterrador, o al menos eso me parece a mí, siempre tan incierto, tan lleno de nuevos problemas, de nuevos miedos, de muchos cambios.

Sé que todo eso también lleva muchas cosas buenas, pero aún así no puedo evitar quedarme petrificada cada que me preguntan sobre el futuro: ¿qué vas a estudiar?, ¿qué planeas hacer con tu vida?, ¿cómo te ves en unos años? Todo esto me deja en blanco y, en el fondo, temblando de miedo.

Es inevitable que el tiempo avance y todo cambie, pero hay veces que son demasiados cambios juntos, tantos y tan grandes que te abruma mucho pensar en ellos y necesitas parar un tiempo para analizar y tranquilizarte. A veces creo que estoy sola con estos pensamientos y miedos, porque veo a algunas personas de mi edad muy seguras de lo que quieren y listos para enfrentar todo lo que viene, como unos expertos.

Sin embargo, estoy segura de que hay muchos otros con las mismas dudas y miedos que yo, y esto

me ayuda a sentirme mejor, y sé que, aunque en este momento me esté muriendo de miedo, llegará un tiempo en el que todo volverá a mejorar.

Quiero con todas mis ganas adelantar esta etapa y saberlo todo: ¿quedaré en la carrera que quiero? Si quedo, ¿seré buena? Si no quedo, ¿me derrumbaré?, ¿seré una vergüenza?, ¿lo vuelvo a intentar o me resigno? Todas estas preguntas me mantienen despierta en las noches y desearía tener las respuestas para que el futuro deje de darme tanto miedo, pero como no es así, las pienso y pienso hasta dormir.

Todo, en el fondo de mí, sabe que es una etapa como muchas otras que vendrán, así que no puedo hacer más que prepararme lo mejor que pueda y disfrutar con el corazón estos últimos meses con mis personas favoritas, sabiendo que todos estos cambios de una u otra manera afectarán nuestra relación. ¿Nos veremos?, ¿tendremos la misma confianza?, ¿hablaremos mínimo? Esto se suma a las preguntas sin respuesta... yo sólo quiero apreciar lo que tengo, así, como está, sin que nada cambie, para retenerlo en mi memoria como recordatorio de que también hay cosas buenas y de que, pese a que todo cambia, siempre vendrán momentos mejores.

Como este cambio y proceso hacia un futuro muy incierto lo viven la mayoría de las personas, sé, aunque me muera de miedo ahora, que me adaptaré a lo que viene, por más que me cueste. Sólo queda no rendirse y esperar a que pase, aunque me siga pareciendo aterrador.

# Críticas hacia mi cuerpo

Paloma Ramos

**D**esde mi perspectiva, es muy injusto y de mal gusto que algunas personas se sientan con derecho a juzgar cuerpos ajenos, con la libertad de hacer comentarios tales como “estás muy flaquit@”, “te vas a quebrar”, “deberías comer más”. Tal vez para esas personas sea gracioso y no se sienten mal de decirlos debido a que creen que ser flaco es un estándar físico. No piensan que pueden impactar a alguien psicológica y físicamente, con estos comentarios innecesarios.

Es innecesario que las personas opinen de otros cuerpos, pues cada uno es libre de hacer lo que quiera con él y de vivir su vida como quiera, porque es obvio que todos somos conscientes de cuánto medimos, cuánto pesamos y cómo es nuestro cuerpo. Sin embargo, también he de mencionar que es injusto que a los cuerpos robustos les hagan estos típicos comentarios: “deberías comer menos”, “haz ejercicio”, “come más sano” y así.

En conclusión, juzgar cuerpos ajenos está mal y es una costumbre que debería cambiarse en la sociedad,

pues este tipo de comentarios podrían causar problemas en la autoestima de una persona y causarle odio a sí misma, hasta hacerse daño de diversas formas, como dejando de comer o comiendo en exceso por ambos temas: ser delgad@ o robust@.

Algunos casos llegan al límite del suicidio, de ahí la importancia de cuidar lo que decimos al convivir con quienes nos rodean, incluso ni de broma, porque no sabemos si en verdad esa persona se lo tomó a juego o de verdad le impactó. Es mejor evitar esos comentarios para no herir.

# Lo paranormal

R

**S**iempre me he preguntado si existen los fantasmas y es que, a mí, desde que era pequeña, las cosas paranormales me llaman mucho la atención y me causan misterio e intriga. Aunque suene raro, me gustaría llegar a presenciar un evento paranormal, fuera de este mundo. Soy un poco miedosa, pero también curiosa. Creo que los fantasmas, demonios y todas las demás cosas que nos muestran en las películas y he escuchado de diferentes personas, existen.

Me causa gracia de mí misma ser miedosa y a la vez querer presenciar algo paranormal. Mi gusto por estos temas del mundo del terror y lo paranormal, creo, surgió por películas que se hicieron populares cuando era pequeña, como *El Conjurado*, por ejemplo; también por las historias que cuentan mis familiares sobre cosas que sucedieron y llegaron a presenciar en una locación en especial, como en la última casa donde vivieron mis abuelos, pues dicen que pasaron cosas inexplicables que dan un poco de miedo. Desde

pequeña, también veía muchos videos y me gustaba leer historias que me hicieran sentir terror.

Lo que mi familia cuenta, es que en la casa donde vivían mis abuelos molestaban mucho a un integrante cuando era pequeño, lo acostaban en su cama y, en la madrugada, aparecía en otro lugar llorando y gritando, pero seguía con los ojos cerrados. También cuentan que, en la madrugada, llegaba un olor muy fuerte e inexplicable, y que las personas que a veces iban de visita veían la silueta de un hombre deambular en la casa. Éstas y más cosas extrañas han pasado. La explicación que le da mi familia a estos hechos, es que tal vez haya entidades deambulando porque antes la colonia era un cementerio.

El tema de lo paranormal es un cuento de nunca acabar, y creo que nunca podrá ser explicado o comprobado. Cada persona tiene diferentes opiniones sobre este tema; a algunas les puede parecer muy tonto y, a otras, interesante.

Pienso que algunas veces sólo buscamos darle explicación a lo inexplicable, buscamos darle emoción a la vida, pero, entonces, ¿cómo se explican todas esas historias de terror que hemos escuchado o vivido, o esas películas basadas en hechos reales? En fin, yo elijo creer.

¿Han escuchado que los fantasmas son almas en pena?, ¿creen en esa teoría? Por mi parte, creo que sí es verdad. Dicen que las almas que todavía deambulan en este mundo, son personas que murieron de una forma trágica o que realmente no querían

morir, y que por eso no pueden descansar. Lo que no entiendo es de dónde salen los demonios. La explicación que doy es que, así como lo bueno existe, lo malo igual, pues no todo puede ser perfecto siempre. Hablar de demonios sería meterse en la religión u ocultismo, y es más fuerte.

Es increíble que haya personas que dedican mucho de su tiempo para entender, investigar o probar lo paranormal. Admiro a quienes investigan lugares “embruados” o con un pasado terrorífico, se me hace interesante y de mucha adrenalina, así como a los que juegan a la Ouija. Hay mucha gente que no recomienda jugar con estas cosas, ya que se puede terminar muy mal.

También existen personas que se dedican a atraer energías negativas para causarle mal a los demás, por rencor o simplemente por maldad, y siempre han existido. Lo hacen con hechicería o brujería. La hechicera invoca y se sirve del poder demoníaco para causar daño, mientras que la bruja renuncia a su fe y rinde culto al diablo.

Lo paranormal es muy interesante, pero también está detrás de cosas oscuras y turbias, creo que es para la gente valiente. A veces, es mejor quedarse con la duda que arriesgarse, y lo digo porque mucha gente recomienda no jugar con estas cosas, pues, créanme, con lo que he escuchado y visto no es para nada un juego y puede llevar a un mal final. Si una entidad equivocada se mete en tu cabeza, poco a poco termina con tu cordura.

# Aprobación

Cori

**H**ay una presión por el hecho de ser el primero en lograr algo, y no me refiero al hecho de ser el más sobresaliente en lo que hagas, sino en el ámbito familiar, ya que, al ser la primera persona en estudiar una carrera o una licenciatura, por ejemplo, sientes presión para hacer bien las cosas, ya que todos esperan mucho de ti.

Se siente una presión para hacerlo bien, lograr lo que esperan de ti, se siente en el pecho cuando no logramos algo o cuando no hacemos las cosas como esperan los demás que las hagamos. Esto nos lleva a tratar de que todos se sientan satisfechos, pues todos a nuestro alrededor esperan que lo hagamos bien.

Cuando no logramos hacer lo que esperan, nos llegamos a sentir más mal de lo normal, mucho más. Sentimos frustración porque estamos acostumbrados a dar más, a intentar ser los mejores en todo y, cuando no lo conseguimos, llegamos a culparnos de no ser suficientes.

Buscamos la aprobación de las demás personas para sentirnos bien con nosotros mismos, ya que estamos acostumbrados a medirnos de esa manera, a que, si lo hago bien, la recompensa será su aprobación.

# El amor a primera vista

S

**L**a primera vez que la vi fue en el Polideportivo, con ocasión de un evento del Bachillerato 34 que se llamó “Relámpago”. Ahí vi a mi futura novia, la miré con otro niño. Me emocioné demasiado porque nunca había visto una niña tan bonita, y la verdad no podía dejarla de mirar, lucía perfecta ante mis ojos.

Dije en mi mente “seremos novios”, me enamoré a primera vista y le dije a mi amiga: “oye, mira a esa niña”. Ella me contestó “la conozco” y yo interrogué “¿cómo, de qué?”. Le pregunté su nombre y me lo dijo. Luego le pregunté su número, si tenía su número, y también me respondió que sí, y le dije “pásamelo”. Dijo que no y yo le supliqué. Al final sí me lo pasó y salté de emoción, estaba muy feliz porque tenía su número, esto sucedió en la cancha de *Volei*.

Después la vi en la cancha de Fútbol, con el mismo niño la veía jugar futbol y me puse a observarla porque, de verdad, para mí es la niña más bonita que he visto en toda mi vida. Bueno, pues, chocamos

miradas en varias ocasiones y me emocioné más, no podía dejarla de ver.

Después le dije a mi amiga que, la verdad, estaba muy bonita esa niña y que me había gustado desde el primer momento en que la vi, y me dijo: “mira, sinceramente, creo que te verías mejor con ella”. Me emocioné demasiado.

Hoy en día ya tengo un año con ella y estamos muy felices los dos.

# Amar y aceptar mi cuerpo tal como es

I.MSB

**D**esde pequeña he sido una persona con apariencia física un poco “gordita”, por así decirlo. No me importaba el cómo me veía físicamente, porque en realidad sólo era una niña que pensaba en comer y jugar, y claro, disfrutaba comer mucho y no me importaba si podría engordar o no.

Llegué a mediados de mis 14 años y empecé a tomarle importancia a mi cuerpo, a mi apariencia física, al cómo me veía (en ese entonces seguía siendo una niña un poco gordita). Entonces, empecé a compararme con cuerpos de otras niñas de mi edad, veía que ellas eran muy diferentes a mí, las veía flaquitas y bonitas, con un peso súper ideal. Yo me decía que era una completa gorda a lado de ellas. En ocasiones muy seguidas, les preguntaba qué se sentía ser delgadas, pues eso las hacía más lindas físicamente.

Llegué a los 16 años y seguía comparando mi cuerpo con los de las demás, sin hacer nada para cambiar mi físico. Fue ahí cuando empecé a decirme

a mí misma que tendría que bajar de peso como fuera porque sabía que, si seguía así de gorda, no iba a gustarle a un chico o simplemente me rechazarían.

Empecé a hacer un poco de ejercicio, pero me di cuenta de que no me gustaba la actividad física, así que dejé de hacerlo y me cuestioné “¿de qué otra forma, rápida, podría bajar de peso?” y dije “tengo que dejar de comer en lo absoluto, no comer nada, sólo beber agua y comer frutas y verduras”.

Pasaban los días y cuando era la hora de comer, no sabía cómo iba a hacerle para que mis padres no se dieran cuenta de que no comería nada de eso, porque ya no quería que los alimentos fueran la causa de mi gordura. Así que me iba a mi cuarto con los alimentos y me hacía la que comía, pero en realidad sólo tiraba la comida y bebía agua. En la escuela era igual: no comía nada, sólo metía a mi cuerpo pura agua, mucha, mucha agua.

En ocasiones me ponía triste porque sabía que dejaba de comer lo que me gustaba; aunque lo hacía por querer bajar de peso, en realidad sí quería comer, sólo que obligaba a mi cuerpo a no hacerlo. Así fue por mucho tiempo. Noté que bajaba de peso y eso me ponía feliz, mis padres me decían que me veía más delgada y yo les decía que era por el ejercicio que hacía (en realidad no hacía ejercicio).

Llegó el tiempo en el que comencé a sentirme muy mal, sin ganas, me veía muy pálida del rostro, mi cuerpo más delgado. Un día me desmayé. Estaba barriendo el patio de mi casa y caí al suelo. Cuando

desperté, me encontraba en el hospital, mis padres asustados y yo también, porque no sabía qué me había pasado. Mis padres me dijeron que me había desmayado, me mandaron hacer estudios y salió que tenía anemia, así como las defensas súper bajas.

Ellos se asustaron un poco por eso y, en casa, me regañaron. Entonces, les dije la verdad de cómo me sentía con mi cuerpo, les comenté que dejaba de comer a escondidas, sin que se dieran cuenta, y realmente estaba súper enferma.

De alguna manera, se puede decir que me volví loca por querer bajar de peso, eso afectó mucho mi salud y me sentía culpable; mis padres me internaron durante unos días para que me inyectaran medicamento y que mejorase de salud.

Me llevaron al psicólogo y me diagnosticaron Dismorfia Corporal. La obsesión de querer un gran cambio con mi físico, me afectó bastante, hasta llorar por las noches después de lo que me había pasado. Realmente sí me veía muy delgada, me sentía fea por verme así y, en ese momento, quería regresar a mi cuerpo de antes.

Todo esto me tomó como medio año, más casi uno para recuperarme físicamente y de mi salud. Mejoré mucho con las charlas de mi psicóloga, e incluí un poco el ejercicio, aunque me diera mucha flojera hacerlo. Además, una nutrióloga me indicaba qué comer y qué no, así mejoré mi alimentación y me sentía súper mejor.

Hoy en día, después de todo esto que me pasó, me doy cuenta de que no debemos forzar a nuestro cuerpo para cambiarlo, disminuir o aumentar de peso. Nuestro cuerpo tiene su balance y compararse con otros nos puede hacer daño, porque cada persona es distinta. Debemos enfocarnos en una vida saludable, dejar a un lado las inseguridades de nuestro físico y amarnos tal como somos, aceptar que así es nuestra genética corporal y no subestimarnos por temas de peso corporal o cosas así.

Actualmente, me acepto como soy y me siento balanceada con mi peso, sabiendo cómo diseñar un buen estilo de vida, saludable, que ha generado que hoy, a mis 18 años, ame mi físico. Así seguiré, sin compararme, sintiéndome cómoda con mi cuerpo.

# ¿Cómo salir del hoyo?

Cecí Alonso

**H**emos estado en el hoyo muchas veces, sin darnos cuenta, y otras ya sabemos que estamos en él o cayendo en él. Pero, para empezar, ¿qué es el hoyo? El hoyo es una depresión causada por sentir que la vida se ha vuelto rutinaria y los días se volvieron pesados, sin motivación para lograr lo que cotidianamente se solía hacer; los objetivos planteados ya no se pretenden realizar y, si se hacen, es por obligación y no por satisfacción, es decir, en vez de causar una emoción positiva por haber logrado hacer tal cosa, la persona ahora siente una emoción de “un pendiente menos”.

El hoyo es tan vacío, se siente siempre lo mismo, te hace experimentar una sensación de vacío en la existencia del pobre ser. Las cosas que antes solías realizar y que aportaban felicidad y satisfacción, pequeñas acciones como escuchar música, bailar, hacer deporte, caminar, entre otras, ahora se sienten vacías.

Llega a tanto esa sensación, que simplemente dichas pequeñas acciones que aportaban tranquilidad

y felicidad, terminan siendo odiadas debido a que ya no se sienten igual, ya no aportan la emoción que solían transmitir. La tristeza invade tu mente y una gran sensación de llorar, también. El cuerpo está en modo neutro, la mente quiere llorar porque se ahoga con tantos pensamientos, pero los ojos están secos.

Entonces, ¿por qué ahora estoy en el hoyo si ayer estaba bien? Es una pregunta mal planteada porque, una vez que ya te encuentras en esa situación, ¿realmente estabas bien ayer?

Caer en el hoyo muchas veces se debe a la comparación, a la necesidad de comparar tu progreso y manera de vivir con la de alguien más, se debe a pensar en “qué cosa importante he logrado en mi vida a lo largo de todos estos años”, o esperar “esa gran ocasión” o “ese momento especial” para que mi vida no sea aburrida.

Estar en ese futuro que tanto se anheló y se soñó, ver que no es como se esperaba y que los demás están ya en el resultado, mientras que uno sigue estando atorado y sigue en el hoyo.

# Buscando un desahogo en las adicciones

C.A

Las adicciones son una salida fácil de los problemas que hay en casa, en la escuela y en uno mismo. Esta salida podrían ser las drogas, el tabaquismo y el alcohol y, cuando uno se da cuenta, ya vino a caer en las drogas; llega el momento en que no llena una ni otra, hasta dañarse: mentir, robar para conseguirla, porque ya no hay forma de saciarse.

A veces te encuentras con personas que suelen decirse “amigos”, que te invitan a dañarte y, por sentirte mejor, aceptas. ¿Y cómo sales de esto? Hay dos formas: la muerte o la cárcel.

Cuando uno está muy mal, es cuando viene lo peor: la familia cierra sus puertas. La gente empieza a hablar mal del adicto, sin saber los motivos por los cuales llegó a ese punto. O, por otro lado, como lo mencioné anteriormente, lo asesinan porque la debe.

Hay personas que, por sus propios problemas personales como ansiedad, estrés, fallecimiento de un familiar cercano o una infidelidad, buscan la

forma de desahogarse para sentirse mejor consigo mismos, pero no saben el daño que comenten. Al principio todo bien, después vienen las enfermedades y mucho más.

Además de las enfermedades, pueden recurrir al suicidio, que es una forma más rápida de aliviar su dolor, pero no es que ya no quieran vivir, sino que buscan matar lo que sienten o el daño que les hicieron las drogas y el alcohol.

Los antidepresivos que, al principio, te hacen sentir mejor, comienzan a hacer menos efecto y cada día consumes más y más, hasta el punto de hacerte dependiente. Por otro lado, el tabaquismo es una forma en que el adicto calma la ansiedad por volver a probar las drogas que consumió, y tiene miedo de recaer.

Las adicciones no son diversión, pues existen motivos equivocados y, por no buscar ayuda, las personas recurren a éstas para desahogarse y sentirse mejor. Por eso hay que buscar ayuda lo antes posible, para no recaer en las adicciones y evitar el final fatal.

# La amistad

Sunny

**E**l presente libro se dirige especialmente a las personas que están en un círculo amistoso con el cual comparten diferentes tipos de gustos; principalmente abarca las amistades verdaderas y lo que puede significar la amistad desde la perspectiva de cada autor. Pero bueno, sin más preámbulos, vamos a comenzar, querido lector.

La amistad es un tema un poco delicado de abordar, porque puede causar controversias; sin embargo, mi definición de amistad es: la que te apoya en tus logros, la que está para ti, la que te hace reír, le tienes confianza, no habla a tus espaldas, te da ánimos de seguir adelante, te causa seguridad y paz.

Pero, ojo, sólo los verdaderos amigos; tú te preguntarás ¿y cómo vamos a saber eso? Pronto lo sabrás, mi solecito... ¡oh, espera!, algo importante, ¿te puedo llamar solecito, querido lector?, ¿sí?, es parte de mi rutina, además, para que te sientas cómodo, ¿te parece?, ¿sí?, okey, prosigo.

Que deberíamos experimentar la amistad como faceta de nuestra vida, es una opción arriesgada,

dirías tú, dirían otros; obviamente, si no sabes socializar o aún no sabes la definición de la amistad, tal vez la tengas y aún no te has dado cuenta. Podrías observar a otros socializar y cómo se volvieron amigos, sin que parezca que los estás acosando visualmente, tal vez así puedas aprender cómo es la amistad, viendo a las personas con sutileza.

Mi solecito, te digo con gusto: sé que no me debería incumbir tu vida, tanto en el ámbito amoroso como amistoso, pero creo que deberías darte chance de conocer a nuevas personas, sé que a veces la gente cansa, sé que no es fácil, pero lo podrás lograr si te lo propones. A veces las amistades te abren muchas puertas, no en cuestión de tener éxito monetario sino en vivir, disfrutar y gozar. A lo mejor te estás perdiendo de personas que no creías conocer a lo largo del camino. Inténtalo, sé que puedes y, si tú no sabes de amistad, yo, Sunny, te ayudaré. No es que sepa mucho, pero hago el intento porque me gusta ayudar.

Te comparto esto para motivarte, créeme. Si realmente te interesa conocer a nuevas personas en el ámbito de la amistad, podrás investigar un poco más y saber con cuál te identificas más, por ejemplo, cuando te toque convivir con personas en el hogar, en alguna otra parte, o en el colegio y el trabajo. Claro, ahí ya vas a saber si esa persona te habla porque quiere ser tu amigo o porque sólo requiere un poco de tu apoyo y conocimiento, pero no quiere compromisos amistosos contigo por “x” o “y” razón.

Te comparto un ejemplo de una gran amistad: desde hace más de diez años he convivido, a lo largo del camino, con una gran persona que siempre deja una huella en mi corazón, es mi mejor amiga. Aunque estemos tan lejos, estamos unidas a pesar de las circunstancias. Seguimos siendo amigas, mejores amigas, nuestra amistad es un suceso predestinado a ser y actualmente lo es; aunque al principio no tuviéramos cosas en común o no nos entendiéramos, nuestros gustos a veces concordaban.

A veces no nos entendíamos, ya que ambas éramos auditivas (no éramos tanto de hablar sino más bien de escuchar), eso sí, el tiempo puede cambiar a las personas si atraviesan por una experiencia que les haga evolucionar y les despierte un *glow up*, un brillo. Así fue, ambas cambiamos, pero, ¡ey!, eso no quiere decir que nos hayamos distanciado o algo por el estilo, nos unimos más cuando íbamos en el colegio, en el mismo salón (siendo aún niñas adolescentes, pero todavía niñas). Nos entendíamos muy bien de humor y gustos, éramos serias y calladas, centradas, por algo me cae muy bien.

Ella ha aportado mucho a mi vida, no sé si has escuchado esta frase: busca personas que te sumen, no que te resten. A esto me refiero, a este tipo de personas que te hacen bien y que tú también les haces un bien, a esas personas que, a pesar de los años, la conexión sigue intacta, ahora más evolucionada debido a los años. Esas personas te abrirán las puertas a una nueva etapa al ser tú parte de sus

vidas, al aprender de ellas, al quererlas con todas sus imperfecciones, al estar para ellas cada vez que lo necesiten, al reír y llorar en momentos serios.

No sé si más o menos te estás dando una idea de cómo es la amistad, solecito, a qué se liga esta relación, pero ¿por qué sólo un tipo de amistad? Bueno, mi querido lector, eso lo definirá el tiempo, en lo personal, no quiero llegar a profundizar esto por medios tecnológicos como el internet, ya que solamente quiero filosofar sobre la experiencia, sobre la vida con una buena amistad que hace bien de principio a fin.

Para concluir, mi querido lector, mi solecito, te dejo una pequeña reflexión que tal vez no la entiendas del todo ahorita, pero en un futuro llegarás a saber que es lo más importante en el ámbito de la amistad:

Lo simple es lo más lindo ypreciado que puedes tener en una amistad, no regalos caros, no el dinero, sino un compañero que te dé la confianza y seguridad de que nunca te fallará y que siempre estará para ti, pase lo que pase. Te dará detalles que tal vez no le signifiquen mucho, pero para quien lo recibe es lo más bonito que le pudo haber regalado alguien. Esto es ser agradecido y valorar a tu amigo, lo que hace por ti: organizar un poco de su tiempo para escucharte y darte consejos, es otro nivel. Ir hasta tu casa para arreglar alguna tontería que hiciste y que le importa solucionarla, que busca y la resuelve sin esperar nada a cambio, también es otro nivel, pues lo hace porque le nace.

*Yo y etcétera*

A mucha gente no le nace hacer las cosas, las hacen a la fuerza o a petición de los demás, pero no es lo mismo. Pronto te darás cuenta en qué lugar y con qué personas debes estar. ¡Aléjate de las tóxicas que no te ayudan a crecer, de las que generan más negatividad en tu vida, de las que no te aportan ningún bien! Entre más pronto te des cuenta, más tiempo te ahorrarás para ti y para los verdaderos amigos, los que de verdad te quieren en sus vidas.

# Separados pero unidos

Dami

**E**l divorcio es una noticia que simplemente no te esperas, y más cuando tú ves y piensas que todo está bien entre tus papás, pero realmente no lo estaban y sólo fingían por tu bien.

De repente, ya no vas a tener una familia unida, ya no se sentarán todos juntos en la mesa a comer y no tendrán convivencias familiares... es un sentimiento muy feo y en esos momentos puede que sólo pienses en ti, sin saber que tus padres también la están pasando mal, porque después de años de estar juntos se dieron cuenta de que ya no funcionaba y lo que quedaba de esa relación, ya no era amor, o simplemente se habían metido con otra persona.

Lo peor fue cuando me tuve que separar de mi padre, yo siendo su consentida, ya no lo iba a poder ver todos los días, sino una vez al año porque él vive en otro país. Separarme de él en la etapa donde más lo necesitaba, ha sido un esfuerzo muy grande.

Con el tiempo, pasamos de ser padre e hija perfectos, a perder toda la confianza y comunicación que teníamos. Simplemente pasaron los años y aprendí a

vivir sin un padre, en soledad, porque mis hermanos crecieron y cada quien se fue por su lado.

Considero que no tener un papá es difícil, pero es más difícil tenerlo y que no puedas estar con él. Al final sólo quedábamos mi mamá y yo, la mujer que fue mi madre y padre a la vez, y mi gran ejemplo a seguir, quien, a pesar de que tuvimos nuestras bajas, es la única que realmente siempre ha estado cuando la necesité. Sólo ella sabe por todo lo que hemos tenido que pasar y cuánto batallamos, pero siempre unidas.

Lo más difícil de este proceso es cuando vas a casa de un amigo o familiar y ves familias unidas, pensar que tú ya no la tienes, es un proceso que cuesta aceptar y toma su tiempo. Aprende a vivir con eso y, al final, puede que hasta lo acabes disfrutando, ya que podrías tener dos de todo: dos casas, dos carros, dos personas que te den dinero y te compren todo lo que quieras, vacaciones dobles y hasta doble papá y mamá, pero esto es otro tema.

A pesar de todo, aprendí a disfrutar después de su divorcio, la familia ahora se lleva bien y poco a poco volvimos a ser unidos, pero a nuestro modo. Aunque me costó, estoy volviendo a recuperar el lazo que tenía con mi papá y me gusta la relación que ahora tenemos. Además, me volví más unida con mi hermana, admiro y aprecio a la gran mujer en la que se está convirtiendo cada día, estoy orgullosa de ella. Estoy agradecida de que sea mi hermana y tengo muchas cosas por la cuales admirarla. También quiero a mi

hermano, que se esfuerza para mejorar y superarse.

Cada persona tiene un diferente modo de aceptar este proceso, a algunos no les pega tanto como a otros, así como también hay personas que no lo aceptan y viven con rencor y culpa, pero esto no funciona nada, porque si vives preocupándote por hechos del pasado, realmente no estás viviendo.

Son sucesos que simplemente no se pueden cambiar y aceptarlos es la mejor forma de superarlos. Tú sólo confía y madura, crecerás y llegarán problemas peores que el divorcio de tus padres, así que no te centres en eso y saldrás adelante como si nada hubiera pasado.

¡Ánimo, mis chavos, sí se puede!

*Yo y etcétera*, compilado por Juan Pablo Castillo Flores, fue editado en la Dirección General de Publicaciones de la Universidad de Colima, avenida Universidad 333, Colima, México, [www.ucol.mx](http://www.ucol.mx). La edición electrónica se terminó en marzo de 2026. En la composición tipográfica se utilizó la familia Gandhi Sans. Programa Editorial No Periódico: Eréndira Cortés Ventura. Corrección: Gabriel Govea Acosta. Diseño de interiores: José Luis Ramírez Moreno. Diseño de portada: José Guillermo Campanur Galván. Cuidado de la edición: Eréndira Cortés Ventura. Plataformas digitales: Benjamín Cortés Vega y Damara Josselin Jiménez Armenta.

En esta entrega de reflexiones, el estudiantado de nivel medio superior comparte sus meditaciones sobre el amor, un tema tan histórico como universal, tan inasible como sugerente. Todas las personas tenemos una opinión del amor, aunque cada quien conserve una experiencia distinta sobre su interpretación.

Aquí encontrarán textos con definiciones diversas. Esa diversidad de expresiones, de voces y sentimientos, son las mismas que supondrían una definición del amor, pero también de la diversidad emocional de las y los estudiantes. Detrás de ello también hay una lección escindida: aquella que nos revela cómo es el amor en los tiempos actuales, tan frenéticos y ambiguos; pero también, el amor como un principio orientador de la vida. Leamos en las letras jóvenes su versión del amor actual y leamos con ellas y ellos los principios que orientan nuestros días.

### **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.

ISBN: 978-968-9733-26-3



9 789689 733263



UNIVERSIDAD DE COLIMA