



Velada
Literaria

“Detrás del
Cristal”

COORDINACIÓN DE
ARTE Y CULTURA



ÍNDICE

1. El mundo desde tu ventana
Daniel Alejandro Lara Ruvalcaba
2. Una versión de mí
Italia Hernández Estrada
3. La Flor de la pandemia
Cristina González
4. De pronto el mundo se detiene
Ana Sofía Torres Tejeda
5. Cartas que salvan vidas
Xavier Sánchez Navarrete
6. No me censures
Ernesto Pulido
7. Cartas
Hazel Hassan Ruiz
8. Tizas sin pizarrón
Martha Cifuentes Rodríguez
9. Optimismo pandémico
Horacio Luque Badillo

El mundo desde tu ventana

Daniel Alejandro Lara Ruvalcaba, estudiante de la Licenciatura en Psicología

Ahora que estoy encerrado

Estoy preparado.

Quiero ver el mundo desde mi ventana, desde mi ojo de buey.

Quiero tocar el infinito con las yemas de mis dedos, al tiempo que beso el resplandor blanquecino de estrellas lejanas con un suspiro que empañe mi visor.

Quiero flotar en la nada de la creación primigenia, en la negrura del verbo estelar.

Quiero olvidar el mundo, la violencia, las mentiras y los rencores y solamente hacerme uno con el océano gris e ingrátido que hay detrás de mis ojos.

Quiero que mi cuarto se convierta en una cápsula, en un templo que me lleve hasta las periferias del universo en busca del fin de la eternidad desconocida.

Ahora que estoy encerrado, quiero explorar el espacio.

Una versión de mí

Italia Hernández Estrada, egresada de la Lic. en Psicología

Muerte. Tragedia. Encierro. Desequilibrio. Desquicio. Tal vez pasamos insomnio, preocupaciones, nos enfermamos, perdimos a alguien cercano o nuestro empleo. Podríamos enumerar mil y una cosas pesimistas que el Covid nos ha traído. ¿Y el optimismo con el que todos mirábamos el 2020, dónde quedó?

Quizás lo idealizamos.

¿Fuiste de los que dijo “este será mi año”, esperando un cambio? ¿Pero y qué tal si ese cambio era el Covid?

Veamos, ¿has hecho o intentado algo de esto? Si quieres puedes alzar los dedos:

- Cocinaste platillos nuevos
- Descubriste una habilidad
- Leíste
- Ordenaste tu cuarto/casa
- Creaste un buen hábito
- Aprendiste algo
- Encontraste una manera de pasar el tiempo
- Te ocupaste de tu salud (mental o física)
- Sobreviviste a un cuatrimestre o semestre en línea
- Conociste personas
- Viste películas/series
- Cambiaste de look
- Sobreviviste a una pandemia
- Mejoraste la relación con tu familia/pareja

Si al menos hiciste una cosa, ya no eres el mismo que en marzo 2020. A un año de eso, podemos decir que somos una nueva versión de nosotros mismos. Una versión que, sin el Covid, no habría conocido.

Ahora que vino algo a sacudirnos, somos más conscientes de nuestras acciones, valoramos más la salud y el oxígeno que llena nuestros pulmones, nos damos cuenta de lo importante que es la familia y los amigos, además, también ayudamos al menos beneficiado y entre todos nos apoyamos porque no estamos solos, todos estamos viviendo una pandemia.

No sabemos cuándo acabará esto, pero de lo que sí podemos estar seguros es que no regresaremos a la vieja normalidad. En la nueva realidad, nuestras vidas no volverán a ser las mismas nunca más. El cambio que esperabas llegó, ahora somos personas nuevas. Una nueva versión de mí.

La Flor de la pandemia

Cristiana González, egresada de la Lic. en Filosofía

El comienzo del año 2020 en la mayoría de los casos fue como todos los años: grandes propósitos, bellos recuerdos y fotografías de los festejos de Navidad y Año Nuevo, la cuesta de enero, etc., etc., para algunos, los más atentos a las noticias internacionales, aparecía en el horizonte la nube del “coronavirus en China”, *pero era en China, muy lejos de México, pobres chinos, qué mal la estaban pasando por comer murciélagos y pobres europeos con tanto turismo que los contagió...*

Pero se llegó el mes de marzo y ¡oh sorpresa!, el coronavirus ya era internacional y había llegado a nuestro País, la gente empezó a cuestionarse si asistir o no a ciertos eventos, si realizar o no ciertos viajes, ponderaba con la mayor prudencia qué sería lo más conveniente, las instituciones educativas iniciaron las actividades virtuales, los padres de familia se habilitaron como maestros en casa, se puso de moda el “home office”, desde luego hubo quienes como en todo duelo, se estancaron en la negación del hecho... sin embargo, no fue posible *tapar el sol con un dedo* y fue precisa la cuarentena, misma que se veía como una rápida y oportuna medida para evitar numerosos contagios, los gobiernos estatales se prepararon con hospitales y equipo destinados a la atención de enfermos de COVID, el endeudamiento hizo su aparición estelar en este rubro...*pero seguramente no sería tanto el tiempo de cuarentena y la economía sacaría adelante la situación al levantarse el tiempo de confinamiento...*

La cuarentena, tradicionalmente así conocida por referirse a cuarenta unidades de tiempo de aislamiento en personas o animales para evitar que se extienda una enfermedad, resultó ser insuficiente y se fueron dando sus derivados “botones rojos”, que se han prolongado hasta los primeros meses del 2021, apareciendo también con ellos grupos sumamente afectados, tristemente contemplamos familias enteras contagiadas, consecuentemente numerosas muertes, cierre de negocios, despidos, desempleo, hambre, soledad y vandalismo.

Como un bloque de plomo tirado en el agua, así se tocó fondo, ha sido tan fuerte el golpe que ha roto la costra de ese egoísmo individualista característico del hombre del siglo XXI, la autosuficiencia de la ciencia, de la economía, de la globalización dieron por tierra ante la vulnerabilidad del hombre en lo más preciado: la salud, que se ha visto severamente afectada por un minúsculo virus que ha puesto en jaque al mundo entero, a toda la humanidad.

Parecería a simple vista un desastre, pero enfocando adecuadamente la atención, vemos surgir como en medio de un campo de guerra una verdadera flor de la pandemia: **la auténtica solidaridad.**

Como muestra de ello hace unas semanas se publicó la noticia de un grupo de inquilinos de un edificio en Nueva York, que ante la situación crítica de la empleada del aseo a causa de la pandemia se solidarizaron con ella y le pagaron dos años de renta del pent-house, de tal suerte que la mujer pudiera tener techo seguro y así estar en condiciones de tomar un respiro para recuperarse del momento que estaba pasando, cuando la empleada fue llamada por el administrador al departamento en cuestión, creyó que era requerida para asearlo y cuál va siendo su sorpresa al enterarse de esa acción generosa y llena de bondad de los habitantes del edificio.

También se han presentado acciones muy loables entre las personas, lugares en los que los más jóvenes se ofrecen a hacer las compras de los mayores, para que estos no salgan y se vean libres de contagio, entre otras numerosas muestras de apoyo y consideración de unos con otros.

Tal pareciera que, así como cuando es demolido un viejo edificio suelen encontrarse entre las ruinas algunos objetos de valor y quizá hasta algún tesoro, hoy en día estuviera quedando al descubierto la bondad originaria del ser humano, creatura que refleja la bondad de su Creador.

Lo superfluo está pasando de moda, se atiende más a lo esencial, a lo que constituye la columna vertebral del hombre espíritu encarnado, que ha de ocuparse no sólo de lo material, sino que ha de atender también el hambre espiritual que se alimenta de la cercanía de los seres queridos, del abrazo cálido de los amigos, de los largos tiempos de oración en diálogo con Dios que es Amor.

Es momento de abrir los ojos para descubrir todos esos tesoros de fraternidad, de compasión, de consideración, de respeto, de auténtica caridad entre los hombres y una vez descubiertos cuidarlos, conservarlos, promoverlos hasta que lleguen a ocupar un lugar privilegiado en nuestras vidas y sean los elementos con los cuales construyamos la mejor versión de nosotros mismos.

De pronto el mundo se detiene

Ana Sofía Torres Tejeda , egresada de la Lic. en Psicología

De pronto el mundo se detiene
las familias se unen
los trabajadores paran
los niños se aburren
y los adultos se acercan
a pesar de la distancia.

El mundo entero descansa
de lo cotidiano
del día a día
para verse en una nueva sintonía
una que no va con estos tiempos
que puede doler
pero al mismo tiempo sanar

Los animales vuelven a sus hogares
la naturaleza florece aun más
y no hablo solo de flores o bosques
también hablo de ti y de mí
de cómo esto nos está haciendo florecer
apreciar
y conectar
a pesar de estar todos tan lejos
Tal vez era lo que necesitábamos
¿quién sabe?

Cartas que salvan vidas

Xavier Sánchez Navarrete estudiante de Ingeniería Industrial

Para mi yo del pasado:

TODO ESTÁ BIEN

Sé que esas son las palabras que necesitas escuchar por lo que estas viviendo y créeme, nadie te va a entender, pero eso está bien porque al final nadie es igual a ti, por lo que tienes que seguir respirando ya que el ser tú es lo que mejor que sabes hacer.

Hoy decidí escribirte porque entendí cosas que de chico estaban escritas en chino, tan entendibles como la ciencia espacial pero fundamentales como respirar. Comprendí que nadie tiene ni la necesidad ni la obligación de ayudarte, y tampoco es necesario, eso vuelve máspreciado quienes se preocupan por ti, porque les nace y eso es mágico. Abraza a nuestros amigos ya que a muchos de ellos ya no puedo hacerlo, ama a tus padres porque los míos son mágicos.

El mundo no empieza ni acaba por amor, a menos que sea propio. Deja de torturarte por quién te quiere y quién no, al final buscarás el único aprecio que te salvará de tus fantasmas, y ese es el apreciarte por encima de todo.

Te vas a enfermar, al igual que muchos a tu alrededor, pero tranquilo, estarás bien, aunque no todos tienen tu suerte. Vas a perder a alguien fundamental en tu vida, y no te lo diré ya que eso te ayudará a valorar a aquellos que consideres importantes. Al final no hay nada por hacer, es destino si lo quieres ver así, pero te tienes a ti, y a tu familia, y a todos les dolerá, así que comparte tu dolor y cómo te sientes, te prometo que apoyo te sobrá.

También se te complicaran las cosas en las tuercas, y eso sí va a ser problemático. Tú tranquilo, y por favor no hagas una de esas tonterías impulsivas que tanto nos pesan, así las cosas se resolverán de a poco. Yo aún no sé hasta cuándo eso ocurrirá, y a pesar de eso estoy optimista con el resultado y tengo muchos planes para superar cada crisis que pueda toparme, así que te aseguro que las estrategias las tendrás cuando las necesites.

Al final la vida es increíble, es difícil, es triste, pero también es un lugar donde puedes reír, donde está todo lo que te gusta. Es ese balcón en el que te sentabas a leer cuando éramos chicos, es un juego de cartas con tu familia en fin de semana, es ese amor que no sabes si volverá, aunque tal vez para ti ni siquiera pase todavía, y hablando de eso, te voy jurando que si la vuelvo a ver te escribiré otra carta, porque sé que eso te importará.

Quiérete y cuídate porque no quiero tener toda la responsabilidad de arreglar nuestros problemas, aunque lo haré con gusto si así podremos tener la felicidad con la que soñábamos al ver las estrellas.

Te quiero, más de lo que tú lo haces en este momento.

Atentamente tú, pero ligeramente sabio.

No me censures

Ernesto Pulido, estudiante de la Lic. en Psicología

¿Qué tan expuesto quiero estar ?, ¿quiero ser acaso como aquellos poetas malditos para los que su vida misma ha sido la prueba de sus ideas? ¿Aquellos poetas a los que sus desgracias, amoríos y decepciones han sido la cuna de su inspiración ,de sus escritos y de lo que comunican al mundo? ¿A caso lo que quiero es no poder controlar lo que le comunico a la gente? ¿Puedo controlar lo que sale de mi boca?

Un hombre que se guarda sus ideas y creencias para sí mismo parece más amigable, y más flexible a la opinión pública.

Sin embargo, una piedra, planta humano o escritor que expone sus creencias, ideas claras y políticas, se arriesga a parecer más cerrado ante la gente. Amamos a la gente que se adapta a la opinión general sin darnos cuenta de que nuestra opinión general y nuestras creencias fueron forjadas por gente que no encajaba en lo popular y que estaban aferrados a lo que ellos creían por el momento...

Es un derecho el exponer nuestras ideas y las variantes de nuestra personalidad, aunque esta sea tan cambiante como el mundo que nos rodea, pues variar y cambiar es normal en todo el género humano.

Si de algo hay certeza, es de que la certeza no es real. No tenemos pleno control sobre el cómo cambiaremos o qué opiniones tendremos.

Parte de ser un escritor es tomar el extravagante papel del luchador social y defensor de la libertad de expresión al puro estilo revolucionario, humanista y libertario con el que se nos ha estereotipado en los últimos dos siglos. Es esta postura la que nos obliga a reconocer que la creatividad, las opiniones y nuestra propia personalidad son algo que no controlamos, pero son algo en lo que podemos navegar. "Nuestra personalidad tiene un parecido con nosotros, pero a veces me cuesta reconocerme a mí mismo en ella". Si la personalidad es un reflejo, veo este reflejo cambiar cada vez que quiero poner atención a cualquier parte de mi rostro".

La personalidad es un reflejo tímido y egoísta. Cualquier fragmento que queramos estudiar de ella cambia al intentar estudiarla. Como si el universo te pusiera un

límite. Como si censurara sus partes más puras y nobles por alguna razón. Como si le diera pena.

Esta “censura cósmica” es algo que está presente no solo en el fenómeno de la personalidad sino en cada uno de los grandes misterios que nuestra curiosidad anhela resolver. Vemos esta censura en la física con misterios que nos prohíben ver dentro de ellos como los horizontes de los hoyos negros y en la psicología con el origen de la personalidad.

Es por eso que el escritor debe de tomar este carácter y aceptar el cambio. Abrirse a escribir sin objetividad cualquier cosa y hurgar dentro de sí mismo lo que realmente quiera escribir. Debemos olvidar lo que seremos aunque lo sepamos. Debemos olvidar lo que fuimos aunque nos avergüence, por lo menos al momento de tomar la tinta y ergo, escribir el pensamiento que se nos escapa de las manos como el mismo momento presente lo hace. Tras un par de golpes en el segundero quizá no pensemos lo mismo. Quizá seamos otra persona.

El escritor libertario debe de respetar al universo que defiende aceptando también que no tiene el absoluto control de todo lo que piensa ¿Quién es él entonces? Es mejor no saberlo. No se necesita. Al igual que un marinero con experiencia, lo único que necesitamos es una brújula para navegar y saber solo lo necesario sobre nuestra posición.

Respetemos al mar aunque cambie, aceptemos su cambio y amémoslo aun así. Aceptemos que no sabemos nada de él. Amémoslo aun así.

Cartas

Hazel Hassan Ruiz, estudiante de la Lic. en Diseño gráfico estratégico

¡Hola! Te escribo esta carta para contarte cómo me he sentido durante estos meses de encierro.

Primero que nada, al igual que para muchas personas, no ha sido para nada fácil. Siendo yo una persona a la cual le gusta salir. Tal vez no extraño las grandes fiestas o aglomeraciones, pero extraño el contacto humano, extraño todas esas cosas que han sido reemplazadas por algo que ha sido considerado una “ventaja” en medio de todo este caos: la virtualidad.

Y claro, es verdad, la tecnología nos ha abierto tantas puertas, desde tener la oportunidad de comunicarte con tus amigos, hacer videollamada con tus familiares que viven en otro estado, o al otro lado del mundo. También algo que le dio un giro total al siglo 21, la globalización, podemos comunicarnos con personas de cualquier parte del mundo, de forma rápida y eficaz, algo que hace unas cuantas décadas no era posible y muchas personas no se encuentran para vivirlo.

No ha sido fácil ser de esas personas que en verdad se cuidan durante la pandemia, (las cuales somos minoría) porque es muy decepcionante y común enterarte que conocidos, amigos o incluso familia tienen ideas muy equivocadas de cómo se debe respetar la cuarentena, y por más que intentes decirles lo que no deben hacer, hacen caso omiso.

Solo queda desearles el bien, ya que nadie merece ser castigado con la enfermedad que hemos estado evitando, por más necia e irresponsable que es la persona. O bueno, al menos eso pienso yo, dicen que de los errores se aprende, pero hablando de salud, créeme, no le deseo a nadie pasar por eso.

A pesar de todas las pérdidas, hablando de vidas humanas, esto beneficiará al mundo en otros aspectos; espero cuidemos más de nuestra salud y de la de los que nos rodean, que valoremos el tiempo de calidad con nuestros seres queridos, que hablemos, el estar presentes, el disfrutar del contacto con otros y hacer que sean minutos valiosos.

Hablando de minutos, sabemos que el tiempo es una constante. Nosotros medimos el tiempo, le ponemos fechas, minutos, horas, días y años, pero el tiempo no existe, solo lo administramos a nuestro favor. Nunca sabremos cuando será la última vez que veremos a alguien, cuándo será la última sonrisa, el último viaje, el último abrazo, la última vez que comeremos nuestra comida favorita, la última vez que sentiremos las olas del mar o veremos un atardecer.

Hay tantas cosas que quedan por hacer, tantas conversaciones por tener, canciones que cantar, abrazos que dar, paseos en el bosque o en la playa. Podríamos culpar

a un virus por quitarnos estas experiencias durante casi un año, pero la realidad es que no es un año perdido, no para los que seguimos aquí.

Creo que todo esto me ayudará a valorar más cada segundo, como lo dije anteriormente.

Espero sea lo mismo para todos, y para ti, sigue haciendo todo lo que amas, por favor, no te detengas.

Hola querida, después de un par de meses, te vuelvo a escribir, a unos días de cumplir un año en esta pandemia, que lentamente vamos mejorando y veo un poco de luz al final del túnel.

Creo que mi anterior carta fue muy... optimista y algo profunda, por así decirlo. Sabes más que nadie lo mucho que me gusta reflexionar y profundizar.

No me he sentido bien estos meses, porque a veces aterrizo en la idea de que no hice nada realmente provechoso últimamente, pero al contarlo me dicen que no sea tan dura conmigo misma. Cuando mis amigos me cuentan cómo se sienten, me doy cuenta de que están pasando por una situación similar, y después de teclear un párrafo lleno de consejos, me doy cuenta de que debería seguir esos consejos también y tratarme a mí misma como si fuera una amiga.

¿Cómo voy a convertirme en mi mejor versión si he perdido el gusto y las ganas de hacer lo que me hacía feliz? ¿Si dudo de cada cosa que hago y tan solo recorro a postergarlo todo? ¿Si siento unas ganas inmensas de escapar y que nadie me moleste? ¿Si estoy harta de recurrir al sonido para aislarme?

Tengo tantas preguntas que no tienen respuesta, pero, creo que solo me queda tomar acción y tengo fe de que todo vendrá solo, a su tiempo, porque creo en mí y quiero encontrar aquella persona que sé que se encuentra en un futuro no muy lejano y en mis sueños me pide no desviarme del camino, una voz tan familiar, la misma que me pide que me trate como a una amiga.

Lo cual es divertido ya que esa amiga eres tú, y prometo tratarte como mereces.

Tizas sin pizarrón

Martha Cifuentes Rodríguez, estudiante de la Lic. en Psicología, Plantel León.

*A mis amigos (Diana, Fer, Sahad y Omar) y compañeros de generación 2017-2020,
que justo en estos momentos se están graduando*

El primer día de clases en la Universidad, recuerdo que me detuve en la entrada y observé esos barrotos pintados que muy pronto los bauticé con el nombre “azul UNIVA”, ese color que contrasta con el amarillo del pasto seco, de ese gran cerro que sujeta los edificios, y con el azul del cielo del otoño, o que se pierde con el cielo de la primavera, o que combina con el cielo del verano; después de maravillarme con ese paisaje como si fuera una gran pintura, me dije: “inicia mi odisea”.

Pasa que, cuando uno está en el lugar correcto se familiariza de inmediato con todos los elementos. El aroma fresco de la universidad es uno de esos componentes con los que uno se siente identificado de tal manera que hasta con los ojos cerrados se puede adivinar que se está en el Alma Mater.

En el transcurso del tiempo pensé que todo seguiría igual, tal vez sólo se le sumarían nuevos proyectos, nuevos retos; pero nunca pensé en una nueva realidad donde todo cambiaría; en donde el encierro nos ha impulsado a adaptarnos a todo un circo electrónico en el que vamos buscando una forma de actualizarnos para no quedarnos rezagados en esta nueva evolución.

Recuerdo que, en las aulas, los profesores nos callaban para poder continuar la clase, nos pedían que no habláramos todos al mismo tiempo para poder escuchar las opiniones de cada uno e ir hilando adecuadamente el diálogo. Ahora existen silencios tristes de alumnos sin rostro y que tan sólo se muestran con una careta como los actores del antiguo teatro griego; también existe ese cuidado del otro, el preocuparse si realmente el alumno está presente, si se encuentra bien o está atravesando una crisis. Cada profesor ahora tiene una mano invisible que traspasa cada monitor y nos da una palmada en la espalda que nos conforta cada vez que titubeamos, esa palma que nos contiene ante las adversidades evitando que la angustia nos devore como si fuéramos los hijos de Cronos.

Ahora se encuentran las aulas vacías, ni siquiera están presentes los perritos que antes nos visitaban y tomaban la clase de psicología clínica del profesor Enrique, guardando seriedad y respeto para no ser psicoanalizados y que creo que nosotros mostrábamos mayor frustración ante el silencio durante esas pausas inquietantes que el profesor provocaba. La ausencia de las mascotas hace parecer que ellos también están inmersos en la digitalización.

Ya no seguimos a la doctora Malena o corremos tras del profesor Chava por los corredores recién limpios y con ese peculiar aroma a limón que despiden las franelas de las señoras Lore y Vicenta, quienes nos ayudaban a mantener aseada y ordenada la escuela. Seguimos siendo pupilos de los profesores, pero ahora no hay más escalinatas, tenemos plataformas y aplicaciones para resolver conflictos, refutar algunas teorías o simplemente para sonreír y saludar.

Hace falta una cafetería digital con un menú en el que se pueda seleccionar a Chopin para una clase acompañada de tormenta y una taza de añoranza; con la especialidad de Cantos Gregorianos para los viernes de cuaresma; o Straus a la carta para las clases de Habilidades de la Comunicación con el profesor Pablito; yo pediría *La Donna È Mobile* para cuando expongo y justo en ese momento pasa el camión del gas, la camioneta que compra colchones viejos y por si fuera poco también el señor de los tamales.

Anhelo mi estancia en la biblioteca, ese lugar mágico y frío que invitaba a leer aunque uno se estuviera muriendo de sueño. De toda la universidad siempre fue mi lugar favorito. No teníamos libros en blanco, estaban llenos de signos negros que abren nuevos mundos, otros horizontes y nuevos proyectos. Ahora parecemos zombies digitales con el celular en mano, pero no nos hemos quedado desprovistos de información; accedemos casi desde cualquier rincón a libros, documentos, charlas, cursos, talleres, conferencias, audiolibros, etc. La tecnología nos cobija para continuar con nuestra formación, con nuestros proyectos e incluso darnos la pauta para un aprendizaje autodidacta o bien para impulsarnos a fijarnos nuevas metas académicas.

Es un nuevo renacimiento. No resurgimos de la Peste Negra, pero si de la Pandemia del Covid-19. Somos esta parte de la historia que será un preámbulo para otra Modernidad. Somos las bases de un pensamiento humanista que dará nuevos frutos, en los que se remarque la forma de adaptación para sobrevivir no sólo a un virus sino a una nueva forma de estudiar, de trabajar, de relacionarse con los demás, de cuidarse, de enfermarse, etc. Somos esos cimientos de nuevas teorías en donde la resiliencia ha sido un elemento fundamental para todos.

La adaptación no ha sido sencilla, pero no se debe perder la fe. El no ser compañeros presenciales no es sinónimo de ser compañeros fantasma, tenemos la habilidad de mostrar que estamos más allá del monitor o del móvil ya que todos necesitamos impulsarnos y apoyarnos porque entre nosotros están los nuevos Botticellis, Shakespeares y Petrarcas.

Tal vez en clase, sin saberlo, estemos escuchando las desentonadas teorías que al nuevo Copérnico se le ocurren, o viendo las nuevas aplicaciones de videos que el nuevo Miguel Ángel ha empleado, o nos estemos quebrando la cabeza con los métodos científicos del nuevo Bacon, o el recital religioso lo estemos recibiendo de la nueva Teresa de Ávila.

Nos toca vivir nuevos cambios y muchos de ellos son muy drásticos, pero también nos toca la fortuna de ser los creadores de una nueva corriente de pensamiento, de una nueva lupa para observar el mundo y de una nueva oportunidad de crear literatura que deje huella en las futuras generaciones y que explique lo que en estos momentos sentimos, pensamos y vivimos, pero también aquello que esperamos.

Optimismo pandémico

Horacio Luque, estudiante de la Lic. en Psicología

En estos tiempos donde todo se ha vuelto incierto, los pensamientos positivos son una herramienta que debemos tener presente en el día a día puesto que nos permite enfrentar esa situación que quizá no nos agrada de forma digerible.

El pensamiento positivo suele iniciar en el diálogo interno que es ese flujo de pensamientos que te pasan por la cabeza en algún intervalo del día, los cuales pueden ser desencadenados por las actividades que nos generan placer como pintar, escribir, escuchar música, ver fotos y videos de buenos recuerdos.

Estas son actividades que nos pueden ayudar a evocar pensamientos, que nos favorezcan para crear pensamientos positivos, si te es complicado te dejaremos algunos a continuación para que te animen en circunstancias complejas

“Saber vivir es hacer lo que podemos con lo que tenemos en el momento en que estamos “ Alejandro Jodorowsky.

“No pienso en toda la desgracia, sino en toda la belleza que aún permanece” Ana Frank.

“La actitud es el pincel con el que la mente colorea nuestra vida y somos nosotros quien decidimos los colores” Adam Jackson.

“No conocemos nuestra verdadera fortaleza hasta que ser fuerte es la única opción” Anónimo.

“Cosas buenas le esperan a quien insiste y persiste” Anónimo.

“No te rindas, cada dificultad es una oportunidad” Anónimo.

“Todo lo que pasa tiene sentido, aunque ahora no lo entendamos” Anónimo.

“Poder disfrutar los recuerdos de la vida es vivir dos veces” Marcial.

“Todas las personas son tan felices como deciden serlo” Abraham Lincoln.

Esta época nos ha puesto a vivir experiencias que nunca nos hubiéramos imaginado que sucederían, y qué mejor manera de afrontar esta abrupta situación que con la mejor de las vibras.

Las circunstancias difíciles son para dejarnos aprendizajes significativos que nos hacen cambiar nuestra manera de enfrentar la vida porque los cambios sirven para crear nuevos hábitos.

Es por eso por lo que los quiero invitar a ser positivos, a que le veamos la belleza a la vida, en cada instante que se nos permite disfrutar el tiempo en el cual nos encontramos con el simple hecho de despertar y sonreír porque un día es una oportunidad de mejorar y ser mejor persona de la que fuiste ayer.