



AUTOBIOGRAFÍA: *la memoria del yo*

COMPILACIÓN DE TEXTOS
DE ALUMNOS Y PROFESORES

COORDINACIÓN Y PRÓLOGO
Leda Rendón Trocherie
y
Eleonora Salinas Lazcano

_ COMPILACIÓN DE TEXTOS DE ALUMNOS Y PROFESORES _

*Autobiografía:
la memoria del yo*

Primera edición: diciembre de 2023.

D.R. UNAM 2023 Universidad Nacional Autónoma de México,
Ciudad Universitaria. Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, CDMX.

ISBN: 978-607-30-8693-6

Edición no venal.

Imagen de portada: Unsplash.

Esta edición y sus características son propiedad de la UNAM.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin
la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Impreso y hecho en México-*Printed in Mexico.*

AUTOBIOGRAFÍA:
la memoria del yo

**COMPILACIÓN DE TEXTOS
DE ALUMNOS Y PROFESORES**



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PRESENTACIÓN

El Colegio de Ciencias y Humanidades es una institución que forma a miles de adolescentes en todas las áreas del conocimiento. Los docentes son los encargados de conducir a los estudiantes por los saberes de la experimentación y la investigación, mediante la lectura y la escritura.

Este acto de leer y escribir es fundamental para pensar el mundo y crear nuevas realidades, por ello es de suma importancia que las profesoras y los profesores del Colegio motiven al resto de la comunidad con el hábito de la escritura de los diversos géneros literarios. Este libro contiene 19 ensayos que reflexionan sobre el género autobiográfico como un ejercicio de lectura y escritura esencial para la construcción del individuo como alguien que desde su memoria y singularidad, convive con los otros.

El escritor de una autobiografía no sólo plasma su experiencia en el mundo sino que fija su identidad como personaje, como testigo del tiempo. En estos ensayos, ahora disponibles para toda la comunidad universitaria, se refleja sin duda el profundo quehacer intelectual y académico de las profesoras y profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

DIRECTOR GENERAL DE LA ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Una historia es el campo de energía producido en el alma de uno de nosotros por la vibración inesperada de una tesela del mundo. Su génesis puede durar un instante o incubarse durante años. Su tiempo de germinación es un misterio.

Alessandro Baricco: *La vía de la narración*

PRÓLOGO

Lo que decimos y hacemos pareciera proceder de una íntima convicción del cuerpo y la mente por manifestar su *yo*. Numerosos escritores han dedicado su obra a explorarse; hay quien piensa que todos los personajes de una historia son posibilidades del autor. Una cosa es segura, somos un misterio para nosotros mismos.

Dante Alighieri soñó el purgatorio, el infierno y el cielo; nos regaló una visión que hasta hoy continúa en esos lugares del alma. Encontrarse en medio de una selva oscura justamente a los 33 años habla de Dante, pero sobre todo de su tiempo; en su obra *La Divina Comedia* aparecen personajes históricos, y podría fecharse como el inicio espectacular de lo que llamamos hoy las *narraciones del yo*.

Mucho tiempo después Jean-Jacques Rousseau, en su obra *Las confesiones*, comenzaría a plantearse una duda legítima: ¿Lo que cuento de mi vida es verdad o es producto de mi imaginación? Podemos preguntarnos si lo que escribimos es parcial y únicamente resultado de nuestra percepción, de lo que nuestros sentidos nos dictan, o si hay algo más que los guía.

Eso que *soy* es producto de una serie de circunstancias amantes del azar. El destino se sella cuando nuestros padres unieron sus labios. Sus improntas pasaron a ser las nuestras. El cuerpo en primera instancia nos define y presenta ante los otros.

En el Romanticismo algunos escritores se dejaron llevar por sus pasiones orgiásticas, decantadas en un individualismo voraz protagonizado por la figura de Lord

Byron, al que recordamos mucho y leemos poco. También se encontraban Mary Shelley y su marido Percy Bysshe Shelley, amante de la libertad. Los tres, aunque no fueron los únicos, marcaron un momento importante para el espíritu colectivo de la búsqueda del *yo*.

Thomas de Quincey, citado en varias reflexiones sobre *las narraciones del yo*, inaugura un pensamiento ilustrado del consumo de sustancias desde la experiencia subjetiva y, por lo tanto, irrefutable del *yo*. Hace en su relato de adicción una expiación y acaso se pone como ejemplo para explicar lo difícil que resulta dejar la sustancia embriagadora. La historia pretende aliviar el alma de la sociedad en su conjunto cuando de Quincey cuenta su amor al dulce opio, que comparte con gran parte de la Inglaterra empobrecida. Esta propensión del escritor anglosajón, que podría entenderse como un rasgo particular, es también una característica sin la que quizá no podría explicarse esa época histórica y, por lo tanto, su *yo*.

Años después los franceses exploraron el cuerpo alterado, el *yo* excitado por las sustancias. Al *yo* que quiere huir de lo establecido. Apuñalar a la belleza, como anuncia Arthur Rimbaud; despreciarla, injuriarla, dice. Asistimos a una nueva manifestación de ese *yo* hambriento, que se busca a través de los tiempos y se transforma en cada uno de nosotros en agua viva que corre hacia la muerte.

A través de estos estallidos del *yo*, acompañados por el individualismo aún más exacerbado que se puede observar después de la Segunda Guerra Mundial, vemos una profusión de relatos que podrían clasificarse dentro de la historia mínima; son relatos de personas que cuentan sus vidas terribles en los campos de exterminio nazi. El libro que marcó a toda una generación fue *El diario de Ana Frank*. El texto explora a tal grado lo humano que es imposible

no sentirse subyugado ante las tribulaciones de Ana; la comida y el encierro son otros después de leerlo.

En diversas partes del mundo ya no solo se encuentran relatos directos de las atrocidades del Holocausto, sino también textos que relatan historias personales de destierro de abuelos o padres. Leemos también sobre crímenes de guerra, atrocidades de los gobiernos y los individuos. La literatura del yo encuentra sus mejores expresiones latinoamericanas en Macedonio Fernández, Felisberto Hernández, Jorge Luis Borges y Julio Cortázar, entre otros después de ellos, herederos de la tradición faulkneriana: inventar territorios.

En lo imaginado el yo se pierde en estadios de locura, deseo y reflexiones profundas sobre la condición humana. Vemos en Juan Carlos Onetti un paralelismo con su personaje Brausen de *La vida breve*, pero también es posible pensarlo como *Juntacadáveres*; es decir, Onetti es todos sus personajes y es también él mismo, en una ambigüedad propia de la literatura del yo.

Para el curso “Autobiografía: la memoria del yo”, que impartimos para el profesorado y el estudiantado en la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, via Zoom para los cinco planteles, hicimos una exploración textual ficcional y teórica de lo que podría considerarse autobiografía y más ampliamente *literatura del yo*, ligada inevitablemente a la memoria, que presenta una serie de matices para integrar a las *narraciones del yo*. La memoria fabula, inventa, ahí la cercanía de la autobiografía con la ficción: selecciona y muestra lo que recuerda, siempre parcial, atravesado por las emociones.

El curso fue en línea y duró 40 horas, que se distribuyeron en sesiones una vez por semana durante un semestre. Lo que permitió una reflexión más amplia y tiempo para

leer textos de mayor aliento. Era muy importante para nosotras que las y los asistentes vivieran la importancia de la lectura para escribir textos, que finalmente responden a una estructura literaria, porque nuestro oficio es narrar, narramos nuestra propia vida, así como la de los otros.

Algunos de los autores, textos y material audiovisual que marcaron las pautas de reflexión en torno al *yo* y el relato en el curso fueron: “Definir la autobiografía” de Philippe Lejeune; “Los usos del relato” de Jerome Bruner; *Y el cerebro creó al hombre* de Antonio Damasio; *El placer del texto* de Roland Barthes; *Memoria y vida* de Henri Bergson. Las entrevistas: “La historia nos enseña que casi no ha habido cambios sin ciertas violencias” y “Mirarse a la distancia para escribir” de la premio Nobel de literatura Annie Ernaux, cuya obra es casi enteramente autobiográfica.

Los relatos del elegidos para trabajar en el curso fueron: *Irrupciones* de Mario Levrero; *El refugio de la memoria* de Tony Judt; *Los diarios de Emilio Renzi I* de Ricardo Piglia, *Roland Barthes por Roland Barthes* de Barthes; *Biografía del hambre* de Amélie Nothomb; *Los años* de Annie Ernaux; *Fuera de lugar* de Edward W. Said; *La peor parte* de Fernando Savater, *El origen* de Thomas Bernhard, entre otros.

La selección fue realizada para ofrecer al alumnado y al profesorado la lectura de autores de reconocido prestigio. En su mayoría son escritores nombrados en numerosas conversaciones. Nos interesaron autores que ofrecieran modelos auténticos para la gama de emociones de las y los asistentes; la autobiografía requiere abordarse con profundidad en el bachillerato, es inútil y ocioso seguir haciendo biografías como si fueran cuestionarios para ingresar a una escuela conservadora.

Con este curso apostamos trabajar a las inquietudes humanas complejas como las de un Thomas Bernhard,

que no se cansó de hablar de los horrores del Holocausto, introyectado ya como parte de la cultura contemporánea; podríamos datar su principio con la explosión en Hiroshima y Nagasaki. Todos estamos marcados por ese Big Bang.

Lo mismo sucede con las experiencias de la belga Amélie Nothomb, que comenzó a ser adicta al alcohol con apenas cuatro años de edad porque se tomaba los residuos de las copas en las fiestas numerosas de su casa. Su nacimiento, sus viajes constantes y su vida como hija de un diplomático podrían ser experiencias lejanas para varios y, sin embargo, hablan de lo humano; de ese yo bífido que tenemos.

Constantemente intentamos superar la dualidad que nos recuerda Robert L. Stevenson en su incomparable novela *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*; y antes que él Fiódor Dostoyevski al plantear una de las dudas que atormenta todo este siglo con su obra *El doble*, que se resume en la frase de Rimbaud: ¿yo soy otro?

Era central la reflexión profunda del *yo*, no en un sentido terapéutico o de autoayuda. La literatura no es terapia. La literatura es una exploración de los diferentes matices del alma humana, de la cultura, de la belleza, de la historia si se quiere. La literatura también divierte, pero sobre todo nos invita a pensar el mundo, a pensarnos en él. La literatura expande la vida, le da otras posibilidades y alientos; a través de ella podemos vernos y recordarnos.

A partir de los autores elegidos, tanto de ficción como teóricos, tejimos una red de correspondencias. Durante el curso-taller observamos que hubo dificultad para experimentar con lecturas más prolongadas y que, en general, se prefieren los textos que no cuestionan las preconcepciones literarias. Por eso se requiere impulsar cursos que

amplíen la visión del mundo, a partir de la lectura de textos que vayan más allá de los géneros televisivos y cinematográficos. Es el papel de la escuela decir que la literatura es más que un mero divertimento, los escritores son los faros de una sociedad. El lenguaje es el alma viva de los pueblos.

Las obras leídas y comentadas durante el curso influenciaron en formas particulares a los asistentes para la escritura de sus relatos. Observamos una adhesión al espíritu nacional, que encuentra en la risa y la hipérbole sus mejores trabajos, además de aquellos textos cercanos a lo espiritual y religioso, también está el sufrimiento como un farol en la noche.

La profesora Rebeca Rosado, en su texto “El colibrí”, recuerda su experiencia en torno a la pérdida de un ser querido y nos lleva a sentir la ternura y el valor; como también lo hace Fernando Savater en *La peor parte* al narrar lo que le sucedió al morir su esposa: la ausencia total de felicidad en su vida, a pesar de ser un filósofo tan risueño.

La profesora Sara Evangelina Calderón en su texto “Mi cuerpo y el caos”, y la alumna Melina Renata Rodríguez en “Mi tipo de cuerpo” configuran una forma para comunicarse con su cuerpo y así llegar a amarlo. Quien haya leído *Fuera de lugar* de Edward W. Said podrá recordar también el combate del personaje con su cuerpo y las posibilidades de reconciliación que creó; el suyo es un cuerpo en el que confluyen todos los caminos del mundo.

El novelista austriaco Thomas Bernhard pareciera haber influenciado la escritura del profesor Carlos Jesús Monroy. En su texto “Algunos encuentros con la Huesuda”. Mientras para Bernhard todo es desolación, para Monroy la muerte es alguien a evadir como en una comedia de enredos.

Uno de los objetivos del curso fue que las y los asistentes hablaran de sus procesos de aprendizaje; la temática se encuentra en todos los textos ya que los protagonistas vivieron procesos de cambio con dichos acontecimientos, varios de ellos en la escuela. El texto “Los nardos blancos” de la profesora Mariza Mendoza presenta de una forma entrañable su proceso para graduarse como historiadora del arte. Durante la narración observamos cómo este movimiento de la conciencia había iniciado años atrás con la muerte de su madre y su amor a los nardos. En diversas ocasiones nuestras aventuras más profundas están marcadas por una pérdida.

La intensidad del deseo por los trenes, esa masa de metal en movimiento, que narra el escritor británico Tony Judt en uno de los relatos de *El refugio de la memoria*, lo olfateamos en “La narrativa en un par de zapatos” de la profesora Laura Noemy Pérez; al leerlo reconocemos el disfrute de una mujer por los zapatos y por las historias que pueden generar de sus andanzas por el mundo; de sus aprendizajes. Un movimiento veloz en el tren; uno ondulante por los zapatos que marcaron su vida como estudiante y maestra del CCH.

Las estudiantes Stephanie Monserrat Aguilar Díaz, América Estefanía Fernández Pineda y Melany Andrea Hernández Sandín tejen textos de una profundidad psicológica aterradora, la primera nos habla de una bola negra y acuosa que crece en su garganta como materialidad del mal. La segunda se cuestiona la importancia del nombre, e inevitablemente entra en la discusión sobre el yo. La última, Melany Andrea, reflexiona sobre el amor fraterno y la muerte de su hermana más chica.

Las alumnas Alison Mayrin Mejía Miranda con “Un texto o un sueño” y Mariel Magadan Rojas Mejía con “Me,

Myself and I” solucionan muy bien la trama que se antoja compleja de sus textos. Mejía va del sueño a la realidad; Magadan, nos relata su paseo por un plantel del Colegio y es posible sentir su soledad, su asombro y su desesperación.

“No sé qué hacer” de Valentina Montañez Morado habla de un yo desgajado, profundamente herido, que se aferra a sus adorados abuelos, y a la posibilidad de encontrar una pasión, deseo latente entre las y los jóvenes. En “Ciclo de luz y sombras” de Omar Daniel Silva López, está la autenticidad y la crudeza de la juventud, lo vemos debatirse con un padre que lo desaprueba y una sociedad que lo agobia, pero hay un rayo de luz en el mar profundo. “Ansiedad” de Diana Elena Ortiz Martínez es un puro ejercicio de melancolía. La protagonista convive con la ansiedad acaso como su doble maligno y nos regala un texto divertido y autocrítico.

El trabajo con el profesorado y el estudiantado en conjunto dejó como resultado esta antología de textos; que pretende ser un primer acercamiento a uno de los géneros más visitados tanto por escritores profesionales como por escritores aficionados. La riqueza de formas de pensar el mundo de este volumen nos acerca un poco más a lo humano y su complejidad inherente. Vemos la difícil relación del cuerpo y la mente en una sociedad voraz y en cambio constante.

La lectura y la escritura de autobiografías es esencial para la construcción del individuo como alguien que, desde su independencia y singularidad, convive con los otros. Es posible pensar a la autobiografía como ese ideal que tengo de mí mismo y que manifiesto en palabras que, generalmente, construyen una historia. El texto produce recuerdos, genera reticencias, origina sensaciones; está vivo y vibra en cada piel de maneras inusitadas.

Agradecemos a los asistentes al curso, al director general de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, el Dr. Benjamín Barajas Sánchez, y a la secretaria de Programas Institucionales, la Mtra. Gema Góngora Jaramillo, por el apoyo que nos brindaron durante los procesos de impartición del curso y de creación de este libro.

Leda Rendón Trocherie
Eleonora Salinas Lazcano
Mayo del 2023

El taller del espíritu

LUIS FELIPE BADILLO ISLAS

Mi padre vivió una circunstancia peculiar y murió demasiado joven, a los 38 años, como consecuencia de lo que vivió cuando yo solo contaba con alrededor de trece. Cursó hasta el tercer año de primaria. Sin embargo, eso le bastó para convertirse en una persona autodidacta capaz de aprender una segunda lengua, tocar guitarra como un profesional y leer todo lo que caía en sus manos.

En mi formación universitaria descubrí y valoré la importancia de vivir en una familia de adultos que me proporcionaba materiales de lectura, eso favoreció mi desarrollo del lenguaje oral y escrito. En los primeros años, como estudiante de la primaria Club de Leones número 6, resultó de enorme riqueza escuchar lo que mi padre comentaba acerca de lecturas como la conservadora revista *Selecciones del Reader's Digest* y otras con un carácter más liberal en su momento, como *Siempre!*.

De igual forma llegaban a la casa periódicos y revistas extranjeras como *Life*. Aun sin saber de qué se trataba la cuestión, me sorprendí con una portada en la que aparecían Fidel Castro y el Che Guevara, los revolucionarios barbudos que habían tomado el poder en Cuba.

Felipe, mi padre, originalmente fue partidario de un PAN crítico del poder establecido. No obstante, a partir del movimiento de 1968 su postura política cambió y comenzó a cuestionar no solo a un régimen priísta autoritario, sino también a una derecha que fue mostrando un

rostro cada vez más conservador. A partir de entonces a la casa comenzaron a llegar revistas como *Porqué*, que, en un tono crítico y desafiante, hacia el gobierno diazordacista reseñó el movimiento estudiantil de los años 60. También llegaron historietas como *Mis supermachos* o *Los agachados*, escritas y dibujadas por Eduardo del Río, más conocido como Rius, del que me volví fan.

Todavía no comprendo cómo fue posible que la generación de mi padre, nacida en las primeras décadas del siglo XX, lograra desarrollar un talento peculiar para aprender por sí misma y para escribir en letra cursiva que muchos jóvenes ya no logramos descifrar. A pesar del talento que tenía mi padre para la música, que era muy apreciado por sus amigos de la bohemia, ya que en algún momento fungió como profesor de una escuela de iniciación artística, a lo largo de su vida desempeñó un oficio sumamente pesado: hacía y arreglaba barricas para vinos, licores y pulque.

En muchas ocasiones acompañé a mi padre a los talleres en donde realizaba sus labores. Las barricas las montaba con duelas de roble dentro de un aro galvanizado. Para manipular la madera y darle forma le prendía fuego por dentro. Aún recuerdo el olor a vino que desprendía, sobre todo si el tostado se realizaba para la reparación o renovación de barricas que ya habían contenido algún tipo de licor.

Mi padre se ocupó de que yo aprendiera a desempeñar un trabajo manual. En su época y circunstancia la gente se ganaba la vida desempeñando un oficio. Para ello se acudía a un taller en donde, poco a poco, se aprendía bajo las órdenes de un maestro. Debo confesar que mi paso por diversos oficios no resultó fructífero, salvo el oficio de talabartero en el que, quizá, pude haber prosperado.

Todavía tengo presente el olor de la piel con el que se elaboraban bolsas, carteras, cinturones y otros artículos que salían del taller ubicado en la sala de la casa del maestro.

También trabajé como chalán o ayudante de albañil. Mi condición escuálida, en ese momento, no me permitió durar más de media semana. No obstante, ese tiempo me bastó para estimar a quienes llevan a cabo esta ruda labor; no solo son capaces de realizar proezas físicas, sino también hacen los cálculos necesarios para levantar muros, techos y bóvedas que parecen sostenerse en el aire. Otro oficio que desempeñé con gusto fue el de ayudante de sastre. En un obraje familiar aprendí a hacer dobladillos y a pegar botones. La gran enseñanza del taller fue la capacidad de aprender haciendo y la posibilidad de entrenar a otros para el desarrollo de estas habilidades.

Una de las tareas que más disfruté fue la de voceador. Aún era menor de edad, de 8 o 9 años, pero tenía la fuerza para cargar con un puesto de madera que se tenía que instalar en una esquina muy transitada ubicada en la avenida por la que en algún momento corrió el Río Consulado y que, actualmente, se conoce en la Ciudad de México como Circuito Interior. Resultaba sumamente satisfactoria la posibilidad de llegar a casa y entregar a mi madre el pequeño pago por mi trabajo. A cambio recibía un sabrosísimo almuerzo, mi favorito era el de huevos con frijoles.

La venta de publicaciones me permitió consolidarme como lector. La concentración en la lectura hacía que en muchas ocasiones me olvidara de la vigilancia de los productos ofertados y que, a lo largo de la semana, entregara con pérdidas la cuenta del día. Las lluvias inclementes, que cayeron en ese triángulo cubierto oportunamente con un plástico, resultaban irrelevantes mientras hubiera

textos impresos a mi disposición. De esa manera disfruté de historietas que narraban las aventuras y desventuras de Memín Pinguín y su maLinda; también leía *Kaliman, El hombre increíble*; *Chanoc, aventuras de mar y selva*; *Fantasmas, la amenaza elegante*; *Joyas de la Mitología*, que narraba las hazañas de los dioses y semidioses de la antigüedad, y *Lágrimas y risas*, precursora de las telenovelas que alcanzaron una gran notoriedad.

En la década de los sesenta y setenta el número de instituciones educativas existentes se encontraba muy por debajo de la demanda que comenzó a crecer de manera desmesurada. Eran comunes las largas filas de los padres de familia afuera de las escuelas, uno o varios días antes de las inscripciones, para que sus hijos alcanzaran un lugar. En esos años tenían un papel preponderante los gobiernos de Díaz Ordaz y de Luis Echeverría, acusados de represores.

La educación preescolar era un lujo y eran muy pocos los que podían ingresar a este nivel educativo. La mayoría, a la que yo habría de sumarme, tuvo que acceder de manera directa a la educación primaria a destiempo. Para que entrara a la escuela mi madre recurrió al apoyo de una profesora conocida de una conocida.

Pronto me di cuenta de que no era tan malo para la escuela (y al parecer para mi progenitor tampoco pasó desapercibido ese hecho). Al finalizar el 6º grado gané un premio como mejor alumno que me llevó a tener un encuentro con el Presidente de La República y a un viaje por la llamada “ruta de la Independencia”. En esos años mi padre me hizo una propuesta que en aquel momento no consideré, pero que con el paso del tiempo valoré; por lo que hubiera implicado para un estudiante sin recursos y que pronto habría de quedar huérfano de padre: “estudia

para profesor, es una carrera muy respetada y bien remunerada”. Aunque en su momento no la compartí, quizá esta idea estuvo presente cuando concluí mis estudios profesionales y busqué en qué ocuparme.

Felipe padeció a lo largo de su vida de una enfermedad cardiovascular que quizá no fue diagnosticada ni tratada adecuadamente. Cuando sufría de taquicardia lo único que calmaba su trastorno era una copa de vino. Después de una larga y silenciosa agonía su situación se agravó. Me tocó llevarlo a recibir atención médica en un taxi Volkswagen de los llamados “canarios”. En ese momento entraba a la adolescencia y habíamos discutido por alguna razón que no recuerdo. En el trayecto descansó su cabeza sobre mi hombro. Llegamos al Hospital General, siempre lleno de gente. Cuando lo encamaron para entrar a urgencias alcancé a ver una lágrima en su rostro. Nunca más lo volví a ver con vida.

Mi madre, que era de provincia, se dedicaba a las labores domésticas. A la muerte de mi padre demostró una gran capacidad de resiliencia y una voluntad a toda prueba para sacar adelante a sus dos hijos menores. Mi hermana mayor, muy joven, ya había formado su propia familia. Después del fallecimiento de Felipe, mi madre nunca se volvió a casar o juntar, tampoco le conocí novio alguno.

Mi cuerpo y el caos

SARA EVANGELINA CALDERÓN SAITZ

¿Qué sería de mí sin mi cuerpo? Cuando escribo no dialogo con una voz interna, como les ocurre a algunos que escriben. Yo hablo con la personalidad de los distintos miembros de mi cuerpo.

Nuestra conversación inició una tarde de pandemia, mientras escribía un texto inspirado por un sentimiento nuevo, un presentimiento quizá. Repentinamente una voz se deslizó como aceite de bacalao y saltó del teclado a la pantalla de la laptop.

Y escribí nuestra historia.

Durante el suceso, yo estaba escribiendo la anécdota en un restaurante, cuando este miembro entró taconeando con zapatillas rosa mexicano y pantalones negros entubados. Posó su rostro sobre mi hombro. Pegó su rasposa barba de candado a mi mejilla, y con su inconfundible acento argentino me dijo:

—¡Baka!¹

—¿Cómo te atreves? —reclamé indignada.

—¿Ya te diste cuenta que siempre confundes *Yasui* con *Yasai*? —De inmediato me defendí.

—¡Ay, por favor! El mesero no habla japonés. No se dio cuenta de que le pedí comida barata en vez de verduras.

—Él no, pero lo hiciste delante del galán que te gusta —me dijo echándole limón a la herida. Lancé mi contraataque.

¹ Baka (馬鹿) es una palabra japonesa cuyo significado es idiota o tonto, dependiendo del contexto.

—Él tampoco habla japonés.

Examinó de pies a cabeza al hombre sentado frente a mí y susurró:

—¡Uy, querida! No te encariñes si no piensas llevarlo a casa.

Imaginé las burlas que habría recibido de mi familia, y en un suspiro, borré al galán de mi novela. Míster hígado con tono burlón, lanzó su estocada final.

—¡*Baka!* Acabas de dejar ir al futuro amor de tu vida.

Desde ese día, me la vivo discutiendo las narraciones de mi vida con el flacucho pero pesadito Míster hígado.

Una noche, inspirada por un encuentro fortuito, escribí un poema sobre una mirada que me había cautivado. Estaba hipnotizada con el resultado cuando una voz asmática y severa dijo:

—¡Ay, estás exagerando! Esa mirada fue una simple mirada, y lo de tu poema es tu imaginación desbordada.

Cerré mis ojos, y tras una profunda meditación, llegué hasta un estudio con pesadas cortinas de terciopelo verde. Cuando me acostumbré a la penumbra descubrí a mi cerebro, sentado en un sillón de cuero, con una mesita al lado surtida de café espresso y galletas. Hice un ruido para llamar su atención, pero él continuó leyendo su periódico.

—Buenas, no... —empecé a decir cuando bajó la esquina izquierda de su periódico con un dedo e inclinó su cabeza, al tiempo que deslizaba sus lentes por su nariz.

—¿Acaso no me escuchaste? Acéptalo, eso fue una simple mirada.

Leí mi depresión en el poema, y lo enterré en el cajón de mis textos no publicados. Admito que, mi cerebro, me deja escribir en autonomía. Pero cuando baja del rincón, deja de leer su periódico y desliza sus lentes, sé que me va a hacer una pregunta difícil o una crítica demoledora.

Afortunadamente, hay miembros de mi cuerpo que apoyan mi escritura. Cada vez que abro un archivo para iniciar un texto nuevo, mi corazón alza sus brazos para envolverme con su vestido de seda rosa y su collar de perlas. Ay, mi corazón tan femenino.

—Pasa, cariño, pasa. Te prepararé un té de frutos rojos, te lo tomas mientras escribes.

Cuando ella, mi corazón, me acompaña, pierdo la noción del tiempo. Nuestros desayunos frente a la laptop se convierten en apuntes de sobremesa, investigamos mientras hago de comer e inventamos chismes durante la comida familiar.

—Postrecito con lluvia de ideas. Otras cuantas páginas más mientras cenamos —me dice sonriendo.

Y ya son las tres de la mañana, y ya hemos escrito un ensayo, una ponencia, o el capítulo de una novela. Ay, mi corazón, tan loco y frágil. Mi corazón tiene la piel de gallina, ama a mi madre y a mi hijo, les escribe. Esta matrona, regordeta, guapa y empoderada, brinca con singular alegría cuando llegan las notificaciones. Ay mi corazón.

—¡Felicidades, cariño! La reseña del Festival Matsuri en el Kaikan, la Asociación México Japonesa, la leyeron mil usuarios; la del restaurante llegó a 30 mil, y la de la exposición solo a dos lectores, pero no importa. Esto hay que celebrarlo con la familia. Llámale a mamá para contarle.

Quisiera afirmar que soy escritora. Pero nunca estoy conforme con lo que escribo porque le tengo pánico a mis ojos juzgones. Su voz viperina es tan corrosiva, que únicamente soporto escucharla mientras me peino, me cepillo los dientes; y cuando recojo las llaves colgadas en el espejo de la sala.

El resto del día evito los espejos y los reflejos. A mis amistades les he dicho que no tengo espejos en mi habi-

tación porque los japoneses creen que atraen las infidelidades. Pero mis ojos juzgones saben perfectamente que no amo mi apariencia física todos los días.

—¿Ya viste que necesitas teñirte las canas? ¡En serio piensas salir con ese vestido! Y cierra la boca, que ya subiste de peso, —su juicio cotidiano es igual de duro frente al texto—. Necesitas analizar a tus personajes, ilustrar a tus lectores, hacer mejores descripciones. Acéptalo, no eres una escritora interesante de leer.

Por eso acabo leyendo y releendo; reescribiendo y borrando; desechando y empezando de nuevo. Hasta que mis malditos ojos juzgones terminan por dar digna sepultura a casi todos mis textos, en archivos titulados: borrador 1, 2, 3, 4, 5...

Pero la inspiración no deja de llegarme porque otro de mis miembros, las piernas, siempre tienen algo que contar. Ellas son libres. Así que les da por irse a caminar por ahí, en busca de aventuras, al encuentro de lugares maravillosos. Se entrometen donde nadie las ha invitado. Cuando se detienen a contemplar el mundo, debo conseguir lápiz, papel, servilletas o grabar con audio, unos días atrás me contaron:

—Esa cicatriz es de una araña. Ellas se detuvieron y contemplé la suave danza del viento entre las hojas de un árbol cuyas raíces se están desprendiendo a pedazos. Una pirámide pasa inadvertida en la hacienda de Xcanchakan, que descubrí mientras perseguía la ruta de los exploradores Stephens y Catherwood. En ese viaje, las redes del universo se entretejieron para dar vida a *my son, the sun of my life*. El mundo es suyo, tuyo, mío, nuestro. ¡Mira! ¡Una ardilla!

Estas mujeronas, enfundadas en pantalón y tenis, pochas, valientes e intrépidas son dispersas como garabatos de niño con sueño.

—¡Para tu carro, querida! ¡A esas boludas les encanta ser el arroz de todos los moles —interrumpe míster hígado
—Cuidado, que estás hablando de mis amigas —le advierto.

—¡Baka! ¿Querés decir que yo no soy tu amiga?

Aunque mi cara de asombro lo dice todo, se lo recalco gesticulando cada palabra con un tono cantadito.

—Eso es bastante cuestionable, míster hígado, con cara de pescado trompudo.

—Me acongoja verlas discutir. Todas podemos ser amigas —interviene mi corazón.

—¡Hey! Hoy toca llevar a *sunny boy* a su entrenamiento. *Let's go, go, go.* —Anuncian las piernas.

—Necesitas cepillarte los dientes y esos pelos de esco-beta —sisea ojos juzgones.

—¿Ya notaste que este es el penúltimo renglón de tu cuento?, —pregunta mi cerebro.

—Autobiografía —respondo intentando corregirlo.

—¿Autobiografía? ¡Estos son puros cuentos! —concluye, severamente mi cerebro.

Enojo robado

TERESA MERCED HERNÁNDEZ FRAGOSO

“Maestra, ¿viene enojada?” “¡No, así nací!” Es la respuesta que doy a mis alumnos cada vez que me lo preguntan, más seguido de lo que me gustaría, por cierto. Se debe a la arruga que tengo en el entrecejo y que, con el paso de los años, se pronuncia más; y eso no ayuda a asegurar que no lo estoy.

Realmente no es una pregunta nueva, recuerdo que desde pequeña los obreros que pasaban cada día frente a la casa, siempre me decían: “¿estás enojada, güerita?” o “¿por qué estás enojada, güerita?” o “¿te regañaron?”, la respuesta era inmediata: “no”, para entonces sí empezaba a estarlo ante tanta insistencia.

Llegó la edad de entrar al jardín de niños, y al salir cada mañana del trabajo, mamá me preguntaba: “¿todo bien?”, “¿te hicieron enojar?” Y la respuesta era “¡No, yo me siento contenta!”

Luego crecí un poco más y mi mirada con el entrecejo fruncido ya no solo correspondía a mi cara de “enojona”, como siempre me han dicho, sino también a mi cara de tristeza. Entonces ya había perdido a mi madre, a los pocos años a la abuela y, por si fuera poco, había perdido mi niñez. Los rasgos característicos de la adolescencia se asomaban en mí, entre ellos, mi carácter rebelde y fuerte, y “cómo no serlo”.

Ahora sí que estaba enojada, enojada con la vida misma y con mi madre por haberme abandonado.

Seguí creciendo, al menos en edad porque en estatura me quedé corta, y con la edad mi semblante de amargura cada vez era más pronunciado. En ese tiempo, ya también mi padre había partido. ¿Habría entonces alguna manera de no estar enojada con la vida? Me encontraba ya sola frente al mundo, frente a los gastos que no podía pagar y frente a un montón de materias en la escuela que no entendía, pero que era obligatorio pasar porque si no, no podría ingresar a la licenciatura.

El enojo siguió pronunciándose a través de mi entrecejo, ahora eran mis maestros de licenciatura los que me preguntaban: “¿estás enojada, Teresa?” En la casa donde cuidaba a una anciana también me preguntaban lo mismo, además de decirme: “necesitas estirar esa arruguita que se te hace justo en medio de la ceja, si no se te quedará marcada para siempre”.

Las vecinas, y ahora mi nuevo jefe de la estética en la que trabajaba como “chícharo” –para entonces aún no existía el lenguaje inclusivo–, me preguntaban: “¿quién te hizo enojar?”, seguido de una llamada de atención: “Cambia el semblante, criatura; que me espantarás a las clientas”.

Si alguien se atrevía a decirme algún piropo creo que se le quitaban las ganas solo al ver mi ceño fruncido. No tenía necesidad de cruzar palabra con el atrevido: bastaba con mirarlo.

Un día me cansé, me cansé de sentirme enojada, de escuchar las mismas preguntas, los mismos comentarios, de mirar frente al espejo el entrecejo fruncido y decidí hacer algo contundente en mi vida. Mi aventura empezó al entrar a las terapias de Constelaciones Familiares, con el enfoque de Bert Hellinger, para que me “arreglaran la vida” y, ¿por qué no?, mi entrecejo fruncido.

A través de las sesiones vimos mi enojo, un enojo profundo con la vida más allá de mi arruga entre las cejas, el abandono de mi madre, la partida de mi abuela, el abandono de mi padre y del hermano al que más amaba, —aunque él solo se hubiera cambiado de lugar de residencia—; el no tener un sentido claro de estar en la vida; el a veces no tener para comer, ni la fuerza para conseguir un trabajo seguro, estable. Todo junto fue el diagnóstico de mi entrecejo fruncido y la confirmación de la hipótesis con respecto al enojo profundo hacia la vida y los que ya no estaban presentes.

No fueron suficientes las sesiones de Constelaciones Familiares y recurrí a otros métodos “complementarios”; por ejemplo, sesiones terapéuticas de osteopatía bioenergética celular. Miren Arzak, el terapeuta, intentaba mirarme, escucharme y sentir mis necesidades a través de mi cuerpo para encontrar recursos que me ayudaran a restablecer la salud y, por ende, a desaparecer mi enojo y desarrugar mi entrecejo. Tampoco funcionó del todo. Sin embargo, mi insistencia seguía viva y las ganas de dejar atrás el semblante de “mujer amargada-enojada” cobraba cada vez mayor fuerza.

Descubrí a Wilhelm Reich y al Dr. Hamer que prometían, desde la desintoxicación del hígado, que mi enojo desaparecería. Acepté fervorosamente practicar nuevas terapias de medicina alternativa. Tampoco hubo gran éxito. El entrecejo seguía fruncido y mi enojo, al igual que él, seguía pronunciado.

Continué buscando posibilidades y encontré las metas SMART, que me hicieron tener un sentido de la vida y caminar de manera más ligera; me mostraron la importancia de hacer todo más accesible, más específico y alcanzable a través de la práctica del ejercicio continuo y de la yoga. Mi

cuerpo empezó a relajarse y con él mi hígado; ya no me sentía tan enojada, aunque mi entrecejo dijera lo contrario.

En mi búsqueda, alguien me dijo “sé más espiritual”. Yo no tenía idea de qué significaba eso. Decidí aprender a practicar la espiritualidad y “le di al clavo”, por aquí sí era. A través de la práctica constante de la meditación y del contacto con una energía mayor, consigo la paz; mi enojo se ha relajado.

Aunque mi entrecejo sigue fruncido y aferrado a seguir posicionado, y aunque ahora siento que el enojo se dispersa, una nueva pregunta surgió en mis prácticas chamánicas: “¿por qué desde pequeña el entrecejo fruncido no deja de acompañarme? Quizá ese enojo, al haberme acompañado desde pequeña, ni siquiera sea tuyo, deberíamos echar un vistazo a tu historia para descubrir el verdadero origen del enojo que te acompaña y del entrecejo fruncido que no te deja”, dijo el chamán, al hacerme una radiografía desde su simple mirada.

Ahora toca, entonces, aventarse un clavado a la historia de mis antepasados para empezar una nueva búsqueda; y aunque mi piel ahora, con la gravedad de los años, cede la firmeza de la juventud, mi esperanza sigue vigente para que el entrecejo fruncido deje de acompañarme antes de mi muerte.

Dios existe

ANGÉLICA HUERTAS VÁZQUEZ

Necesito escribir para compartir la vivencia única que he tenido en este mundo terrenal muy cercana a una experiencia celestial.

Aquel día lluvioso, durante un viaje por carretera en el autobús me quedé profundamente dormida, mi cuerpo estaba exhausto por el trabajo excesivo de la jornada. Después de un tiempo abrí los ojos y quedaron asombrados ante lo que contemplaban. En ese momento, como si el mejor sueño de mi vida empezara, sentí profundamente que Dios existía.

Se mostraba la imagen más sublime de mi existencia, pero no era simplemente una imagen lo que presenciaba; rápidamente se convirtió en una experiencia real. Me sucedía algo extraordinario, que de un momento a otro podía desaparecer; quería disfrutarlo al máximo.

Las emociones y sentimientos que me despertó el panorama ante la ventana me hicieron comprender que la vida es única y que vale la pena vivirla. Describo aquella experiencia confiando en que mi mente lúcida pueda revivir la explosión de sensaciones que llevaré en mi memoria hasta el día de mi muerte.

¿Qué sucedió en esa experiencia celestial? Debido a que era un día lluvioso en aquel verano cálido, el cielo estaba saturado de nubes de color grisáceo, que lo cubrían casi por completo y que se movían aceleradamente, como si tuvieran prisa de abrirle camino a algo que estaba a

punto de descubrir. Fue entonces cuando comenzaron a exhibirse aquellos rayos crepusculares desde un punto único en el cielo, como si las nubes fluyeran a través de las aberturas de aquel hermoso atardecer.

El sol esplendoroso dibujaba un contorno dorado en las nubes, que las hacía tener un brillo singular, como si se prepararan para engalanar la presencia de un ser supremo. El clímax de esa experiencia llegó justo en la conjunción de las nubes en movimiento acelerado, los destellos provocados por el sol y al fondo la imagen del volcán; aquella pequeña oquedad de color azul, cielo intenso, era la entrada que estaba invitando a reunirse con Dios.

La percepción sensorial que viví en ese trance no la cambiaría por nada; daría lo que fuera por volverla a sentir. Lo que presencié no fue algo fugaz, me marcó; como si “alguien” me hubiera dado la oportunidad de reflexionar sobre lo que he hecho de mi vida, el objetivo que tengo en ella. Decidí valorarla porque es única y maravillosa.

Considero que en los últimos años de mi vida le he dado mucha más importancia al trabajo y he descuidado aspectos fundamentales como mi familia, incluso mi persona: la salud física, la salud mental, sobre todo la salud espiritual. Cada vez que admiro cierto paisaje que nos brinda el universo—los rayos que provoca el sol al amanecer, las diferentes fases de la luna, las estrellas, las nubes, las montañas, el bosque de color verde intenso, el mar, el desierto, entre otros muchos más— quedo maravillada y algo adentro me provoca una explosión de emociones que me hacen recobrar esa dimensión espiritual.

Mi objetivo de escribir estas líneas es dar fe y testimonio de lo trascendental que resulta admirar lo que el mundo nos ofrece, sin tener que pagar ni un centavo; solo se necesita un poco de tiempo y la intención de que to-

dos nuestros sentidos, en especial, la vista, se encuentren atentos a percibir las majestuosas maravillas que Dios pone ante nuestros ojos.

Ha llegado el momento de despedirme, de agradecer que hayan leído lo que les comparto. Aprovecho la oportunidad de invitarlos a ver lo que los rodea, para que ello contribuya a nutrir su espíritu. Espero que mi texto les genere paz, tan necesaria en el mundo acelerado en que vivimos.

Los nardos blancos²

MARIZA MENDOZA ZARAGOZA

Sobre la avenida de los Insurgentes, en la Ciudad de México, se contempla el edificio que alberga la Unidad de Posgrado de la UNAM. Esta gran mole trae a mi memoria el momento de mi graduación como doctora en Historia del Arte. Ese día lo tengo atesorado en mi mente debido a lo que llamo “la revelación”. Recuerdo que un día antes del examen traté de concentrar toda mi atención en la presentación que debía mostrar al Comité Tutorial; no obstante, los nervios me asaltaron como nunca. Estuve intentando concluir mi presentación desde muy temprano hasta la media-noche, y cómo pude organicé mis ideas para el día siguiente.

La sensación de haber finalizado mis estudios profesionales y de realizar un sueño hicieron que mi existencia y el esfuerzo que había puesto en cada trabajo académico tuvieran sentido; comprendí el propósito de haber estudiado Historia del Arte, de haber elegido como objeto de estudio el arte floral en el contexto sagrado durante la época novohispana.

Al no tener mi objeto de estudio a la mano debido a su calidad efímera, ya que las flores y los vegetales que se utilizaron para crear el Paraíso en la Tierra durante el periodo virreinal solo se hallan en los textos, mandé com-

² Este texto fue escrito durante el mes de noviembre de 2022, el mes que se conmemora a los fieles difuntos, y en Xochimilco, el lugar donde se cultivan las flores.

prar algunos ramos de flores al mercado de Xochimilco. Mi hermana logró conseguirme solo un ramo de nardos, cabe apuntar que ella desconocía el significado que estas flores tienen para mí. El nardo tiene una fragancia dulce e intensa, su forma permite contemplar una vara esbelta de color verde y coronada con un manojito de pequeñas flores blancas; esta flor, por su sencillez y aroma, fue una de las preferidas de mi mamá.

Mi madre murió cuando yo tenía 15 años y había comenzado a estudiar la preparatoria; su deceso cambió tanto mi vida personal, como profesional. Sus enseñanzas, sus consejos, sus caricias, su mirada, su sonrisa, el sonido de sus pasos por la casa quedaron grabados en mi memoria. Recuerdo que mi mamá tenía la costumbre de colocar un florero con nardos frente al lienzo de la Virgen de Guadalupe que tenemos en el comedor, de esta manera gran parte del hogar se impregnaba con el olor de las flores y embellecían el altar. Durante años había asociado, inconscientemente, el perfume de los nardos con la figura de mi madre.

Los nardos me recordaban el rostro y, en especial, la alegría tan cálida de mi madre; pero también tengo en la mente que la noche que ella se veló, la sala de la casa se llenó de una gran cantidad de arreglos naturales, en ellos había: nardos blancos, gladiolas, crisantemos, rosas y otras flores. El espacio de repente se cubrió de tantas flores y aromas que el ataúd quedó envuelto en un jardín artificial.

Esta idea la guardé en mi mente, en la parte más oscura y profunda de mi ser. Muchos años de mi vida el perfume de los nardos había pasado desapercibido, pero el día de mi examen profesional todo cobró significado. A partir de la fragancia suave y el color tan blanco de los

nardos en el florero de cristal que coloqué en la mesa de mi sínodo, entendí que la imagen de mi madre rodeada de nardos me obligó a estudiar la carrera de Literatura Dramática y Teatro como medio para reconocer mis emociones, trabajar con los sentimientos y hacerlos presentes a través de la escritura; luego hice mis estudios de maestría y doctorado en Historia del Arte para aprender a interpretar los colores, los signos, los símbolos, las imágenes que tenía como improntas en mi memoria y sobre todo en mi corazón.

Los nardos blancos que ocupé como evidencia de la fugacidad, la belleza, el poder y la magia que tienen las flores me sirvieron para comprender gran parte de mis logros personales. De manera especial, el perfume de la flor fue el bálsamo que muchos años busqué, el aroma despertó mis recuerdos para sanar la herida hecha por la muerte de mi madre.

“La revelación” que experimenté desde la memoria olfativa me transformó. Los nardos blancos hicieron la magia para descubrir la presencia de mi mamá a lo largo de mi vida. La fragancia de los nardos trastocó mi sensibilidad, ésta se agrandó y logré concebir el lugar que ella tuvo en mi desempeño profesional. Una de sus exhortaciones constantes fue: “Estudia, estudia para que seas una mujer independiente”; estas palabras las tuve en cada ejercicio, cada prueba y cada trabajo que realicé, así entonces pude darme cuenta que aunque mi madre no estuviera físicamente, ella había hecho el recorrido conmigo, sus consejos y buenos deseos fueron una provocación para terminar mi carrera.

La muerte de mi madre por muchos años había sido uno de los aprendizajes más difíciles de asimilar. Pensé que ella se había ido dejándome desprotegida, dejándome

me sola, pero no fue así, fue todo lo contrario. “La revelación” de saber que ella ha permanecido en mi vida es uno de los tesoros más valiosos que me gusta compartir; un suceso extraordinario, sin duda, cambió mi forma de percibir a mis seres queridos. Considero que las personas con las que crecemos y de quienes aprendemos son más que cuerpo, son más que materia, son alma y corazón; su esencia vive en nosotros hasta el final de nuestro camino.

Ahora soy consciente de que todo lo que he hecho, lo que he estudiado, lo que he investigado y lo que he escrito ha girado en torno a imágenes, aromas, sabores, colores que se han mantenido en mi mente como signos y símbolos; los recuerdos y las enseñanzas heredadas me han servido para la toma de decisiones en mi modo de vida.

Mis circunstancias personales, que en un tiempo consideré como sucesos trágicos, hoy las pienso como parte ineludible, día con día fortalecen, animan y dan sustento a mi carrera profesional, a mi labor como maestra de TLRIID en el CCH. Soy mi dueña en este mundo.

Algunos encuentros con la huesuda

CARLOS JESÚS MONROY GÓMEZ FRANCO

Esa línea delgada entre el estar y no, entre que las células tengan una muerte programada y seguir vivo, entre que el cerebro siga funcionando y el cuerpo no responde ¿Cuándo podemos decir que finalmente ya terminó?

Mis encuentros con la huesuda comenzaron la noche del domingo 10 de noviembre de 1957 cuando por poco no nazco. Mi madre había tomado la decisión de cerrar la fábrica de bebés; el suceso estuvo acompañado de su excomunión, causándole un hondo pesar por años, hasta cuando otro “padrecito” le dijo que esas eran ideas retrógradas; entonces las sonrisas volvieron a destellar en su cara.

Por supuesto no recuerdo lo anterior, es una simple historia de transmisión oral en la familia. Mi primer recuerdo es estar postrado. A los pies de mi cama veía, a espaldas de mi madre que me acompañaba, lo que denominé una bruja, pero bien podía haber sido la huesuda con su hábito y guadaña; no tuvo más remedio que marcharse porque mi tío era especialista en neumología, y los medicamentos oportunos para una neumonía más los cuidados de una madre amorosa la lanzaron a buscar otro cliente. Es increíble cómo algo así se vuelve un hecho que se recuerda toda la vida.

Pocos años después, y antes de entrar a la primaria, me encantaba jugar y brincotear por todos lados. Vivíamos

en una casa pequeña con un patio de más de 500 m². Había montículos de tierra y cascajo por todos lados, resultado de la demolición de las casas de mis abuelos paternos y la de adobe donde estuvimos los primeros años. Ahí hubo un mundo de historias inventadas cotidianamente; arañas, cochinillas, lagartijas y hierbas conformaban nuestros escenarios de juego.

Al fondo, había una barda entrecortada que comunicaba con la azotea, donde también jugábamos. Un día, ¡zas!, me caí de cabeza de la barda y me rompí la boca; se me veían los dientes a través del labio inferior. En una lata de sardinas tratábamos, mi hermana dos años mayor y yo, de hacer algo. Recuerdo que vi mucha sangre en la lata en la que poníamos agua, era impresionante cómo en un instante estaba completamente roja y cómo no paraba de salir. Fuimos con el vecino de la tienda que nos llevó al hospital de salubridad cercano a la casa, ahí empezaron a atenderme, cosieron el labio, era lo aparente. Estaba espantado, esperaba una regañiza, pero encontré a mi madre cariñosa y preocupada por lo sucedido.

Ya en casa, como pude darme a entender, le mostré a mi madre la lengua rota y casi desprendida. Regresamos al hospital, la cosieron y me vendaron la cabeza como momia. No soportaba que mi piel estuviera tan cubierta y con una herida; a la semana estaba lleno de granos y ronchas en la cara. Esa caída pudo ser el fin de mis días, pero la libré otra vez, y al tiempo, con el polvo de sulfatiazol las ronchas y granos desaparecieron.

No pasaron muchos años y en el segundo año en la Escuela Primaria Carlos A. Pereyra, a la salida de clases, me fui al parque como otros días mientras esperaba a mis hermanas. Me subí al pasamanos, y creyéndome Tarzán me aventé para alcanzar el tercer tubo, nunca lo había

intentado; como no era Tarzán no lo alcancé, caí y me fracturé la muñeca izquierda. Aunque no fue una caída mortífera dolió hasta los huesos. Los policías de esa época eran otra cosa, me llevaron a la 12^o delegación para atención médica; mientras tanto *Flash*, en esa época le decíamos así porque era muy rápida, corrió a casa para avisar del suceso. De ahí me trasladaron al hospital de Xoco en una ambulancia. Ingenuamente saludé al médico, como me lo pidió, con la mano izquierda; grité cuando tiraron de mi brazo y mano en sentidos opuestos para ponerlo en su lugar, cómo dolió. Mis lágrimas volvieron a salir entre la tierra que espolvoreaba mi cara dejando marcas como los ríos en un mapa; creo que Tarzán escuchó mi grito en los confines de la selva, no me queda duda.

Siempre fui un trepador innato, la barda, la higuera, la granada y cuando de manera silvestre creció un fresno también fue presa mía. Primero cuidé del fresno, crecí con él, después me encantaba encaramarme hasta lo más alto en cualquier momento del día o de las estaciones del año, era especialmente estimulante hacerlo; mi madre jamás dejaba de preocuparse. La habilidad de trepar me permitió, ya en la carrera de Biología, participar con Julia en la colecta de los árboles que tenía mapeados para realizar su tesis en la estación de la selva de Los Tuxtlas, Veracruz, de la UNAM. Uno no sabe cómo lo hace, pero lo hace. Trepar fue fácil, subir pasando de un árbol a otro y de un tronco a otro, hasta llegar a la rama con las flores, cortarla, dejarla caer y luego bajar de unos 20 m de altura? No supe cómo fue, pero en un instante estaba junto a Julia, quien con verdadero asombro solo pudo exclamar “pinche Charly”; me sentí muy bien.

Estos y otros trabajos se llevaron varios años, pasamos juntos una serie de experiencias increíbles. Recuerdo

cuando después de un día intenso (siempre fueron intensos) fuimos a comer a Las cabañas, un hotel en la cúspide de una montaña que colindaba con el mar, abajo se veía Playa escondida y bajamos a nadar un rato como en otras ocasiones, pero era un poco tarde y la resaca se presentó; cómo sufrimos para nadar esos metros que nos separaban de la orilla, se me hicieron interminables, nadábamos y no avanzábamos; fue horrible porque los esfuerzos parecían no rendir frutos y el cansancio comenzaba a ocasionar calambres, finalmente terminamos tendidos en la playa por unos minutos. Lo logramos y fue un alivio sentirnos temblorosos fuera del agua, desde entonces mis respetos al señor Mar.

Tal vez dos eventos relacionados íntimamente con la huesuda fueron en los que el Dr. Horacio, a quien ya conocía y sabía sobre su especialidad, la alejó de mí; el primero a inicios de 2015, cuando unas gastronómicas fiestas navideñas y de fin de año tuvieron su efecto y con un dolor tan intenso que me doblaba por completo, me dijo: “tienes pancreatitis, hay que desinflamarlo y extraer la vesícula, causa de la obstrucción e inflamación”; y el segundo cuando me extirpó un adenocarcinoma de unos 20 cm, situado entre el esófago y el estómago; historia que les contaré en otra oportunidad. ¿Qué tanto me alejé de la huesuda? No sé, pero queda claro que algo más tendré que hacer antes de reunirme con ella, ¿será acaso escribir estas crónicas?

Cúrcuma manito

MARÍA DEL ROSARIO RODRÍGUEZ GARCÍA

La cúrcuma es una planta cuyas raíces se emplean como especia para dar el color anaranjado al arroz en la paella, explicaba el Dr. Vélez en su conferencia.

La curcumina es un potente antiinflamatorio que reduce los dolores de la osteoartritis, concluía el ponente.

Conforme avanza la conferencia, mis cejas se arquean y mis ojos se abren queriendo engullir los datos estadísticos que comparte el médico. Qué ponencia tan interesante. Mi corazón se desboca. Mis dedos se mueven prestos a desgarrar la red de información sobre la cúrcuma. Esta podría ser una alternativa para empequeñecer los dolores de Mauricio, mi hermano menor.

Como en Mp4, las imágenes de los nódulos de ácido úrico en el codo de mi hermano quedaron grabadas en mi mente. Conforme avanza la madrugada, mis mandíbulas se relajan al descubrir en la red los beneficios de la cúrcuma en pacientes con artritis gotosa.

Los pedazos de rocas, del tamaño de un limón, incubadas en su codo, me revelaron el grado de deterioro de su salud.

Recuerdo las bolsas inflamadas de color púrpura a punto de explotar, localizadas en las articulaciones de sus pies y los cristales del ácido encajándose en los músculos.

Durante el ataque gotoso, ayudo a mi hermano a moverse con muletas. Le acerco los alimentos a su recámara para evitar que suba y baje las escaleras mientras los músculos de mi cuello y hombros se convierten en losas. Siento un gran pesar.

Mauricio se vuelve cada vez más irritable. Indago sobre la horadación de su gota, en tanto que sus respuestas se tornan más cortas y secas. Necesito compartir con él la información que acabo de descubrir, antes de que sea obsoleta. Quiero gritar “¡Cúrcuma, manito!”

Me voy a la cama; una vuelta; otra. Cierro los ojos. Veo la película que produje, dirigí y protagonicé. Una oveja, dos, tres... sesenta. Hago una pausa y me doy cuenta de que pronto cumpliré 60 años. Me hice grande en edad. El sueño no llega. Prendo la luz y me muero nuevamente.

Un hombre grueso está cambiando llantas de tráiler. Sus brazos hinchados de cansancio me abrazan con inmenso amor cuando regreso a casa. Compartimos la cena. Me siento querida y protegida.

Despierto. No quiero hablar con nadie. Necesito evadirme. Mi hermano sobrevivió; yo no. Me perdí en el duelo de su salud y en el cansancio inútil de la sobre vigilancia. Estoy enojada. Ahogo mi voz.

Me aconsejó ser indiferente ante la vividuría de su padecimiento y hacerle la promesa de estar donde esté, cuando me necesite, para compartir las ligas de las conferencias y los artículos que seguiré encontrando.

Me partiré el pecho y drenaré la pus de mi corazón.

Odio el dolor que me impidió reconocer a la persona generosa y tensa que no quería ser yo. Me liberaré de esta

carga, empezando por las palabras petrificadas de amor y cortesía que oprimían mis hombros.

¡Qué alivio escucharme! ¿Por qué no me lo había permitido antes?

Desde que morí en mi propio duelo, entendí que no tenía caso indagar más sobre la dramática enfermedad crónico-degenerativa de mi hermano, y opté por mantener el contacto únicamente con las sofisticaciones científicas de mi dolor light.

La ciencia y el humanismo son dos buenos destinos hacia los cuales orientar la vida, pero rara vez hacen colisión.

El colibrí

REBECA ROSADO ROSTRO

El colibrí es uno de los animales más llamativos, no solo por su belleza o por sus características físicas como su tamaño o su forma de volar, sino por las leyendas que se han construido alrededor de él. Se dice que el colibrí está hecho de jade y que fue quien condujo a los mexicas hacia el lugar donde se fundaría Tenochtitlan. Se dice también que el colibrí fue creado por los dioses para cuidar las flores y que todo aquél que trate de enjaularlo será castigado.

Para mí, el colibrí ha significado esperanza, fe y una forma de aprender a vivir con el dolor y la ausencia de quien ya no está; cada vez que veo uno, sé que es mi papá visitándome; que sigue presente en mi vida.

Hace siete años mi mundo cambió de un día para otro. Sé que no estamos preparados para la muerte, y mucho menos para que el ser que más amas muera en tus brazos.

Un miércoles de enero recibí la llamada de mi mamá, que me avisaba que iban para el hospital porque mi papá se había sentido mal; tenía un dolor en el pecho que no se le quitaba, pero me dijo que no me preocupara, que no era un malestar tan fuerte. Esa última frase me dio cierta tranquilidad, lo raro era ese malestar, pues él nunca se había quejado de un dolor de ese tipo, a pesar de que algún tiempo decidió vivir “la vida loca”; era un hombre bastante sano. Con el paso de las horas mi preocupación empezó a crecer. Se me oprimió el pecho, sentí mi corazón latir más fuerte; llegó la angustia expandida a mis brazos

hasta llegar a las manos y empecé a temblar delicadamente; algo no andaba bien.

La siguiente llamada de mi mamá fue para decirme que mi papá ya estaba internado; había sufrido un ataque cardiaco y estaba delicado, pero estable. Esas palabras resonaron en mi mente porque nunca las había escuchado, ni siquiera imaginado. Los problemas de corazón no estaban presentes en la lista de enfermedades de mi familia, no eran parte de nuestra historia y mucho menos de los males que habían aquejado a mi papá; ahora estaban ahí y se había dañado la mitad izquierda de su corazón.

Tomé una pluma y una pequeña libreta que siempre cargaba conmigo y escribí lo que sentía. La escritura siempre me había ayudado a poner en orden mis emociones, a darles una forma, una intención y un espacio en mis recuerdos, pues suelo olvidar ciertos momentos que me producen dolor. No puedo decir con precisión qué escribí; desde ese día no he vuelto a abrir esa libreta, sigue guardada en un cajón junto con otro montón de trozos de mi vida.

El viernes por la noche me quedé con él. Parecía que todo iba mejor, ya estaba en piso y solo era cuestión de tiempo para que se recuperara. No iba a ser sencillo, pero con los debidos cuidados y el amor de su familia lo lograría. Su vida iba a cambiar porque ya no podría hacer esfuerzos, debía modificar su dieta, así como algunas de sus actividades, pero era cuestión de adaptarse.

Esa noche platicamos sobre los cambios que vendrían, quién ganaría los premios Óscar, las malas decisiones del gobierno, mi situación sentimental, el trabajo, la titulación de la maestría, los libros que compartiríamos, quiénes eran los favoritos para la próxima quiniela del fútbol, mi mamá, mi hermana y mis sobrinas. Esa noche

convertimos el provenir en palabras, como luciérnagas que iluminaban el futuro que nos esperaba.

Nuestros planes se desmoronan, se convirtieron en pasado y se tejió la vida en un ahora continuado. Hay futuros imaginados, pero la única certeza es el instante del presente. Lo aprendí ese sábado 17 de enero a las nueve de la mañana, cuando mi papá desayunaba y me dijo “te amo, mi bebé”.

Su cuerpo se desvaneció.

Llegaron los médicos, los medicamentos, el oxígeno, el respirador artificial, la instrucción de “llama a tus familiares”, el permiso para inyectar algo que tal vez tendría secuelas, pero lo salvaría. La cortina se cerró. Se abrieron los ojos de los pacientes de las camas vecinas. La angustia me creció en el pecho. Solicité a Dios que nada malo pasara. Sonó un celular que nadie contestó.

El médico dijo “entra a despedirte”.

No puedo decir con certeza qué sentí al mirar su cuerpo sin vida, ese que hacía unos instantes me había dado un beso en la frente. Vi sus ojos verdes vacíos, sin luz, sin ese amor que siempre pude identificar en sus pupilas; él ya no estaba.

Solo había un cuerpo, pero él, Jesús, el amigo, el fan de las películas de *El padrino*, el bailarín, el excelente cocinero, el lector voraz, el bromista, el de la sonrisa afable, el amante de los perros, el alcohólico que tenía más de 20 años sin beber, el esposo, el abuelo y el padre, el de la eterna mirada triste, se había ido. Era un cuerpo frío que horas después tuve que reconocer para continuar con los trámites que dictaminaron que un segundo infarto fulminante había dañado la otra parte del corazón.

A partir de ahí, entendí que no había regreso. La vida me cambió. Supe lo mucho que pesa una silla vacía, la espera de una llamada telefónica que no llega, la necesidad

de un abrazo que me recordara que todo va a estar bien, un día del padre siendo huérfana, un cumpleaños sin a quien festejar, una tristeza que me abrazó el cuerpo y convivió conmigo todos los días.

Un corazón, el mío, está metido en una botella y dejó de sentir todo, absolutamente; solo existe viendo el mundo a través de un cristal.

El camino no ha sido fácil, no es recto, tiene subidas y bajadas, algunas más pronunciadas que otras. A veces avanzo y luego retrocedo sin quererlo, pero vuelvo a caminar; me deslizo, corro, me caigo, voy a gatas, me recupero, doy brinquitos, me paro, me agacho, me escondo en un huequito, florezco, me apago, vuelvo a florecer, me vuelvo a apagar, y en el momento menos pensado, llegan, a través de una amiga, las palabras de Elisabeth Kubler-Ross: “Más allá de cualquier sombra de duda yo sé que no existe la muerte como la comprendimos. El cuerpo se muere, pero el alma no”.

Y entonces la muerte adquiere un nuevo significado, aprendo a vivir con el dolor, pero sin sufrimiento; es el único camino para volver a encontrar al ser amado de otra manera, a través del viento, de una puesta de sol o de un colibrí. Siempre que hay un momento importante en mi vida o cuando el extrañamiento se me escurre de los ojos, de pronto aparece un colibrí que se para o revolotea cerquita.

Me gusta creer en la leyenda maya: el colibrí deja que las almas del Mictlán entren a sus cuerpos para poder visitar a los familiares en la tierra, ya que son mensajeros de los pensamientos y del amor de los que ya han fallecido.

Me gusta creer que el colibrí es mi papá diciéndome que está cerca y que me ama. Hoy tengo un colibrí tatuado en mi espalda; me recuerda su inmenso amor, la eternidad de su abrazo y su mirada triste, que siempre me acompañan.

Amargarse la vida es fácil

PABLO JESÚS SÁNCHEZ

No me había dado cuenta de lo activamente que Angélica y yo habíamos contribuido a hacernos sentir bien y mal también. No me había detenido a pensar en frases hechas como “cada vez que voy a tu oficina discutimos; por eso no voy”. Era como si un lugar la hiciera sentir mal, sin hacer conciencia de la medida en la que ella y yo contribuimos a generar esta insatisfacción.

Creí que todavía teníamos un problema de los dos. Pero solo era mío.

Un problema es una oportunidad de crecer. Enfrentar un problema implica asumir la responsabilidad. Culpar a otro no ayuda. La alternativa es tener el deseo de resolver y desarrollar habilidad para hacerlo, hasta que la opción básica sea lograr encauzar dificultades para reducir efectos negativos en intensidad y frecuencia. Así fue como se me ocurrió crear un sextálogo de aprendizajes a partir de mis experiencias.

1. Reprobar no es malo

Desde que la conocí, sentí la desesperación de lograr ser amado al máximo y aprobado en todo. Ella fue la persona más importante para mí. Pensar esto me hizo inseguro. Cambié deseos y metas en aras de obtener una aprobación que, finalmente, no obtuve. Ahora sé que no es posible ser aprobado siempre y totalmente; y que el rechazo no

es una catástrofe. Me duele no haber sido amado como yo esperaba, pero esto no me hace una persona menos valiosa.

2. Aurea mediocritas

Cada vez con más intensidad y frecuencia, desarrollé el deseo de llenar todas las expectativas de Angélica: ser su amigo, hermano, novio, amante, padre, maestro. Quería dar el máximo siempre. Me demandé más tiempo, atención y tolerancia de las que realmente quería y podía dar. Esto me provocó amargura. Ahora sé que tengo el derecho a no dar el máximo siempre. Me habría gustado ser perfecto para ella, pero no pude. Ahora sé que no es necesario ser perfecto para merecer ser querido. Mi responsabilidad es hacer las cosas lo mejor posible. Y me puedo equivocar. Los aciertos no son mi obligación. Los errores enseñan.

3. Valgo lo que soy

A medida que la relación maduraba, iba naciendo en mí el deseo de aumentar mi valor como persona (más poder económico, social, intelectual). Pensé que así mantendría a Angélica cerca de mí. Confundí la orientación de mi vida. Me preocupé exclusivamente por exigirme cada vez más de las cosas que yo consideraba valiosas para dárselas a Angélica. Descuidé mi salud y mi satisfacción personal. Lo importante es ser. No tener. Pero aceptarse es difícil, en especial cuando se tiene poco aprecio por uno mismo. Ahora sé que lo importante no es definir si soy o no soy valioso para alguien. Lo importante es enfrentar los problemas de la vida y desarrollar la capacidad de ser feliz. Y la felicidad no va por la línea de demandarse cada vez más éxitos porque así se desarrolla un ansia interminable por valer más.

4. Viva la diferencia

Cada vez que me comunicaba con Angélica yo quería tener la razón. No respetaba su derecho a ser diferente. Yo quería que viera las cosas desde mi punto de vista. Ahora sé que debo aceptar a los demás como son, mientras su forma de ser no me afecte; que la gente no tiene que ser como yo quiero, por más intenso que sea mi deseo de transformarla. Nadie puede dar lo que no tiene. Ahora me doy cuenta de que renuncié a muchos derechos personales para lograr que Angélica se portara como yo quería. Pero esto no significaba que ella también tenía que renunciar.

5. Enojarse es bueno

Cuando la relación empezó a dejar de funcionar, pensé que no debía sentirme triste o enojado. Me negué a mí mismo el derecho de sentirme mal. Ahora sé que entristecerse o enojarse no es malo. Lo malo es la forma de expresarlo, el momento, el lugar, la intensidad. Quería prepararme para controlar el dolor. Pero para esto nadie se prepara.

6. Amar no es ser desconsiderado

La aceptación de mis sentimientos me llevó a malinterpretar mi derecho a rehusar, a cambiar de opinión y a buscar reciprocidad y encontrarla. Quería complacer a Angélica cuando más la quería. Y cuando la quería dejar de querer. Cuando quería retenerla. Y cuando quería abandonarla.

Me costó mucho trabajo entender que no soy una persona con capacidad ilimitada para servir. Llegué a pensar que tenía que dar sin esperar recibir. Y así me empecé a sentir víctima de una situación injusta que, en el fondo, yo mismo había provocado.

Dar sin esperar recibir es un bello ideal. Pero es imposible lograrlo en la realidad sin que se lesione la comunicación. Ahora sé que tengo derecho a pedir reciprocidad y a buscar que salgan al encuentro de mis expectativas. Amar implica dar y recibir. Al enseñar a Angélica solo a recibir, reprimiendo mis propios deseos, lo único que le enseñé fue a abusar de esta condición.

Amargarse la vida es fácil; lo único por hacer es amar y amarse.

La narrativa en un par de zapatos

LAURA NOEMY PÉREZ CRISTINO

La plaga de zapatos que inunda mi recámara ha proliferado desde hace unos diez años, cada uno alberga historias, lágrimas, sonrisas y promesas. Soy una ferviente soñadora y creo que los zapatos poseen espíritu; no solo son objetos que cubren nuestros pies, son las nubes que nos transportan, los vagones que facilitan el tránsito de emociones, imágenes, gestos que personifican a quien los porta.

Los zapatos revelan nuestra personalidad y estilo de vida, evidencian nuestra actividad laboral, son testimonio de nuestras dolencias corporales; son confidentes de quimeras e instrumentos musicales que dejan huella de nuestra presencia en el mundo. Cada paso que damos es una marca imborrable en el asfalto terráqueo.

Las sandalias, ballerinas, *flats* y alpargatas son de la familia viento; zancos, botas y *mocasines* son del tipo percusión; y las zapatillas, *wedge* y *mule* responden al apellido cuerda. Me gusta imaginar el sonido de la banda de guerra en el paso firme de los niños de primaria o la sinfonía tres de Schubert en la primera danza del día.

El sentido simbólico y espiritual de los zapatos sacude el cuerpo y el alma del sujeto. Aprender a caminar es un momento trascendente en la vida. Los primeros pasos envueltos en suaves guantes de piel o charol producen lágrimas de júbilo y belleza. Yo di mis primeros pasos unos días antes de cumplir un año. Uno de los objetos

que mi mamá atesora con recelo son un ejemplar de los zapatitos infantiles de cada una de sus hijas. Los míos son un calzado color rojo con un moñito al frente; seguramente caminaba con mucha gracia con esas pequeñas dalias en mis pies.

Mi obsesión por los zapatos tiene su origen en mi niñez. De la infancia rememoro el zapato escolar, cuántos pares de charol también aprendieron a sumar, restar, multiplicar y dividir; sufrieron raspones, fueron causa de regaños de mamá o papá. Imposible olvidar la exigencia de los profesores de educación física con los tenis totalmente blancos.

Los tres primeros años de primaria los estudié en el Colegio Salesiano. Recuerdo mi andar en el inmenso patio de la escuela. Hay dos pasajes de mi infancia que nunca olvidaré.

El primero de ellos ocurrió un lunes cualquiera mientras caminaba, despreocupada, con mi suéter colgado en el brazo. Mi amiga incondicional se movía sigilosa junto a mí. Ella parecía entender mejor lo que sucedía a nuestro alrededor. Yo, a mis seis años, únicamente me preocupaba por tener la mejor perspectiva para deleitar mi mirada con ese precioso joven de preparatoria, quien destacaba del resto, no solo por su altura, sino por la fuerza hercúlea que demostraba al golpear la pelota de voleibol. Lo que nunca imaginé es que mi rostro cuantificara la intensidad de su brazada y el ímpetu que ponía al rematar con furia la jugada de su oponente.

El balón impactó en mi rostro y caí como un alfil inmovilizado en el enorme tablero que simula el patio del Colegio Salesiano de Barrientos. No sé con exactitud qué pasó durante los segundos o minutos que permanecí tirada. Curiosamente lo que sí recuerdo, con exactitud, es la ter-

nura y preocupación en su mirada; así como lo divertido que fue volar entre sus brazos mientras me llevaba a la enfermería.

El segundo pasaje se refiere a cuando gané el 5º lugar en la carrera del día del padre. Con alegría recuerdo correr como gacela al sonar la campana de salida; estaba segura de que mis tenis Panam me darían la potencia necesaria para mantenerme en primer lugar.

Hasta la fecha amo la comodidad de los tenis, gran invento del inglés Walter Clopton. La comunión entre la dimensión terrenal y celestial se materializa en un par de tenis; son el unicornio que galopa el asfalto húmedo de junio, que patina en las nubes de hielo, que rompe las hojas secas en agosto. Los tenis son el compañero fiel de andanzas y aventuras.

Años después, mis pies sufrieron las evidencias de las zapatillas. Cómo no recordar la sensación de “espinas” que se clavan en la superficie plantar; o cuando los dedos se magullan a causa de un par de zapatos nuevos.

El tacón cuadrado fue mi compañero de juventud, cierre mis ojos y aún puedo mirarme danzando por el plantel Azcapotzalco con mis *mules* color café. Lamento no tenerlos, con ellos viví entrañables recuerdos; diez años después supe que mis pies adornados en esos zapatos llamaron la atención de mi compañero de vida.

Durante mi estancia en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, la bota negra estilo *Biker* fue una gran aliada en la caminata del Metro C.U. a la facultad. Aunque en el regreso a casa, en las inmediaciones del metro Aquiles Serdán, mis pies ya exigían descansar el resto de la tarde.

Recuerdo, con alegría y nostalgia, las zapatillas negras atadas con finas cintas a mi tobillo en mi primer día como profesora en el CCH. En mi caja de recuerdos,

uno de los objetos de mayor valor son aquellas cintas que amarraron esa mañana del viernes 11 de febrero de 2005, el manojito de ilusiones y nervios por convertirme en profesora universitaria.

Es común decidir mi vestuario comenzando por los zapatos. Elijo tenis si tendré largas caminatas de otoño, botas si navegaré en lluvia trémula, sandalias si el sol sonreirá y calentará mis pies. Cuánto extraño el agua salada entre mis dedos, caminar a la orilla de la playa cargando mi cámara fotográfica y mis “chanclas” impregnadas de arena. El confinamiento mundial, por la pandemia de COVID-19, nos obligó a usar zapato cómodo; la “bendita chancla” sirvió de válvula de escape en ese delirante exilio.

Considero valioso reflexionar sobre el comportamiento de nuestros cómplices andariegos. El zapato derecho es peculiar porque actúa dominante, propositivo, su actitud ante los otros hace único nuestro andar. Me atrevo a decir que una de las características irrefutables en la descripción de una persona es el vaivén y el compás que orquestan por los pies enfundados en los zapatos de nuestra elección.

El lado izquierdo es, generalmente, obediente, no le molesta tener un papel secundario; no obstante, hay ocasiones especiales en las que se rebela e intenta tomar un camino distinto, reta a su gemelo pero pocas veces triunfa (a menos de que seas zurdo).

El zapato está destinado a una vida errante mas no bizantina. Estimado lector, te invito a recordar, observar y escuchar cada zapato presente en tu vida, no solo por su estética y arquitectura, sino por la fuerza narrativa y musical que tiene un par de zapatos.

La génesis del dolor

STEPHANIE MONSERRAT AGUILAR DÍAZ

Tengo frases en la cabeza. Palabras que todavía me resueñan y cuyo eco a veces me llena de intranquilidad; otras veces aquellas se convierten en un atisbo de vida; una esperanza o una pista sobre cómo vivirla.

En ese sentido, las palabras, dependiendo su interpretación, pueden contener un aprendizaje doloroso. Cuando era pequeña solía siempre ir de la mano con mi abuela paterna, ella refunfuñaba cada que pronunciaba alguna palabra.

—Abuelita, ¿me quieres? —Pregunté un día con la esperanza de recibir un cariño y una aprobación que nunca tuve. Mi abuela respondió con firmeza:

—Tú tienes que quererte sola —me miró y no dijo nada más.

La señora tenía un carácter nada dócil y su lenguaje corporal contrastaba con sus acciones, pues ella, pese a su palabrería brava, me procuraba. Las expresiones como “¿ya comiste?”, “te compré esta fruta” o las curaciones a mis moretones tras una tunda maternal, reflejaban su ternura en un lenguaje amoroso que no comprendía cuando era pequeña.

Cada vez que mi abuela me demandaba amor propio, me parecía ver dentro de su boca, ahí en la garganta, una bola oscura, viscosa y viva. Aquella cosa me asustaba, aparecía cuando mi abuela soltaba un comentario directo, firme, realista e, incluso, cuando pronunciaba groserías o palabras hirientes.

Entonces, por miedo a que esa cosa saliera de su boca para lastimarme, o pegárseme, evité hacerle preguntas a los adultos de mi familia desde los 5 años. Jamás imaginé que esa cosa (un virus, enfermedad o malestar) pudiera ingresar en mí. Estaba equivocada, la familia me lo transmitía y se metía por mis oídos y me llegaba al cerebro.

Una semilla oscura había comenzado a implantarse en mí.

Al comienzo no consideré las palabras de mi abuela como una enseñanza, era como si esa bola, cúmulo de algo oscuro, se me colara en el cuerpo: el dolor. Algo que a veces no sentía enteramente mío.

En ese tiempo varias partes de mi cuerpo parecían ser invadidas por un ser maligno. Me sentía como una esponja que absorbía todo lo malo del mundo adulto en el que vivía; la dureza del mundo en los golpes, la constante invalidación familiar, el acoso sexual, el hambre.

Desde la niñez lo que consideraba una “terrible enfermedad”, un malestar constante, me atormentaba. Aunque en ocasiones me hacía más sensible; susceptible a comprender la belleza en las cosas más simples. Por ejemplo, si comía, era feliz, si tenía compañía, me sentía bendecida. Las cosas más sencillas podían brindarme una felicidad descomunal; percepción que aún no logro comprender si es buena o mala, y que solía concebir como un poco distorsionada.

En mi adolescencia, la cosa que me había germinado en la garganta, al igual que en mi abuela, comenzó a crecer. Cada vez era más grande y yo tenía miedo constantemente; convivir con eso me era cada vez más difícil porque ya no podía regular la acumulación de pena.

El cúmulo de maldad me causaba náuseas y yo quería vomitarlo; mi cuerpo se esforzaba por parirlo desesperadamente. Cuando me enojaba mucho sentía su viscosidad

en la punta de la lengua; me rozaba los dientes. Por esta razón, a los 13 años comencé a retraerme, a ensimismarme; no quería que nadie viera esa bola negra en mi boca, esta vez sentía que era una enfermedad meramente mía y, en ocasiones, me daba vergüenza. Me encerraba apenas llegaba de la escuela, tenía pocos amigos y desarrollé un pánico a la interacción personal con los demás.

El cúmulo oscuro necesitaba expandirse.

Un día papá se fue de casa.

—Tu padre se ha ido, pero si ustedes piden que se quede, quizás regrese —nos dijo mi madre a mi hermana y a mí.

—Si él desea irse, que se vaya —al escuchar estas palabras, mi madre me miró asustada, como si por un momento hubiera notado una sombra sucia que escupía verbalmente.

Entonces el dolor se esforzaba por salirse, a veces parecía que lo lograba, pero suspiraba hondo y me lo tragaba, se me pasaba al estómago, más nunca lo digería; su comportamiento era un tanto cancerígeno, porque parecía que se multiplicaba a pesar de que intentaba comerlo.

En aquel entonces buscaba soluciones constantemente para poder sostener a una familia fracturada, para tener algo que comer, para tener tiempo para la escuela.

Seguía sin acatar las enseñanzas de mi abuela.

Tiempo después parecía que por fin había mutilado la cosa negra. De tanta voluntad por devorarla, un buen día la bola en mi garganta se volvió acuosa y transparente. Pensé que por fin había logrado domarla, porque luego de cambiar de estado la bola parecía haber desaparecido, ya no la sentía en la garganta; se había impregnado en mí y me daba la capacidad de mantenerme estoica ante cualquier situación que para otros podría resultar desesperante.

Por ejemplo, una tarde que regresé de la escuela debía entregar un ensayo sobre *El método* de René Descartes. Mi madre lloraba porque había tomado unas pastillas. Cuando me lo dijo observé una masa crisálida, un aura hecha piel que parecía rodearla. Entre lágrimas suyas creí ver en mi madre una capa que se rompía; ella había decidido morir. Ese día volví a casa y pasé toda la noche escribiendo mi ensayo, como si la vida de mi madre dependiera de ello, pero sin sentir nada.

Un desinterés permanente me taladraba el cuerpo. Quiero decir que para entonces comencé a olvidar desde cuándo el dolor se quedó; ya no era ese cúmulo atorado en la garganta, ahora sentía como si mi cuerpo lo salivara, y aquello se convertía en una capa transparente y endurecida que me cubría, sí, al igual que mi madre.

En esta febril batalla por mi vida, entre mi dolor y yo, ya tarde me percaté de que no era yo la ganadora; él era un parásito silencioso que se injertó en los tejidos emocionales. Me acostumbré a vivir en constante lucha, bajo la creencia de que eso que me lastimaba era la única manera de existir. Esa capa en mi piel, que creía un implacable cristal, y que presumía de ser fortaleza impenetrable para mi yo, se descomponía.

—Estoy cansada —me murmuro, mientras observo a los autos pasar debajo de un puente peatonal. El alma me grita algo dentro: “quiero vivir, pero estoy cansada”. La capa transparente, ya endurecida, comenzó a oscurecerse, sentía que eso de alrededor en mi cuerpo estaba pudriéndome.

Frente a mi descomposición el dolor vidrioso un día se quebró. Resulta evidente que no pude controlarlo. Lanzo un grito desgarrador, los transeúntes que logran escucharme me miran desconcertados, alguien me llama por teléfono, respondo agitada llorando.

—Todos hemos sentido en algún momento que deseamos morir —me dicen— sólo intenta ubicar si es el dolor quién te obliga a decirlo, o eres tú genuinamente quién desea morir.

— ¿Acaso no soy yo misma mi dolor? —respondo.

— No, tú no lo eres.

Yo no soy mi dolor, pero mi dolor sí es mío. Ahora me acompaña, dejé de notarlo; pero hay algo dentro mío que, cuando tengo que verbalizar parte de mi historia, aún me quiere salir por la garganta la bola negra. Soy cuidadosa de no transmitirlo.

Tomo los cristales rotos de mi crisálida y los uno a mí de nuevo, como si mi abuela y mi madre estuvieran conmigo siempre. Ya no quiero deshacerme del dolor, quiero pegármelo, sentir y aprender. Deseo sobrevivir y, por primera vez, cumplo las palabras de mi abuela.

Yo

AMÉRICA ESTEFANÍA FERNÁNDEZ PINEDA

¿En realidad importa el nombre? El ser humano es egoísta por naturaleza. ¿Para qué dar información que no interesa? A mí no me importa saber quién eres, ¿qué pasaría si no lo supiera? Nada: no me afecta.

Se piensa que el nombre es importante, que nos proporciona una identidad; yo no pienso eso. Una identidad es única, el nombre no lo es, por más peculiar que sea. Lo que nos hace ser son nuestras características más destacables como las cualidades, las virtudes, los defectos: nuestra personalidad; las considero más que un nombre, porque nosotros nos formamos. Nuestro nombre, en cambio, es elegido por otros. Tampoco me parece que sea nuestra especie la que define quienes somos. Yo no elegí ser humana. Yo no elegí mis características físicas, eso ya es un asunto genético, no mío.

Muchas cosas que me hacen ser quien soy, no me gustan. No estoy satisfecha. Nunca lo estoy. Lo que sé es que tengo un problema con el 'yo'. Mi egocentrismo vive dentro de mí. No sé cuándo inició ni cuándo terminará.

No me gustan las personas. No me gusta tenerlas cerca de mí, pero me interesa su mente, el porqué de sus comportamientos. Me agrada pensar que las personas no visten sus cuerpos, sino que visten a su mente, a sus cualidades, a sus defectos, a sus conductas y pensamientos; que su cuerpo no es más que un contenedor.

En realidad, no importa si el bosque luce aterrador porque dentro de él podrían habitar magníficas y bellas criaturas; así como en un bosque, aparentemente lleno de color, se podría encontrar especies muertas. Tal vez sea por eso que no me importan las personas, pero me interesa qué piensan de mí.

Una egocéntrica es lo que soy; lo que probablemente surgió por las altas expectativas que mis padres me sembraron y que, inconscientemente, me ha dejado la carga de tener que ser casi perfecta. Un error y seré un fracaso. Por eso siempre busco lo mejor, no me gusta trabajar con cualquier persona, podrían no ser tan buenas como yo.

Veo el mundo desde una perspectiva en la que creo encarcelar a los demás; estoy equivocada, soy yo quien está encerrada. Dicen que el egocentrismo es una especie de capa que nos creamos para cubrir lo frágil que somos. Soy débil. Es como si yo fuese dos personas.

Hablar directamente de cómo me siento no es una opción. Eso sería buscar ayuda y no puedo permitirme algo así. Significa ser insuficiente y necesitar de alguien más. Y es que, al hablar, me arriesgo a romper en llanto; y tampoco puede ser.

Ellos creen que no me dejaría llevar por emociones y sentimientos, que incluso ya no los tengo, que los he dejado morir; los quemé y las cenizas las utilizo a diario para endulzar el pan con mantequilla del desayuno. A pesar de que no son más que cenizas, aún hay vida en ellas y después de la cena buscan salir.

Pareciera que los sentimientos tuvieran dignidad como para no salir en vómito y buscan como alternativa mis ojos. Brotan de ellos impulsados por una corriente de agua salada y brillante. Estoy en un tobogán de algún parque acuático; están todos divertidos, burlándose de mí.

Es un gran avance tratar el tema, aunque sea indirectamente. Sé que puedo mejorar. Es hora de hacerlo de una manera sana; implica deshacerme de lo que soy. Inicio la búsqueda de un nuevo yo.

El amor en la familia

MELANY ANDREA HERNÁNDEZ SANDÍN

Mi nombre es Melany. Desde que nací hace dieciséis años mis papás, Luz y Jorge, nunca estuvieron juntos. Mis padres me tuvieron muy jóvenes; no tenían para sustentarse solos, así que cada uno siguió viviendo con sus papás.

Mi padre empezó a trabajar. Mi abuelita siempre ha tenido un carácter muy fuerte y no le agradaba la idea de que mi mamá viviera con mi papá por lo jóvenes que eran. Mi madre, para estar bien con mi abuela, le hacía caso en todo. Mis papás tuvieron una relación sana y llena de amor, pero por cosas del destino no pudieron formar una familia.

Mientras yo crecía veía muy poco a mi papá porque él tenía que trabajar, y como no vivíamos juntos no estaba del todo pendiente de mí; por lo que nunca tuve un gran lazo con él. Tenía 4 años cuando mi mamá empezó a conocer a un chavo llamado Luis, durante un tiempo se estuvieron conociendo y se hicieron novios. A mi abuelita nadie le agradaba para mi mamá; hasta que ella se cansó de que su madre quisiera manejarle la vida, pues no la dejaba hacer nada e intervenía en mi educación.

Luis veía cómo sufría mi mamá y le propuso que se fueran a vivir juntos, mi mamá accedió. Era lo mejor para los dos, pues algo se derrumbaba dentro de mí al ver la tristeza de mi mamá. Desde ese momento nuestras vidas cambiaron, empezamos desde cero y poco a poco valoré las cosas que teníamos; mi abuelita y mi tío nos dejaron de hablar. Mi papá me dejó de ver y luego me invitaba a salir, pero como

no estaba acostumbrado a él no quería alejarme de mi mamá. La pareja de mi mamá era muy buena persona y se convirtió en la figura paterna que yo necesitaba.

Pasé a la primaria. Era muy feliz con la familia que tenía, sabía de la existencia de mi papá y no importaba su ausencia porque tenía un padre increíble que no era de sangre, pero sí de corazón. Él junto a mi mamá me dieron una gran educación, llena de amor, valores y una vida increíble; iba excelente en la escuela, era una gran niña, no podía pedir más.

A los 12 años mi mamá me dijo que mi papá la había contactado y que me quería ver; yo estaba confundida porque después de tantos años nos íbamos a encontrar, tenía una emoción inexplicable. Llegó el día, lo vi y sentí bonito estar con mi él, se llenaron mis ojos de lágrimas y mi entusiasmo fue tanto que quería gritar, de nuevo tenía a mi padre frente a mí; me dijo que saldríamos, me tenía que presentar a alguien. A la semana nos vimos y llevaba a cuatro niñas con los nombres de América, Zoé, Azul y Megan, eran mis cuatro hermanas. Estaba sorprendida, yo era la mayor, cómo se suponía que de un momento a otro tuviera hermanas si toda mi vida había estado sola. Por un momento me emocioné, quería saber qué se sentía tener hermanas con las que compartir mis secretos y aventuras.

Ese día se comportaron muy lindas, me abrazaron, querían estar todo el tiempo conmigo, les agradaba tener una hermana; pero yo tenía muchas emociones que no me hacían captar el momento. Mi papá me llevó a mi casa. Le conté a mi familia lo que había pasado y me dijeron que tenía que aprender a convivir con ellas porque eran mis hermanas, pero yo seguía sorprendida, me preguntaba ¿por qué mi papá no me buscó antes?, ¿cómo seré una

buena hermana si toda mi vida he estado sola?, ¿tendré una buena relación con ellas?, ¿cómo es que explicaré que tengo hermanas si todos sabían que era hija única?

Al principio me costó trabajo, empecé a ir cada fin de semana con mi papá, convivía con su pareja y mis hermanas. Al inicio la relación era color de rosa, pero como a veces sucede entre hermanos empezamos a pelear; eran muy diferentes a mí. Poco a poco me fui acoplando a ellas y ellas a mí. Siempre era una pelea nueva, pero las empezaba a querer y a ver como unas niñas que querían seguir mis pasos; tenía que hacer las cosas bien porque unas pequeñas querían ser como yo. Eso me ponía muy feliz, era el ejemplo de ellas.

Cada fin de semana me iba a la casa de mi papá, cada día era una aventura nueva. Un día le detectaron una enfermedad a mi hermana menor, Megan; era una enfermedad muy rara, le daba a una persona en diez millones. Megan necesitaba un trasplante y como era muy pequeña era de alto riesgo.

Pasaron los días y mi hermanita en ocasiones estaba bien y otras se encontraba en el hospital; yo tenía fe en que saliera de esa enfermedad. La veía tan frágil pero fuerte a la vez. Me sentía incompleta, como un árbol al que se le van cayendo las hojas, al verla sufrir.

Mi papá nos había dicho que teníamos que estar preparadas porque en cualquier momento podía estar bien y en otro podía fallecer; nos inundábamos en un río de lágrimas, y aún sentíamos que lograría salir adelante. Un día Megan empezó a sangrar, la llevaron al hospital y le dijeron a mi papá que se le había reventado una úlcera y que estaba sangrando por adentro.

Recuerdo muy bien que era un viernes cuando entró a cirugía. Le dio un paro cardiaco, lograron reanimarla,

pero a las ocho de la noche falleció. Fue el peor día de mi vida, al recibir la noticia sentí como mi corazón también dejó de latir, morí en vida y una parte de mí se fue con ella. Me preguntaba ¿por qué ella? Si era la mejor niña de este mundo, si tenía muchas cosas por vivir.

Ahora solo me queda aprender a estar sin ella y continuar mi vida; sé que así lo hubiera querido. Nuestras peleas de hermanas han ido disminuyendo. Aprendemos el valor de la familia y aprovechamos cada momento juntas; no sabemos cuándo será el último.

Me, Myself and I

MARIEL MAGADÁN ROJAS

Cuando no hay otra salida que compartir tiempo conmigo misma dentro del horario escolar, me refugio en actividades que dan un mensaje a los demás, como la biblioteca; ahí todos tienen algo que hacer y a los que estamos solos se nos percibe como “estudiosos”, “dedicados”, “responsables”. Me entretengo buscando una mesa en los lugares menos concurridos, así siento que encajo con el ambiente.

He probado salir a buscar comida o dulces mientras me paseo entre los edificios del plantel; recorro la misma jardinería unas tres veces. Por más que lo intento este camino al entretenimiento no me sirve; sigo atenta a las personas que me rodean. Al mirarlas me inquieta pensar que yo soy el motivo por el que pasan riendo frente a mí; es absurdo. Por eso, en vez de pasar un mal rato debatiendo internamente si tengo razón o no, prefiero salir de ahí. Me doy cuenta que solo necesito un lugar más tranquilo, en el que pueda empatar con las personas de mi alrededor en forma indirecta.

Luego llego a los baños, donde no me apetece quedarme más tiempo del necesario para arreglarme el cabello o lavarme las manos. Me he encontrado en situaciones de lo más peculiares y diría que es un lugar donde termino ayudando a una desconocida al darle ligas para el cabello, papel higiénico, jabón o sosteniendo las viejas puertas que no tienen seguro.

Mi siguiente parada son los duros asientos de piedra que están por toda la escuela, a pesar de lo incómodos

que son es difícil encontrar uno vacío en el tiempo libre; me siento y saco mi celular para revisar las mismas notificaciones una y otra vez, la gente de mi alrededor parece ensimismada en sus asuntos, me sorprende, por lo que prefiero no causar una distracción y me levanto nuevamente en busca de “mi lugar”.

Para mi sorpresa ni siquiera he completado media hora, por lo que me decepciono un poco; no he perdido suficiente tiempo y ya me quedé sin cosas por hacer. Me detengo por un momento y comienzo a ver pasar a las mismas personas otra vez, es momento de moverme y esta vez fuera de la escuela.

Me desespero y una serie de emociones me fatigan el corazón; mi esperanza por encontrar “ese lugar” fuera de la mirada de los demás se diluye. Aunque me gustaría no puedo llegar muy lejos, tengo un deber en la escuela y tengo que llegar a casa para cenar.

Camino por la plaza, a pesar de que ahí abunda la gente, irónicamente no me siento agobiada. Me entretengo observando con detenimiento los aparadores y los llamativos puestos de comida, pero nada me llama a quedarme; de momento llega a mí un agradable olor a café, proveniente de un pequeño establecimiento al aire libre. Para mi sorpresa no había la cantidad de gente que hubiera esperado, por lo que decidí ordenar y, por qué no, esperar en las mesitas de jardín que daban un toque acogedor al lugar.

Fue una experiencia interesante, por primera vez en un café sola; parece absurdo, pero en ese momento me sentí responsable de mi misma. No me acostumbraba al sentimiento invasivo del momento. Aquel café fue el único lugar donde me sentí segura para disfrutar mi tiempo a solas, fuera de la escuela, fuera de mi casa.

El tiempo pasó más rápido de lo que hubiera querido. Liberé mi mente, la falta de tiempo se convirtió en una excusa para volver al lugar que me mostró la confianza que necesitaba; recargué mi energía con su exquisito café y volví al ambiente escolar.

Los días pasaron y crecía la presión por los exámenes finales, las entregas apresuradas de trabajos escolares; la idea de pasar tiempo libre se quedó en un plan que tardaría en llevar a cabo. A pesar de tener menos tiempo muerto, se sentía más eterno; por obligación tuve que levantar la cabeza y dejar de huir de aquellos sentimientos que solo estaban presentes dentro de aquella enorme escuela.

Mi idea sana de enfrentar el tiempo fue escribir, me podría pasar horas con la libreta en mano dejando ir mi mente; liberar los pensamientos que no pueden salir por mi boca.

Notaba la diferencia, al principio tenía percepciones negativas, mi escritura rígida, letras remarcadas y puntiguadas, ideas incompletas y trazos chuecos; no me satisfacía lo que estaba escrito. Normalmente me gusta darle un toque diferente a las páginas de esa libreta, pero aquel no era el camino. Me surgió un fuerte dolor de espalda por los duros asientos que no tenían respaldo y por el reducido espacio; sentí el fracaso y los demás podían verlo. De nuevo la incómoda sensación y, como si fuera innato, mi necesidad de alejarme.

Mi idea de disfrutar la escuela no era enajenándome de mi alrededor, así que no sé de dónde salió esa idea, tal vez de la necesidad de cambiar las cosas. Una descarga de confianza y valor me armó para entablar un “hola” con aquel grupito que miraba desde lejos en clase de filosofía; y un poco de lo mismo en otras clases.

Al principio lo difícil no fue comenzar una conversación, sino mantenerla; así como lograr una relación más allá del trabajo y llegar a ser ¿amigos?

Me tomó por sorpresa el día que los chicos, que en un principio ni siquiera podía pensar como cercanos, me llamaron a unirme a su plática animada para ponerme al tanto de lo que pasaba antes de que yo llegara. Nuevamente esa descarga de confianza se esparció por mi cuerpo y tuve una extraña sensación de felicidad por sentir que mi esfuerzo no había sido en vano; logré consolidar un lugar seguro dentro de uno turbio y confuso.

Recuerdo la mesita de jardín rodeada por el olor a café que se desprende del grano fresco; aún encuentro mi felicidad al llegar ahí para charlar conmigo misma, tomar fotos y escribir notas que me sirven como introspección cuando me siento decaída. Puedo creer en mí. La soledad ya no implica solo generar pensamientos negativos, es mi momento para descansar y disfrutar de mí; me prepara para interactuar con otros.

Un texto o un sueño

ALISON MAYRIN MEJÍA MIRANDA

*La imaginación es como un músculo,
si trabajas en ella será más grande.*

Alan Moore

Soñar es una de las actividades más increíbles que existen. Puedo imaginar lo que quiera, crear un mundo alternativo en el que soy quien deseo; incluso pienso lo que no podría ser.

Desde pequeña me gustaba imaginar algún cuento o escena en el que los personajes hacían lo que yo quería; me sentía como un dios o un rey que podía controlar absolutamente todo lo que pasará en un mundo creado por mí.

Me han dicho que cuando uno se levanta después de dormir, lo que soñó se queda en la noche. Si había soñado algo increíble, por la mañana tenía el sentimiento de “wow, qué gran sueño tuve”, pero realmente no recordaba nada; solo sabía que había pasado algo sin saber qué.

Por lo regular no recuerdo los sueños que tuve durante mi descanso, y en cuanto a los que sí, me gusta analizarlos, pienso en ¿qué hubiera pasado si? o ¿qué hubiera hecho si? Algo curioso es que nunca terminan. Sueño varias veces lo mismo, pero no recuerdo en qué acaba; suena la alarma del celular antes de que termine la historia.

En la primaria e inicios de la secundaria no tenía el suficiente tiempo para soñar. Debido a las tareas que

me dejaban en la escuela y el tiempo que mi madre me mantenía ocupada en actividades extracurriculares y deportes, casi nunca tenía tiempo para fomentar mi imaginación. Todo cambió cuando empezó la pandemia por COVID-19; al no tener que salir y convivir con nadie me gustaba mucho imaginar todo el tiempo. Dormir se convirtió en mi actividad favorita y empecé a analizar más las cosas. Cuando se me presentaba algún problema, me tomaba mi tiempo para analizarlo bien y pensar en las posibles soluciones al igual que en las consecuencias.

Desde entonces desarrollé una habilidad de análisis y sobre-pensamiento de todas las cosas que hacía y decía. Me quedaba viendo a algún lugar, con los ojos lo suficientemente abiertos como para pensar que se me iban a salir, sin parpadear, pensando en algo; qué hubiera pasado si dijera: ¿habré herido a alguien?, ¿le dije algo malo?, ¿me dejará de hablar? Suelo relacionar esto con la idea de “soñar despierto”; que “soñar despierto” es cuando se crean o se modifican entornos que conocemos en algo que queremos que suceda. Es un sentimiento de alegría mental y satisfacción personal increíble, porque lo que imagino pasa justo como deseé que pasara; hay un sin fin de posibilidades de crear y manejar mis gustos, el único límite es la imaginación.

En mis clases no tenía que imaginarme los planteamientos de problemas o modelos de partículas, los mostraban en imágenes. Debía llenar mi hambre de soñar, y la forma más sencilla era viendo alguna serie de fantasía tentadora, para luego imaginarme dentro de esa serie y que las acciones sucedieran alrededor de mí. Resultó una buena solución, no tenía que pensar demasiado en qué soñar para satisfacer esa hambre tan peculiar.

Mi disfrute duró bastante tiempo hasta que llegó un momento en el que empecé a tener alucinaciones, veía co-

sas que los demás no. Solía perder la noción de quién era yo, me preguntaba ¿es un sueño?, ¿esto es real? No sabía con exactitud si estaba en un sueño o si lo que pasaba era real. En algún momento de mi vida, de pronto, veía en mi mente lo que iba a suceder en breve, le llaman *déjà-vu*; esta alteración de la memoria la tengo constantemente.

Cuando terminó la pandemia, tuve un impacto fuerte al momento de volver a salir y retomar una vida fuera de mi zona de confort, dejar mi hogar, el lugar donde podía estar segura y tranquila; la burbuja en la que participaban mis sueños, sin tener que soportar a la gente y sus críticas. En la secundaria me dejaba influenciar fácilmente; por ello mis calificaciones decayeron drásticamente y mis familiares me criticaron al punto de que tuve que dejar de hablar con mis amigos durante el confinamiento para dedicarme a mis estudios. ¿Qué más podía hacer? Estaba en mi casa, no había excusas.

Cerré ciclos que tuvieron un impacto muy fuerte en mi visión del mundo. Volver a hacer vínculos con personas me causaba pánico: ¿cómo lo haría?, ¿sería lo mismo que cuando empecé la escuela?, ¿habré cambiado mucho?, ¿qué pasa si no quieren ser mis amigos? Soñaba situaciones adversas con probabilidad de que pasaran. Nunca imaginé lo fácil que sería; para mi suerte no hubo complicación alguna que me impidiera volver a abrir puertas en mi vida.

Casi al final de la secundaria las redes sociales tomaron mucha importancia. Estaba tan influenciada que, en vez de imaginar escenarios del pasado, los imaginaba del futuro; una vida de lujos, el cuerpo perfecto, una inteligencia divina, un aspecto agradable a ojos de la sociedad.

En la escuela comenzaron a crearse “grupitos”, y cada integrante debía tener cualidades semejantes a las

personas con las que estaba. Durante esa época me costó encontrar “mi grupo”. La presión social que sentía en aquella época es indescriptible. Cambié de aspecto físico, y mi mentalidad no era la misma; esa a la que le gustaba soñar e imaginar situaciones ajenas a la realidad desapareció para dejar paso a alguien de acuerdo a los estándares de su entorno. Ahora lo único que soñaba eran los problemas de matemáticas que el profesor ponía en la tarea, los cuestionamientos de la velocidad de la luz, las ecuaciones de química, los modelos y moléculas de los compuestos que analizábamos; escenas de obras de teatro que nos pedían representar.

Cuando me enteré de que había entrado a la UNAM imaginaba un ambiente similar al de la secundaria, pero sin uniforme y con más libertad. Al entrar todo era paz. Imaginaba lo increíble que iba a ser mi vida en el CCH. Curso el primer año en el plantel Sur y mi sueño es llegar a la facultad; estudiar una especialidad, y así tener los sueños que sé, están esperando pacientemente mi llegada.

No sé qué hacer

VALENTINA MONTAÑEZ MORADO

Pequeños eventos pueden cambiar tu perspectiva de la vida. Mi papá se va a divorciar y yo tengo una media hermana. Era una comida normal, solíamos ir a comer con mi papá más o menos cada fin de semana. Un día simplemente soltó la bomba. Ambos eventos ocurrieron en años y días distintos pero en el mismo lugar. La verdad no me sorprendió al instante, sino después de que mi padre me llevó a casa con mi mamá. Lloré bastante sin tener una razón clara. Estaba enojada y triste. No sabía por qué, si fueron dos situaciones diferentes, sentía cosas tan similares. Creo que una de las razones por las que no reconozco esos sentimientos es debido a mi hipocresía.

Hasta el momento he identificado pocos sentimientos. No había logrado reconocer lo que porque cuando nació mi media hermana me sentí remplazada; lo que me asustó bastante. Hasta entonces siempre había creído que no me importaba mi papá, lo que pensara de mí o las expectativas que tuviera, pero ese miedo a ser reemplazada me hizo darme cuenta de que no era así.

Tres años después mi papá volvió a salir a comer con nosotros al mismo lugar al que habíamos ido cuando me enteré de la existencia de mi hermana; esta vez la noticia fue distinta, mi papá se divorciaba de la mujer con la que engañó a mi mamá. Me sentí aliviada, pues de alguna manera creí que eso acabaría con todas las futuras relaciones de mi papá; no fue así. Me identificaba con mi me-

día hermana, pues le habían hecho lo mismo que a nosotros; se fue cuando ella tenía tres años ¿Qué coincidencia no? Sentí empatía hacia mi hermana; las esperanzas de que mi papá cambiará se rompieron.

Empecé a ser consciente de que mi padre no cambiaría nunca y de que yo me tendría que adaptar para que, por lo menos, lográramos tener una relación superficial pero tranquila; mi papá no es capaz de tomar responsabilidades como las de una familia.

Mi papá desestabiliza mi vida. Si bien ahora nuestra relación ha mejorado, ha sido solo de manera superficial; es cansado, por qué le doy el poder de sacudir así mi vida. Cada vez comprendo menos mis sentimientos y no sé cómo manejarlos. Al principio solo era mi papá, ahora es mi alrededor en general: mi mamá, mi hermano, incluso las mascotas.

Cada vez peleo más con mi mamá sin una razón en especial, a veces la hago sentir mal incluso si esa no es mi intención; me cuesta trabajo relacionarme con ella. Con mi hermano tenemos un vínculo raro, en ocasiones nos llevamos muy bien y me hace sentir menos perdida; otras veces simplemente me gustaría que cumpliera por lo menos una de las cosas que le dice a mi mamá cuando está enojado, y que se fuera.

Luego están mis mascotas, si bien antes parecían ser las únicas que me comprendían, cada vez las quiero menos; eso me hace sentir mal pues no es su culpa, pero no puedo evitarlo. Cada vez hacen más cosas que me disgustan, sobre todo Camila, una de mis perras; ella no puede ni siquiera dormir adentro de la casa porque hace popó, vomita o escarba la basura. Sé que les puede parecer ridículo porque son cosas que hacen los perros, pero ya le habíamos enseñado desde pequeña a no hacer eso y no lo había hecho hasta hace

pocos meses. Además es ruidosa y no me refiero a que ladre, sino que lleva su plato de comida por todos lados a pesar de que aún tenga croquetas. Son cosas absurdas por las que he dejado de quererla, lo sé, pero no sé cómo volver a amarla.

Aún así, no es que yo esté sola, de hecho durante la pandemia me acerqué mucho a mis abuelos; ahora son las personas con las que siento más tranquilidad, especialmente con mi abuela. Me gusta hablar con ella; escucha y me abraza, siempre está tranquila, es amable y generosa. A pesar de todo el cariño que me da también me hace sentir culpa, miedo y como si fuera una inútil; esa no es su intención, nunca me ha tratado mal, es solo cuando me platica por todo lo que ha pasado que me doy cuenta de lo difícil que fue su vida. Me pregunto si yo hubiera estado en su lugar ¿habría llegado a donde ella llegó? Lo que me causa miedo acerca de mis abuelos es que cada vez hablo menos con ellos, mi horario escolar no me lo permite; además de que siempre que les pregunto si quieren algo, me responden que vivir un poco más. ¿Qué es lo que haré una vez que se vayan? Eso me aterra y lloro.

Siempre que tengo sueños raros en los que algo me persigue, sé que puedo correr a la casa de mis abuelos y todo estará bien. Incluso mi inconsciente acude a ellos cuando tengo miedo; que dependa tanto emocionalmente de ellos es malo, pero no sé qué hacer.

Como he repetido varias veces, no sé qué hacer con nada; con mis sentimientos, con mis relaciones, con mi familia o con mi vida en general. No he sabido qué hacer desde hace mucho, y en relación con mi corta vida es demasiado. A veces me pregunto si en verdad en algún momento lo supe o si algún día lo sabré.

Lo que me preocupa es que todos parecen saber qué hacer. Cuando le pregunto a las personas a mi alrededor

parecen saber perfectamente quiénes son, qué quieren hacer y cómo. No entiendo por qué yo no, al contrario, parece que voy en retroceso.

Lo que me gustaba hacer ya no lo hago; uno pensaría que normalmente cuando eso sucede es porque los gustos cambian, pero ya no encuentro nada que me atraiga. Al principio culpé a la pandemia, pero cuando me di cuenta ya habían pasado dos años de eso.

No sé quién soy, incluso he llegado a evitar verme al espejo pues ya no me veo ahí, mi reflejo es desconocido. Me gustaría mucho saber cómo me perciben los demás; tal vez eso me ayude a encontrarme.

Mi mamá no me ve como yo lo hago, creo que se quedó estancada en una imagen de cuando yo era más pequeña; me dice frases como “antes te gustaba esto”, “cuando eras pequeña tú...” o “si fueras pequeña tú...”. Lo irónico es que no sé quién soy, pero estoy segura que no soy lo que mi mamá ve cuando me dice esas frases.

Como mi vida, mi texto es bastante desordenado y caótico. Si alguien se siente similar a mí, sin ninguna meta o sueño claro, cansado y perdido, puede saber que no es el único que está en esa situación. No estoy segura si eso ayudará. Dudo que este texto llegue a muchas personas, pero quedaré satisfecha con cualquier resultado, incluso si lo único que llegase a provocar fuese aburrimiento o confusión en el lector.

Mi tipo de cuerpo

MELINA RENATA RODRÍGUEZ LICONA

Crecí con la creencia de que la belleza estética era importante para la vida de una persona. Había comentarios en mi familia que hacían que lo creyera aún más. Como mi abuela dice “si yo tuviera nietos feos, me sentaría sobre ellos”; esa frase siempre estuvo presente durante mi infancia. La forma delgada de mi cuerpo hacía que pareciera mucho más alta y, a mi modo de ver, más bonita, o al menos eso repetía mi familia siempre que me miraba.

Fue hasta que estuve a punto de salir de la primaria que la manera en la que crecía mi cuerpo me disgustó. Mi mamá decía que estaba perdiendo la figura que había tenido durante tantos años; y cada vez que me compraba ropa nueva era capaz de recalcarlo. Así, empecé a comer de manera limitada. Todos los días buscaba cosas ligeras que comer o incluso decidía no hacerlo, me veía delgada y para mí eso era sinónimo de belleza.

Al entrar a la secundaria, varias de mis compañeras me dijeron que hacían rutinas de ejercicio para poder mantener una mejor figura; y, como propósito, empecé a ejercitarme diariamente. Llegué al punto de hacer más de tres horas de ejercicio diarias. Mis piernas temblaban cuando caminaba, mi respiración era difícil de controlar y me dejaba sin energía para el resto del día.

Al paso del tiempo empecé a tener sangrados nasales todos los días y también a enfermarme seguido, pero para mí, el reflejo que veía en el espejo era el que deseaba.

Mis costillas resaltaban en el espejo, la ropa me quedaba grande y compraba ropa de talla cada vez más pequeña.

Mi familia empezó a preocuparse. Tenía revisiones constantes con el médico. Mi mamá me dijo que me internarían si no conseguía subir de peso. Cambié de doctor porque el que tenía decía que mi peso estaba bien y a mi mamá le molestaba. El nuevo doctor empezó a convencer a mi mamá para que me diera vitaminas y medicamentos; desde mi punto de vista, él buscaba ganar aún más dinero que con mis consultas.

Estaba molesta, no solo por el hecho de que me dijera eso, sino que yo me sentía a gusto como me veía, y nadie debía meterse en ello si a mí me gustaba mi figura. Empezaron a supervisarme cuando comía. Me servían platos atascados de comida, tenía que terminar todo lo que se me pusiera en el plato, sentía que mi estómago se saturaba y al terminar de comer corría al baño para evitar vomitar toda la mesa; mi estómago ya no soportaba tanta comida. Cuando no me permitían ir al baño el estómago me dolía tanto que, a veces, lloraba después de comer.

Decidí empezar a comer por mi cuenta, pero de manera lenta. Para mí era mejor solución que los platos atascados de mi familia. Buscaba comer cosas que me gustaban para hacer más agradable la hora de la cena. Afortunadamente, yo era quien hacía de comer en la casa, por lo que era sencillo hacer cosas que se me antojaran. Poco a poco empecé a obtener un cuerpo diferente, pero aún me mantenía haciendo ejercicio de manera excesiva; así que no me preocupaba subir mucho de peso.

Así fue hasta que conocí a Dalia, ella era un año más grande que yo y tenía una anemia tan fuerte que terminaba en el hospital durante el mes, al menos tres veces.

Conocerla cambió mi manera de ver la situación, no solo porque era algo que ella no controlaba y que tenía desde su infancia, sino porque me mostraba el peor lado de lo que yo vivía; iba a llegar ahí si seguía de esa manera.

Ciclo de luz y sombras

OMAR DANIEL SILVA LÓPEZ

Era una noche lluviosa, el agua azotaba el techo de mi casa. No había luz y una llamada entró en mi teléfono, contesté. Mi hermano, con un tono de alegría, recordó que hoy salían unos resultados muy esperados por mi familia. Por mi parte estaba angustiado, esperaba que por un milagro nadie supiera esa calificación; yo incluido.

Mi hermano, en un arrebato de emociones, me dijo “dame tus datos y les digo los resultados”. Sentía temor cada vez que le decía mi información, hasta que él logró revisar el resultado. Su entusiasmo desapareció lentamente, mientras yo me moría de nervios y temor. Al saber que me había quedado en el CCH Sur me sentía devastado, muerto, mi hermano trató de animarme al decir “el CCH Sur no es mala escuela”. Sabía eso, pero me sentía decepcionado por mi puntaje. Pensé “el año pasado logré superarme y ahora volví a caer en la mediocridad”. Una frustración invadió mi cuerpo y lloré sin parar unos minutos; poco después quise ir al baño para limpiarme la cara, pero la voz de mi padre me detuvo. Él hablaba con mi abuela por teléfono y me ofendía, me insultaba y expresaba la decepción que sentía de mí. Usualmente sus ofensas no me herían, pero las palabras que dijo ese día me lastimaron más de lo esperado.

Mi mente se fragmentó, me encontraba en un estado vegetal, no disfrutaba nada. Me sumergí en mis pensamientos, me hundía gastando fuerzas sin poder subir;

me rendí. Puse música para acompañar la oscuridad que me tragaba rápidamente; no masticaba, solo tragaba, me degradaba. Mi padre mató mi autoestima.

Cuando menos lo esperaba llegó el día de entrar a la escuela, el 9 de agosto de 2021. No entré con entusiasmo. El primer semestre fue una masacre; para mi autoestima; tenía problemas en la escuela, con la familia; sentía que no podía más. El primer día pensaba “mi vida se derrumba y tengo que perder el tiempo escuchando a un maestro que no entiende lo que siento”; este pensamiento me tomó profundamente.

Al mismo tiempo una adicción se presentaba, algo que antes tenía controlado se liberó. Jugar videojuegos se volvió una enfermedad que me permitía salir de mi mundo de tristeza. Perdía la noción del tiempo. Acompañé los videojuegos con música, no quería escuchar a la oscuridad; mi padre me había lastimado mucho. Sin embargo, logré descubrir una pasión: las entrevistas. Se me hacía irónico que por medio de las desgracias de los demás las personas podemos agarrar fuerza para enfrentar la vida; de la que me había rendido o eso creía.

Fue una gran motivación conocer la vida de personas que pasaron por lo mismo o por cosas más difíciles.

En el segundo semestre las entrevistas y la música me inspiraron. Me decía a mí mismo “no me voy a volver a caer con la misma piedra”. Luego me di cuenta de que para mí ni siquiera mi palabra tenía valor, y la oscuridad volvió; agresiva, sin piedad. Si antes sentía la masacre ahora era la extinción, pero no quería caer sin pelear, así no era yo.

Decidí levantarme, hacer que mi palabra se fortaleciera poco a poco y hacerla valiosa. Con todas mis fuerzas me comprometí a terminar el segundo semestre en la es-

cuela; acabé devastado, pero había logrado mi cometido. Y no podía dejar todo ahí, uno de mis propósitos era terminar el bachillerato costara lo que costara. Iba a pelear a duelo contra la oscuridad; ella atacaría sin piedad, yo solo defendería y esperarí una oportunidad.

Volví a mi realidad el 8 de agosto de 2022. Abrí otra vez los ojos y percibí lo difícil que era respirar libremente aquí. Regresé lastimado, pero motivado y consciente. Después de probar la oscuridad no quiero volver a estar ahí, solo hay una cosa que hacer; enfrentar la realidad.

Ansiedad

DIANA ELENA ORTIZ MARTÍNEZ

*Aquella noche descubrí algo terrible: uno
puede echar su vida por la borda
por culpa de una sola palabra.*

Amélie Nothomb: *Biografía del hambre*

Por algo dicen que no existe aquello que no podemos nombrar y creo que justo así fue mi camino con la ansiedad. La ansiedad me ha acompañado casi toda la vida; está en mis diarios de niña, en las lágrimas que derramaba todo el tiempo, en cómo me enterraba las uñas y en la forma en la que sentía que me iba a explotar el pecho cuando algo pasaba.

No recuerdo partes de mi vida sin la ansiedad sentada en mis hombros; me hacía apretar las piernas, sangrar mis muñecas, me decía que algo que yo no veía estaba por pasar; me asfixiaba. Mientras crecía empecé a ver más claramente a mi ansiedad; tuve la fortuna de cruzarme con personas que me la explicaron, que me ayudaron y que, sobre todo, me enseñaron a vivir con ella.

Mi ansiedad es una compañía no bienvenida, que llega sin tocar la puerta y que se acurruca a mi lado; a veces la encuentro sentada estudiando, en otras, desacomodándolo todo. En ocasiones la ansiedad desaparece por una larga temporada, sin sentirla, parece un recuerdo vago de

una amiga que tuve alguna vez. En esta vida hay caminos y los de la ansiedad son más complicados.

La ansiedad vuelve cuando menos la espero, puede decirme un noticiero entero en mi oído; me hace creer que todo lo que hago está mal, como si solo existir fuera un error. La ansiedad llega a veces cuando quiero decir algo, se enreda en mi garganta y no me deja hablar; es un carrusel descompuesto que me taladra con un pensamiento o una imagen.

En ocasiones la ansiedad no me deja concentrarme en lo que quiero; en otras la encuentro pensando en los escenarios que pueden salir mal. Ella es incómoda, enfadada, sabe que llega cuando necesita que la escuche. No siempre logro encontrar la manera de calmarla, pero sí que ella me cuente cómo se siente.

Comprendí que existen caminos para que aquella vieja amiga y yo podamos convivir un poco más tranquilas; por el sueño. La ansiedad llega gritando si no he dormido bien, si no he pasado tiempo sola, pero se arrulla cuando pinta, baila o medita; eso la duerme y así yo puedo seguir con mi día. Le gusta ir a entrenar, salir a conocer museos y lugares bonitos en la ciudad, darse duchas calientes, quedarse en casa y que le preparemos un postre.

No le gusta que me acuerde del pasado, le frustra y le angustia; por eso cuando la ansiedad ronda por mi espacio trato de enfocarme en el presente. La ansiedad se va de viaje cuando le explico a alguien lo que me grita; esa persona me ayuda a observarla desde una perspectiva que no podía ver.

Con el tiempo mi relación con la ansiedad ha sido un poco más cordial; anticipo siempre su llegada. He aprendido a dialogar con ella, escucho sus mensajes, le pongo límites, encuentro herramientas que la calmen y la arrullen; no

sé si un día se irá para siempre, pero mientras andamos juntas de un lado a otro. Tengo 16 años y puedo decir que mi vieja amiga y yo encontramos momentos de paz, que a gritos pedimos durante años.

ÍNDICE

Presentación	7
Prólogo	11
El taller del espíritu	21
Luis Felipe Badillo Islas	
Mi cuerpo y el caos	26
Sara Evangelina Calderón Saitz	
Enojo robado	31
Teresa Merced Hernández Fragoso	
Dios existe	35
Angélica Huertas Vázquez	
Los nardos blancos	38
Mariza Mendoza Zaragoza	
Algunos encuentros con la huesuda	42
Carlos Jesús Monroy Gómez Franco	
Cúrcuma manito	46
María del Rosario Rodríguez García	
El colibrí	49
Rebeca Rosado Rostro	
Amargarse la vida es fácil	53
Pablo Jesús Sánchez	
La narrativa en un par de zapatos	57
Laura Noemy Pérez Cristinos	

La génesis del dolor	61
Stephanie Monserrat Aguilar Díaz	
Yo	66
América Estefanía Fernández Pineda	
El amor en la familia	69
Melany Andrea Hernández Sandín	
Me, Myself and I	73
Mariel Magadan Rojas	
Un texto o un sueño	77
Alison Mayrin Mejía Miranda	
No sé qué hacer	81
Valentina Montañez Morado	
Mi tipo de cuerpo	85
Melina Renata Rodríguez Licona	
Ciclo de luz y sombras	88
Omar Daniel Silva López	
Ansiedad	91
Diana Elena Ortiz Martínez	



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

RECTOR

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Hugo Alejandro Concha Cantú

ABOGADO GENERAL

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Dra. Diana Tamara Martínez Ruíz

SECRETARIA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo

SECRETARIO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA

Mtro. Néstor Martínez Cristo

DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL



ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
DIRECTOR GENERAL

Lic. Mayra Monsalvo Carmona
SECRETARIA GENERAL

Lic. Rocío Carrillo Camargo
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Lic. María Elena Juárez Sánchez
SECRETARIA ACADÉMICA

QBP. Taurino Marroquín Cristóbal
SECRETARIO DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE

Mtra. Dulce María E. Santillán Reyes
SECRETARIA DE PLANEACIÓN

Mtro. José Alfredo Nuñez Toledo
SECRETARIO ESTUDIANTIL

Mtra. Araceli Mejía Olguín
SECRETARIA DE PROGRAMAS INSTITUCIONALES

Lic. Héctor Baca Espinoza
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Ing. Armando Rodríguez Arguijo
SECRETARIO DE INFORMÁTICA



DIRECTORIO DE PLANTELES

Mtra. Martha Patricia López Abundio
AZCAPOTZALCO

Mtro. Keshava Rolando Quintanar Cano
NAUCALPAN

Lic. Maricela González Delgado
VALLEJO

Mtra. María Patricia García Pavón
ORIENTE

Lic. Susana de los Ángeles Lira de Garay
SUR

DEPARTAMENTO EDITORIAL

Héctor Baca Espinoza

DIRECCIÓN EDITORIAL

Marcos Daniel Aguilar Ojeda

Omar Nieto

REVISIÓN EDITORIAL

Mario Alberto Medrano

COORDINACIÓN EDITORIAL Y CORRECCIÓN

Xanat Morales Gutiérrez

COORDINACIÓN DE DISEÑO

DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN CULTURAL

Profa. Rommy Alejandra Guzmán Rióna

Profe. Mario Rangel Rangel

Profa. Gloria Bibiana Ornala Méndez

Profa. Cristina Arroyo Estrada

Profe. Luis Brandon Ibarra García

