

# imaginatta

Año 10, Núm.18 (2022)

El mundo es para nosotros. Si lo creemos, lo creamos.

Diario poético y personal durante el confinamiento debido a la pandemia



FONDO  
DE CULTURA  
ECONÓMICA



## DIRECTORIO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Graue Wiechers  
**Rector**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
**Secretario General**

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda  
**Abogado General**

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria  
**Secretario Administrativo**

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda  
**Secretaría de Desarrollo Institucional**

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo  
**Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria**

Dr. Héctor Benítez Pérez  
**Director General de la Dirección de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación**

Dra. Mary Frances Teresa Rodríguez  
**Directora de la Facultad de Filosofía y Letras.**

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
**Director General del Colegio de Ciencias y Humanidades.**

o.f.a. Susana Lira de Garay  
**Directora del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur**

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Paco Ignacio Taibo II  
**Director de Fondo de Cultura Económica**

Adriana Pazos  
**Diseñadora**

REVISTA *IMAGINAtta*

Ana Payán, profesora de Taller de Lectura y Análisis de Textos Literarios.  
Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur.  
**Directora y Editora de *IMAGINAtta***

Karime Jiménez Leyva, Valentina Sofía Méndez Romero,  
Yessenia Cervantes Serrano, María Regina Moreno Haro, Sayuri Aldana,  
Vanessa Orozco, Brenda Victoria Arguello López  
y Nicolás Ángel Guerra Silva.

**Consejo Editorial Estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades,  
Facultad de Filosofía y Letras y Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM**

Dagmar Embleton Márquez y Pedro David Ordaz.  
**Consejo Editorial Maestros del Colegio de Ciencias y Humanidades.**

Cristina Isabel Alcaine Herrera  
**Grabado de portada**

Coordinación Niñisimos  
**Valentina Guerrero y Ana Payán**

# Contenido

<b>Editorial</b>	1	— ■
<b>Especial-poesía</b>		
<b>Poesía blackout y caligramas de los maestros</b>	2	— ■
<b>Los mil otoños en pandemia</b>	12	— ■
<b>Metamorfosis en cuatro paredes</b>	14	— ■
<b>Luchando contra mis demonios, Ana y Mia</b>	16	— ■
<b>¿No fue para tanto, o sí?</b>	18	— ■
<b>Consciencia</b>	20	— ■
<b>Un antes y un después</b>	22	— ■
<b>Carta dedicada al arte. ¿Quién soy yo?</b>	24	— ■
<b>El 2022, el peor de mi vida</b>	26	— ■
<b>El confinamiento: El juego “la montaña rusa”</b>	30	— ■
<b>¿Qué quedó de mí después de la pandemia?</b>	32	— ■
<b>Puertas con candado</b>	34	— ■
<b>Perdiendo otra vez</b>	36	— ■
<b>Hacienda peques</b>	42	— ■

Decimoctava edición semestral de la  
Revista *IMAGINAtta*  
Con el tema:

Diario poético y personal durante el confinamiento  
debido a la pandemia  
Diciembre de 2022



# Editorial

Vivir sin estar viviendo

La conciencia de ese vivir  
es que nada se interpone entre nosotros y la muerte:  
desnudo el horizonte vital,  
nada percibía delante sino la muerte.

Afortunadamente, el amor me salvó,  
como otras veces,  
con su ocupación absorbente y tiránica,  
de tal situación.

Tu existir es de donde  
percibe el pensamiento  
por la arena de mares  
amigos,  
la eternidad en el tiempo.

Todo es cuestión de tiempo en esta vida,  
Un tiempo cuyo ritmo no se acuerda,  
por largo y vasto, al otro pobre ritmo  
De nuestro tiempo humano, corto y débil.

Luis Cernuda

**C**reemos con Cernuda, con su poesía, con su libro titulado: Vivir sin estar viviendo, que del confinamiento que venimos, sin nuestra escuela, sin esos amigos escolares que son los del cada día y de la vida, con nuestras existencias aisladas en habitaciones o apenas rodeados de familiares ruidosos... o de la muerte de algunos de ellos, con nuestra salud mental y física bastante deteriorada, y de tantísima tarea de la que aún no nos damos abasto sin realmente aprender... o quizá queremos aprender más, pero del vivir.

De esto trata la presente edición, la cual compartimos con algunas lágrimas en los ojos, pero ya con algunas otras de alegría porque el escribir y el escucharnos entre nosotros, nos ha dado conciencia, paz y a los amigos que como al poeta: lo que el amor nos salva.

Karime Jiménez Leyva, Valentina Sofía Méndez Romero,  
Yessenia Cervantes Serrano, María Regina Moreno Haro, Sayuri Aldana, Vanesa Orozco,  
Brenda Victoria Arguello López y Nicolás Ángel Guerra Silva.

Estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades de la UNAM

# Poesía blackout y caligramas de los maestros

DAGMAR EMBLETON MÁRQUEZ

Nunca he comenzado un poema cuyo final conociera.

Escribir un poema es un descubrimiento.

Robert Frost



**D**urante el ciclo escolar 2021-2022, el Seminario Leer y Escribir para la Vida, UNAM-Gobierno de México, llevó a cabo el diplomado Reflexiones procesos y lenguajes en torno a leer y escribir para la vida. Esta actividad tuvo por objetivo compartir con las y los docentes de preescolar, educación básica, bachillerato, licenciatura y posgrado de diversas disciplinas del conocimiento, experiencias, procesos y reflexiones que les permitieran contar con diversas herramientas para enriquecer su práctica docente en lectura y escritura en sus aulas y comunidades.

El último módulo de este diplomado se enfocó en explorar los lenguajes del teatro, el cuento, la música y la poesía. Según Austin Kleon (1983), la única forma de encontrar la propia voz es usándola. Con esta idea en mente, se invitó a las profesoras y profesores a realizar una serie de ejercicios de práctica de creación literaria basados en dos géneros poéticos: poesía *blackout* y caligramas.

La poesía *blackout*, también conocida como poesía revelada o poesía oscura, fue creada por el mismo Kleon, exprofesor de informática,

como una vía de escape al llamado bloqueo creativo. Este tipo de poesía consiste en crear un poema a partir de otro texto, seleccionando palabras o frases y dotándolas de un nuevo significado al ocultar el resto de las ideas tras las líneas de un marcador negro. Así, el plumón se vuelve el catalizador que permite descubrir o revelar el poema.

De igual forma, los profesores crearon caligramas, que son un género poético perteneciente a las Vanguardias del siglo pasado. La palabra caligrama proviene del griego: *καλός*: bello y *γράμμα*: contorno o trazo. Es decir, es una creación poética donde texto y caligrafía se entrelazan de tal forma que se crea una imagen visual. Entonces, la imagen que se crea a partir del texto, muestra, de manera gráfica aquello que expresan las palabras. Su principal exponente fue Guillaume Apollinaire, aunque en Chile y México, Vicente Huidobro y José Juan Tablada también exploraron este género.

A continuación, les compartimos una selección de poemas escritos por las profesoras y profesores del diplomado, los cuales no necesariamente contienen la temática del confinamiento, pero fueron creados durante este. **tt**

Un jardín lleno de mariposas es darde a maestra, es dar  
 a la vida a la vida, a la vida a la vida, a la vida a la vida  
 una vida bella que amara a la vida a la vida, a la vida a la vida  
 Mi corazón  
 10/01  
 viajar  
 los colores de los papitos de color la lluvia las flores y las plantas  
 late, late, late  
 late, late, late  
 danzan y danzan muy felices, los mariposas danzan y danzan  
 al ritmo de

■ Gloria Orozco Rasgado

reflexionar sobre los procesos y lenguajes en torno a leer y escribir para la  
 vida produce inteligencia y alegría

■ Valentín Martínez Cruz

Trompo

toco toda tu textura  
tu traje tiene ternura temporal

tallas tanta tierra

tarareando taciturno

toma, toma tinta

talentoso

tatuador

terrestre

tin

tin

tin

■ Silvino Villareal Chacón

## La caricia perdida

la caricia  
el viento,  
sin destino ni objeto,

esta noche  
amar  
...

un dulce suspirar,  
que te toma y te deja,  
y se va.

ilusión de besar,  
oh, viajero,  
como el cielo  
¿me reconocerás?

■ Yolanda Argelia Quezada Pérez

hay tanto siempre que no  
llega nunca

cada abrazo es  
recompensa  
es la vida

vuelvo a tener un  
rostro

de buen talante y  
buena gana

■ Nadia López Casas



■ Reyna Cristal Díaz Salgado

tan sedienta con la que Soledad, hoy estoy contigo y me  
vivo y me siento contenta. no  
es mi sentimiento,  
tan mía, mi soledad  
de saberfe  
to de saberfe  
quis

Mientras miro a detalle lo que  
sucede a mi alrededor  
me inquieto lo que  
capta  
mi ojo  
revelador

■ Rafael Miranda Garrido











# Los mil otoños en pandemia

PEQUEÑA AZUCENA<sup>1</sup>

**E**l confinamiento en casa derivado de la pandemia, sin duda, fue una etapa dura y difícil para mí, plagada de diversas experiencias. Al inicio no asimilé que ese sería un tiempo inacabable, lo interesante fue que el ocio me condujo al mundo de la lectura, mera casualidad navegando en redes sociales.

Días, meses, dos años, encantada con narraciones políticas que me transportaban a otras realidades que no eran la mía de cuarentena, historias que provocaban transponerme a esos universos y vivir la experiencia de navegar por el planeta de norte a sur como Shen Qiao, personaje líder, uno de los guerreros más fuertes y sabios de la novela histórica *Mil otoños* de la autora Meng Xi Shi, la cual se ha convertido en mi favorita junto con estas: *Las tres estrellas de la calamidad* (杀破狼) y *Señor séptimo* (七爷) de Priest y *La bendición del oficial del cielo* (天官赐福) de Mo Xiang Tong Xiu.

Al unirme a esos grupos de lectura de Facebook, leí distintas novelas que se nos presentan, en su mayoría orientales del género Wuxia que es una fusión literaria entre filosofía de las artes marciales y literatura caballerescas. También leí novelas de fantasía.

En estos grupos conocí a nuevas personas, sobre todo a feministas. Yo tenía catorce años y me di cuenta, cuando platicaba con ellas y ellos, que tenía normalizadas algunas conductas

de aspectos machistas. Incluso en el tema del aborto, yo no lo quería aceptar, pero mi idea y la que me inculcaron en mi familia era que una mujer solo podía abortar si era por violación o malformación, no por “abrir las piernas”. Ellas me explicaron que prácticamente esto último sería una forma de castigar a la mujer por ejercer su vida sexual, y que tener sexo no era maligno, sino al contrario, siempre y cuando te cuidaras.

Prácticamente con estas feministas me eduqué en temas de sexualidad y feminismo, que en cierta medida me abrieron los ojos hacia situaciones que yo ignoraba porque las tenía normalizadas en mi interior, me ayudaron a crecer como ser humano y unas cuantas se volvieron personas importantes en mi vida.

Sin embargo, la realidad monótona del encierro hacía que me abrumara y en consecuencia y con mayor frecuencia leía y leía, tratando de meterme al libro y tratar de convertirme en un personaje aventurero como los de mis lecturas. Tanto así que descuidé mi vida social y no aprendí a socializar, me volví tímida, sensible, y temerosa, sobre todo si estaba en un lugar público.

La pandemia fue en cierta medida una etapa congelada, dos otoños congelados que al ingresar a la escuela presencial me di cuenta, sobre todo por las muchas cosas que no sé, realmente me siento como una persona de

1 PEQUEÑA AZUCENA, seudónimo de una estudiante de quinto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur. Apasionada en corregir textos y en leer novelas de fantasía que aumentan mi serotonina día a día. Mi trabajo deseado es ser bibliotecaria y estudiar psicología.





nuevo ingreso y estoy en quinto semestre... Me percibo en en el inicio de una nueva etapa que comprendería unos preciosos tres años, pero el tiempo pasó sin poderse recuperar y ya estoy en el último año escolar sufriendo por adaptarme, por aprender, y que no tengo tiempo para ello porque prontamente tendré que egresar del Colegio y que presentarme al proyecto que definirá toda mi vida: una carrera universitaria.

Inicialmente, me sentía incapaz de abordar el año escolar presencial, mis niveles de estrés y ansiedad aumentaron abrumadoramente, autosaboteándome continuamente, cayendo en la procrastinación, y al sentirme una persona floja que no tiene fin alguno, sentí que no valía nada, preguntándome todas las noches entre lágrimas:



¿Qué pasaría si muriera en un accidente? Justamente algo que no sería mi decisión sino un evento aleatorio de la vida, o quizá beber un tazón de la sopa de Meng Po para olvidar mis recuerdos e ir a mi siguiente reencarnación.

No lo sé y fuera de eso quiero aprender mucho y más, pero al tener que cursar ocho materias escolares solo me concentro en entregar y no aprender, lo odio.

Amargamente, escribo aquí que desde un mes antes del inicio del semestre no he vuelto a leer esas novelas tan maravillosas.

---

Una pequeña flor resplandeciente a la luz del sol,  
marchitándose en un rincón,  
muriendo lentamente como yo en mi habitación.

Los pétalos cayendo de uno en uno,  
desprendiéndose como mis negros cabellos en la bañera,  
apretujando el corazón.

El tallo joven y verde se dobla como mi espalda,  
cada mañana,  
un dolor insoportable para ver la luz del sol.**tt**



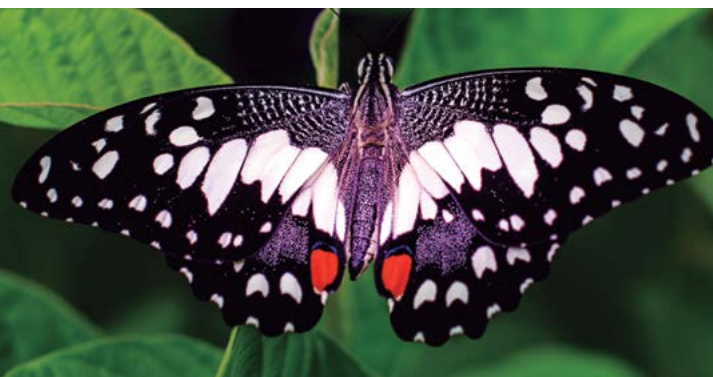
# Metamorfosis

## en cuatro paredes

KARIME JIMÉNEZ LEYVA<sup>1</sup>

**A**lguna vez escuché la frase “la adversidad te hace más fuerte” y aunque no estoy del todo segura que esta afirmación sea adecuada o correcta, sin duda, algo de todo lo que me ha pasado en los dos últimos años me hizo crecer, evolucionar y eventualmente ser más fuerte.

Durante este tiempo mencionado, en mi vida hubo cambios trascendentales, ocurrieron



aunque, con completa seguridad, todos sabemos que algún día moriremos y que las personas que amamos solo quedaran en recuerdos, cuando mi bisabuela murió mi corazón dolía, llorar era cansado, pero al mismo tiempo una profunda sensación sanadora me hacía, solo quería volver a abrazarla y no soltarla nunca más. Y hasta el día de hoy espero algún día reencontrarme con ella.

Después de ese acontecimiento, presenté uno de los exámenes más cruciales que definirían los siguientes tres años de mi vida. Estudiaba la mayor parte del tiempo y a la par guardaba la esperanza de regresar a tercero de secundaria para despedirme de mi escuela, amigos y hacer mi fiesta de quince años. Aunque para ser sincera, la muerte de mi abue me tenía bastante triste y comencé a perder la ilusión de todo.

hechos que me marcaron y que me llevaron a acumular emociones que poco a poco se hacían más grandes y sin saberlo estaban a punto de explotar dentro de mí.

En la misma semana que mandatarios mundiales y de nuestro país declararon la cuarentena, una de las mujeres más importantes de mi vida y que más me ha enseñado, murió. Y

<sup>1</sup> KARIME JIMÉNEZ LEYVA es una adolescente de diecisiete años, estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur. Feminista, certificada en primeros auxilios psicológicos por el QPR Institute - Practical and Proven Suicide Prevention, amante de la salud mental. Futura estudiante de la carrera de Psicología.



Las emociones seguían acumulándose en mí como si fueran gotas tras gotas, cada día me sentía más presionada por el examen, abrumada por los cambios que de pronto se suscitaron en mi vida de una manera tan rápida y abrupta.

Mi cuerpo pedía a gritos un descanso de todo, mi acné aumentó y mi autopercepción comenzó a tornarse distorsionada, pues estaba desarrollando conductas “por atracón”.

Estar en mi casa encerrada sin poder escapar de mi realidad o distraerme de lo que sentía, fue como encontrarme en cuatro paredes con emociones contenidas y temas que había evadido hasta el momento.

Finalmente, como las mariposas durante su metamorfosis, la mía comenzó. Acompañada de las personas que amo, comencé un viaje a mi interior donde me encontré con cosas que dolían y otras tantas que logré sanar poco a poco. Por iniciativa de mi mamá conocí el Yoga y el Mindfulness (conciencia plena),

En este proceso también me acerqué mucho más al feminismo, comprendiendo que muchas de las cosas que había vivido y comencé a deconstruirme.

Poco a poco la vida fue regresando a la “nueva normalidad”, lo cual implicó también otro gran golpe emocional, sin embargo, esta vez pude procesarlo de una mejor manera, ya que después de poco más de dos años sin socializar, sin clases presenciales, el regreso a lo mundano ha sido todo un cambio.



esto fue lo que en gran medida causó mejoría en mi manera de vivir y pensar. Pero sobre todo aprendí a reconocer y hacer válidas mis emociones, a dejarme sentir.

En este tiempo conocí a dos de mis grandes inspiraciones para mi vida, las psicólogas Fabiola Cuevas y Nathalia Molina, quienes probablemente sin saberlo y a la distancia, provocaron que mi gusto por la psicología aumentara y también me ayudaron mucho a encontrarme y a brillar otra vez, y de manera más intensa.

Si bien no ha sido fácil, sí ha sido liberador, he conocido a personas nuevas, las cuales hoy son muy especiales para mí, encontré lugares donde puedo expresar y explorar mi feminismo, volví a la vida en la escuela y volví a salir con mi familia. Por otra parte, debo admitir que el incremento de la tarea en el formato escolar presencial, me estresa mucho, además tener exámenes presenciales y socializar parece una tarea más complicada de lo que quizá es. Darme tiempo para mí cada vez es más difícil, quiero confiar en que con el tiempo me adaptaré y todo sé irá acomodando.

Ahora sé muchas de las cosas que antes de la pandemia no entendía, voltear atrás me hace sentir más fuerte y observar todos los obstáculos que pasé me han hecho valorarme y abrazarme. Quizás las cosas que viví no fueron fáciles, pero significó crecer y volverme a construir de una mejor manera.

Hoy agradezco y continúo con esta bella, aunque dolorosa metamorfosis, ahora más allá de las cuatro paredes.*tt*

# Luchando contra mis demonios

ANA

YESSKA<sup>1</sup>

Y MIA

**E**ste regreso a clases presenciales ha representado un parteaguas en la vida de muchos de nosotros, estudiantes, quienes tras dos años de confinamiento por la pandemia de SARS-COV-2 hemos estado intentando adaptarnos a una modalidad que se nos arrebató: la de ir a la escuela.

Las dificultades que percibo estamos presentando, van desde el no contar con el mismo rendimiento académico que teníamos antes de la cuarentena, hasta el desarrollo de problemas psicológicos, violencia intrafamiliar y de género, e inclusive agresión sexual en nuestros hogares.

Es así que cada alumno contamos con nuestra propia experiencia, sobre este confinamiento - regreso a lo presencial, única de entre las demás, perteneciente a nuestro entorno sociocultural.

Mi regreso a clases representó todo un reto, pues durante la cuarentena conocí partes de mí que sinceramente hubiera preferido nunca haber visto, al menos no de la forma en la que lo hice.

Inicialmente, no consideré el confinamiento como un problema en mi vida, al contrario, me resultaba cómodo el poder descansar un tiempo de lo que en ese entonces representaba mi rutina. Grande sería mi sorpresa al descubrir

que esta situación traería a mi vida múltiples retos que tuve que enfrentarme a la edad de tan solo quince años y no solo eso, sino que al día de hoy me mantengo luchando contra las consecuencias que tal situación dejó en mí.

Como normalmente no tenía gran cosa que hacer en casa, comencé a comer cuanto cosa se me viniera en gana, lo cual, a la larga, comenzó a repercutir en mi peso, situación que mermó considerablemente mi autoestima, sumándole a ello el tiempo que pasaba en redes sociales viendo “cuerpos perfectos”.

Vergonzosamente, confieso que esto fue el inicio de un tomentoso trastorno de conducta alimentaria (TCA) que desarrollé y que aun al día de hoy se mantiene presente en momentos de alto estrés.

La ansiedad que me producía mi autoimagen provocaba que contara cada una de las calorías de los alimentos que ingería y en caso de que sobrepasara mi límite me veía presa de la culpa e intentaba quemarlas a través de hacer ejercicio desmedido.

Esta situación empeoró aún más cuando en redes sociales encontré grupos que se auto-denominaban “Ana y Mia”, nombre compuesto alusivo a la anorexia y bulimia, en los que

<sup>1</sup> YESSKA, seudónimo de una estudiante de quinto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades.



me “apoyé” para lograr mi objetivo de “imagen perfecta”.

Ahora soy consciente de cuanto daño me hacía. Cuando se me cruzaba por la mente la urgencia, o más bien, la necesidad de comer, apretaba la muñeca de mi mano con una liga de plástico que colocaba a forma de pulsera, me autolesionaba al tensarla para posteriormente soltarla, castigándome así por el simple hecho de siquiera considerar comer, algo que consideraba un capricho y no una necesidad humana.

Un día mientras me duchaba observé mi cuerpo. Era tanto el asco que sentía por mí, que ni siquiera podía mirarlo al espejo, mucho menos sentirlo. Cerraba los ojos y lloraba desconsoladamente al hacer un recuento de todos los alimentos que había ingerido en el transcurso del día. La única solución rápida y eficaz que me pareció pertinente en aquel instante, fue vomitar.

La primera vez que lo intenté me consumió la ansiedad, pues no sabía cómo hacerlo, nunca había tenido que considerarlo, sin embargo, me era necesario... Es así que continué intentándolo hasta lograrlo. Contrario a lo que pensaba, lo que en lugar de producirme un sentimiento de alivio, acrecentó mi ansiedad, pues hice consciencia de lo que había hecho y de que no era yo quien controlaba a “Mía” (bulimia), sino al revés.

Dormir se había vuelto mi mayor aliado, pues, me “ayudaba” a no comer y a dejar de pensar en mi existencia.



Pasaron meses antes de que me animara a pedir ayuda a mis semejantes, pues ingenuamente seguía suponiendo que era yo quien controlaba mi TCA, no este a mí. Al hacerlo, sentí una descarga emocional abrumadora, ya que, irónicamente, ahora me había dado cuenta de que había pasado tanto ensimismada, sumergida en mis propios pensamientos y aislada de los demás, que no era consciente de la existencia de los otros, de su presencia, de su amor por mí y al igual que yo, ellos tampoco.

Al contar mi experiencia durante la pandemia, no pretendo victimizarme ni hacer creer al lector que lo escrito anteriormente es una etapa propia de los adolescentes, pues no es así, mi objetivo es, a través de mi caso, visibilizar los problemas psicológicos que se vieron acrecentados por el confinamiento a raíz de la pandemia.

Es verdad que toda esta situación me resultaba difícil e incluso imposible, concebirla como algo positivo, pero al final de túnel, ahora comprendo, la cantidad de aprendizaje que me brindó.

Fue duro darme cuenta de que, la única compañía que tenía, tengo y tendré, en lo que me reste de vida, soy yo, y de que irónicamente nunca me había tomado el tiempo de conocerme a mí misma, de hablarme, de mirarme, de ¡amarme!

Así mismo, fue aterrador el enfrentarme a una situación con una completa desconocida a quien odié y que ahora me esfuerzo por amar: yo deshaciendo a mis demonios..**tt**





# ¿No fue **para tanto,** **o sí?**

SKINNY<sup>1</sup>

**L**o que voy a contar es mi experiencia y lo que me ha pasado a lo largo de la cuarentena, cuestiones que he superado para llegar al día de hoy. No espero que contando esto, alguien sienta lástima, compasión o algún sentimiento por mí.

Antes de comenzar la pandemia empecé teniendo comentarios negativos hacia mi cuerpo, las mínimas críticas que recibía sobre este, me las creía, desde muy pequeña tuve el problema de pensar que estaba gorda, cuando simplemente era una niña, con cuerpo de niña, no estaba gorda ni mucho menos.

Al comienzo de la pandemia decidí que era momento de hacer algo para bajar de peso y siendo una niña desinformada con catorce años, recurrí a la estúpida actividad de dejar de comer.

Obviamente, no fue la decisión correcta. Sí, bajé de peso, de hecho bajé aproximadamente diez kilogramos en muy pocos meses, pero al comenzar con esta constante pérdida de peso, mi cuerpo perdió energía, no podía realizar

ninguna actividad sin cansarme por lo que no me levantaba de mi cama y estaba cansada todo el tiempo, dormía aproximadamente doce horas sin despertar. Mi familia empezó a notar los cambios y lo relacionaban con flojera, considero que no se daban cuenta de lo mal que estaba, hasta que notaron mi gran cambio físico, ya que pasé de ser la persona a la que llamaban “gorda” a la que le rogaban que comiera por lo delgada que estaba. Las pocas energías que mi cuerpo tenía las gastaba haciendo ejercicio, hacía ejercicio siempre que podía y hasta altas horas de la madrugada.

Amaba mi cuerpo y lo miraba perfecto, cosa que ahora que lo recuerdo, no lo era, simplemente era el cuerpo de una persona que se moría de hambre. Como si esto no fuera suficiente, el constante regaño de mi familia me volvió intolerante a sus regaños, al pasar esto explotaban mis emociones cuando me molestaba, aun recuerdo lo mucho que las he minimizado porque no es correcto el cómo actuó cuando me frustró.

Aparte de lo anterior puedo decir que mi familia era violenta y no reaccionaban de la mejor manera cuando no obedecía a sus indicaciones, al suceder esto, era un constante ambiente de discusiones, recuerdo un día eran como las tres de la tarde, y me pidieron que me levantara y tendiera mi cama a lo que mi contestación fue un simple y tonto “NO”. Mi papá, hartado de mí fue y me volvió a pedir con un tono agresivo que lo hiciera, a lo que mi contestación fue la misma, se molestó tanto que me golpeó, me tiró de la cama y siguió haciéndolo, hasta que mi hermano, dándose cuenta







de lo sucedido se metió y se puso enfrente de mí cubriéndome y ahí pararon los golpes, corrí y baje a la cocina y ahí fue mi primer intento de suicidio, seguido de esto fui regañada y castigada por realizar ese acto de “cobardes”.

Mi segundo intento de suicidio fue poco después y no daré detalles, simplemente estaba segura de hacerlo por la frustración que sentía, pero esta vez admito que fue por algo bastante insignificante. Mi familia lo tomó como un acto de rebeldía porque no me dejaron hacer lo que yo quería y también me regañaron horrible.

Recuerdo también que tenía pensamientos suicidas y no salía de mi cuarto porque siempre estaba dormida o matándome haciendo ejercicio, no sé en qué momento mi familia se dio cuenta de que esto no estaba bien y tuve mi primera cita con un psiquiatra, esta parte de las consultas del psiquiatra es porque mi papá trabaja en algo que tiene que ver y me contrató un plan o un seguro ahí mismo para ellos saber qué hacer conmigo.; en la primera cita con esta persona le conté lo que sucedía y el cómo me sentía, finalmente que diagnosticada con depresión severa, y fui medicada, así hasta el día de hoy.

Tomo sesiones de psicología una vez a la semana y con psiquiatría una vez al mes, hace poco me cambiaron de psicóloga y mis terapias han sido menos frecuentes y pues de psiquiatra creo me han cambiado como cinco veces, en este lapso de tiempo han aumentado mis dosis de medicamentos en esos años y también han cambiado.

Mi familia se acopla a que soy vegetariana, y empiezo a convivir poco a poco intentando notar mejorías, he de reconocer que gracias

a esto, no digo que haya sido necesario mi familia ha mejorado bastante, es un ambiente menos pesado y libre de violencia por parte de todos, he intentado muchas cosas para dejar de sentirme así, pero ninguna ha funcionado, como consecuencia de la depresión creo yo, que he perdido o han disminuido mis sentimientos hacia las personas y hacia las actividades que realizo en general, espero algún día dejar de tener pensamientos sobre mi muerte o simplemente que suceda exitosamente, por el momento ni ganas tengo de intentarlo, también quiero comentar que el seguir aquí ha sido menos pesado, ya que mi familia ha contribuido mucho y tengo un novio con el que disfruto pasar el tiempo.

Mis padres han mejorado bastante, mi padre dejó de ser una persona violenta al cien por ciento y mi madre también mejoró bastante en su actitud, creo que en este momento al verlos no puedo imaginarlos siendo cómo antes eran, y estoy muy agradecida de que tomaran conciencia porque no solo me beneficia a mí, sino también a su relación como pareja y el trato que tenían hacía mis hermanos.

Quiero algún día dejar de fingir que estoy bien y realmente estarlo, mientras tanto seguiré simulando porque no me gusta que la gente se preocupe por mí o ser el centro de atención. Quiero recordar qué se siente ser feliz, como mi familia dice que era yo, y poder mejorar mis calificaciones, tener ganas de realizar alguna actividad y dejar de sentir culpa al comer, por cierto ya subí de peso, estoy comiendo mejor, y mi novio está orgulloso de mí.

Pero, pues, opino que no es para tanto lo que pasé, quizá solo estoy exagerando, pero es lo que siento. Por el momento solo tengo un pensamiento recurrente en mi cabeza sobre el que hubiera pasado si lo hubiera logrado, pero de verdad no quiero pensar en eso. Espero dejar de pensar en mi muerte algún día y disfrutar lo que haga y no hacerlo por rutina.<sup>tt</sup>

1 SKINNY, seudónimo de una estudiante de quinto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades.

# CONSCIENCIA

EMANEM<sup>1</sup>



¿Cómo me quito la sensación de haber desperdiciado la supuesta etapa más valiosa de mi juventud en un confinamiento por pandemia?

¿Cómo describir que esto sucedió cuando estaba por egresar de tercero de secundaria y de momento me encontré en cuarto semestre en el CCH?

¿Cómo justifico todo esto ante una situación totalmente fuera de mi alcance que afectó a la población mundial y otros peor que a mí?

Recuerdo que no me costó adaptarme al encierro, hasta que los meses pasaban y pasaban y me empezó a hacer ruido el en qué iba a invertir tanto tiempo libre. Por un lado, mis días le pertenecían en su casi totalidad a la escuela, a hacer tareas y a cumplir con mis trabajos, eso era mi prioridad; todo lo demás lo dejé en segundo plano.

Con esto me di cuenta de que mis “ocupaciones” estaban siendo una manera de intentar sentirme útil y ocupada porque en realidad me servían para esconderme de mis emociones. En la calma del confinamiento, como gota que derramó el vaso, noté la prisa con la que antes vivía, como si algo me estuviera pisando los talones a cada paso que daba.

Así que me puse en pausa y empecé a cuestionarme mis motivaciones y mis sueños, mis razones para esforzarme. Empecé a pasar más tiempo dentro de mí, y se volvió casi adictivo pensar y sobre pensar hasta encontrar respuestas que me mantuvieran convencida hasta que se me ocurriera otra pregunta.

Poco a poco me volví una persona muy nocturna, se volvió el tiempo que elegía para pasar conmigo misma, a esa hora, de vez en cuando me llegaban impulsos de energía que me espantaban el sueño y que descargaba de

1 NATALIA MARTÍNEZ MENA es alumna de quinto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades. En su tiempo libre disfruta de series de criminología y de lecturas del género distópico. Le gustan los temas existencialistas que cuestionan la conducta humana y entre sus intereses se encuentra la curiosidad por estudiar teología, psicología y traducción.

forma o muy creativa o muy existencialista, entonces la acuarela, escribir, leer o dibujar me calmaban.

Así fue como siempre encontraba una razón para pasar el tiempo, cada que dormir parecía que me quitaba tiempo para vivir.

Cuando llegué a cuarto semestre y oficialmente reconocí que no tenía plan “A” ni plan “B” para mi vida me desestabilicé mucho, pues contar con un plan me mantiene estable. Fuera de la escuela no encontré razón o planes, entonces mis monólogos internos por intentar rescatarme se volvieron los ladrones de mi paz y mi adquirir consciencia.

**Consciencia:** ¿Dónde sepultaste la disciplina? Se supone que en quinto semestre deberías tener una idea más clara de que lo que harás con tu existencia. ¡Solo tienes a la escuela para ti!

**Mi cabeza a las 2:00 am:** Ya vas a empezar. Necesito una pausa.

**Consciencia:** ¿Valdrá la pena por un salario mínimo, pasar madrugadas enteras llorando, goteando libretas para cumplir con trabajos de materias que no te ayudan a conocerte y desarrollar tus habilidades? Tampoco te ayudan a entender los temas de la vida real, esos que son los cotidianos de la política, el caos social, las injusticias, los gobiernos y las instituciones mal administradas...

**Mi cabeza a las 2:00 am:** Detente ¡Ya! Por ahora lo hago solo para obtener un dígito del 1-10 que me ayudará a llegar a la universidad para graduarme y después encontrar un lugar medianamente cómodo dónde encajar.

**Consciencia:** ¿Solo esperas eso? Tú de verdad que ya no sabes ni para qué sigues.

Ya no peleo contra ese diálogo intrusivo que me esfuma la esperanza, que me hace tener repuestas que me recuerdan, que mi verdadero miedo es dudar tanto de mí misma que, solo termine conformándome.

Consciencia, se pone de pesimista con esos comentarios en mi cabeza cada que pretendo secarme las lágrimas y terminar la tarea con

todo y la vista cansada. No siempre fue así, solía ser toda positividad y entusiasmo. No sé en qué momento, pero cambió de perspectiva. Toda ella me cambió.

Finalmente, admití lo mucho que extrañaba ir a la escuela, me empezaba a enloquecer la idea de estar a punto de terminar el CCH, sintiendo que apenas lo empecé.

El tiempo se ha pasado tan rápido que no le he podido seguir el paso. Ahora solo me he dejado disfrutar las experiencias que he podido ir acumulando tras regresar a la escuela y no me refiero exactamente al ámbito académico, extrañaba la auténtica y orgánica interacción humana en las clases.

Extrañaba dejarme llevar, existir fuera de mis propios pensamientos y enseñarlos a moverse en paz con el ritmo en el que avanza la realidad presente.

**No futuro** “Actúa tu rol por hoy, ya es un día menos. Si mañana faltas te remplazan”. No pasado “Ve a la escuela aun si no dormiste una hora, no tienes nada más”. Presente. “Estudia, acábate la energía que te queda, ¿a quién le importa un ataque de ansiedad más?”

**Mi cabeza a las 2:00 am:** ¿He aprovechado lo suficiente todo lo que me puede ofrecer la escuela o es mi responsabilidad haber estado tan ensimismada?

**Paz:** Y quizá no tenga las respuestas a tus preguntas ahora, pero tengo los hechos que me mantienen hoy y aquí, mi esfuerzo y mi perseverancia. Voy a estar bien porque soy la generación que se ocupa en sobrevivir todos los días. **tt**



# Un antes y un después

LINDA ANAHÍ CORREA GUTIÉRREZ

**C**on el confinamiento mi vida tuvo un cambio radical, al inicio de este pensé que sería algo momentáneo, unas vacaciones adelantadas, pero empecé a sentir miedo de desesperarme mucho y que por eso mi familia y yo no fuéramos a estar bien o que no volviéramos a la escuela porque yo quería socializar.

Y lo que fue un mes, pasaron a ser dos, después a tres, luego a cuatro y finalmente a dos años, en los que dejé atrás muchos sueños, entre ellos terminar la secundaria con una bonita fiesta, aplazar la época en la que se suponía empezaría a salir con mis amigos, asistir a los quince años de mis amigas, entre otros.

Iniciaba cada uno de mis días tomando clases en línea, por lo que pasaba al menos diez horas sentada frente a una computadora, dejé de interactuar con personas. Lloraba día y noche. Mi vida ya no era vida.

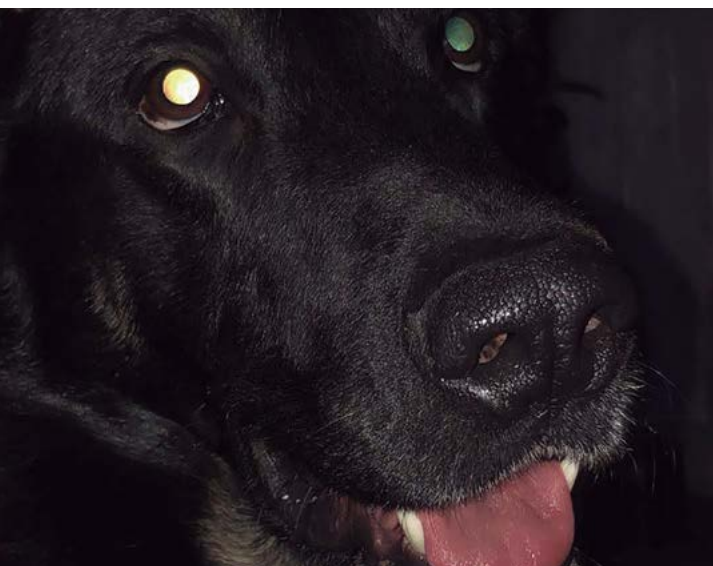
Enfrenté problemas familiares que desencadenó el estar encerrados tanto tiempo, también

enfrenté una pérdida muy grande, la de mi abuelo, y aunque viví mi duelo y no oculté mi sentir, a las semanas mi mamá enfermó, lo que me trajo un miedo enorme creer que a ella también podía perderla. Tuve que empezar a ir a terapia, esa crisis me afectó demasiado.

Comencé la preparatoria en línea, me dolió porque el CCH Sur fue mi primera opción y quería ir a ese lugar hermoso. Y en realidad fue un año que no aprendí, me conectaba desde en mi celular haciendo cualquier otra cosa, menos poniendo atención. Los maestros faltaban mucho. Y aunque tuve buenas calificaciones no se sentía tan bien.

En mi segundo año empecé a crear lazos con las personas y por fin tuve clases, mis profesores ya se presentaban, no obstante tuve ciertos obstáculos, ya que compartía espacios con mi familia, sumado a que no contaba con un dispositivo propio, hasta que logré conseguir uno.

La pandemia no solamente trajo a mi vida pérdidas y conflictos, al inicio de esta conocí







a una gran persona que hoy en día sigue a mi lado, mi novio. Siempre lo he dicho, mi novio llegó en el momento indicado, fue mi salvavidas, me ayudó a sobrellevar miles de situaciones, y hasta la fecha lo hace. Esa preocupación que muestra por buscar mi bienestar, la ayuda que me brinda para crecer como persona, el motivarme a hacer todo eso que me da miedo. Él es mi click. Es increíble haber encajado con una persona de forma inmediata, y aunque sé que me falta mucho por conocer y experimentar, en el fondo de mi corazón, espero poder seguir compartiendo lo que me resta de vida con él.

Hemos regresado a la vida escolar presencial, verdaderamente estoy emocionada por empezar esta etapa, vivir miles de experiencias rodeadas de personas nuevas, tengo grandes expectativas en ello, tanto en lo académico como en lo personal. De verdad espero no volver a estar encerrada tanto tiempo, tampoco

quisiera volver a estar rodeada de personas que no me aportan nada, mucho menos espero recaer en los mismos problemas. Estoy empezando la etapa a la que todos llaman, la mejor de nuestras vidas, así que no me queda más que disfrutar. **tt**

---

1 SOY LINDA, una adolescente de 17 años quien está en la búsqueda de su personalidad. Tengo una relación de noviazgo de casi tres años. Me fascinan los animales, en especial los perros, tengo dos en casa, Lucca, un belga con alemán, y Kenie, un perro de raza desconocida con un enorme corazón. Me gusta escuchar música, ver películas y series, pasar el tiempo con mis amigas, pero también disfruto de mi soledad, soy muy inteligente y muy comprometida con las actividades que hago, pienso estudiar psicología, enfocada al área cognitiva, y también estudiar pedagogía, enfocada al área infantil. Estudio el quinto semestre del CCH en la UNAM.

# Carta dedicada al arte

## ¿Quién soy yo?

RENATA GIL CARRILLO<sup>1</sup>

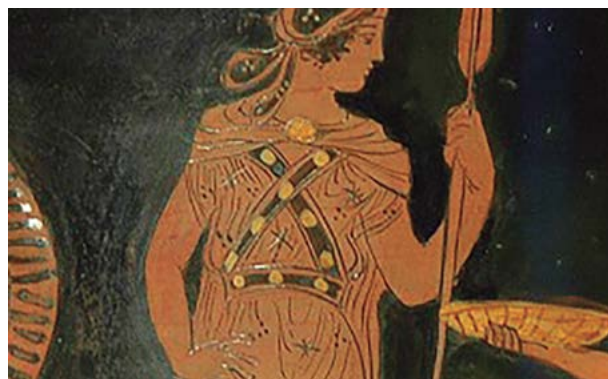
**M**i nombre es Renata Gil Carrillo, tengo diecisiete años.

Como la mayoría, mi vida es ayudar en los quehaceres de la casa, estudiar y en ciertas ocasiones cuidar a mi sobrina. Siempre fui una niña solitaria y no tuve amigos, mi niñez no fue la más divertida o la más alegre, sin embargo, me entretenía con mi creatividad haciendo manualidades, estos fueron mis momentos de alegría, y no me sentía sola creando. No tenía a nadie con quien jugar y era mi única distracción.

La escuela, la escuela nunca me ha gustado, durante la primaria y secundaria siempre obtuve muy buenas calificaciones, pero, ¿qué tan agradable era ir a la escuela?, nunca lo fue, me molestaban mucho, era incómodo ir, me llegaron a hacer bastantes cosas, me cortaron mi cabello, me mojaron mi mochila y cuadernos, me robaban mis cosas, y nadie me hablaba. ¿Por qué tendría que gustarme o tener buenos recuerdos?

En cambio, la música ha sido todo para mí, ha sido mi compañera y apoyo desde pequeña, es mi lugar seguro. También el canto. Comencé a cantar cuando tenía aproximadamente ocho años, y no voy a mentir, lo hacía horrible, aun así nunca lo dejé y seguí intentando, un día decidí que cantar era lo que quería hacer por el resto de mi vida, una gran decisión a una corta edad. Fue muy difícil, porque lógicamente mis padres pensaron que era algo pasajero, su creencia era que yo solo quería perder el tiempo y que en algún momento cambiaría de decisión. Durante años insistí e insistí en tomar clases de

<sup>1</sup> MI NOMBRE ES RENATA GIL, soy actriz de teatro musical, me gusta bailar, cantar y actuar. Estudiaré Literatura Dramática y Teatro en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. También me gusta el K-pop y escribir.







canto, hasta que a los once años, sin el agrado de ellos y bajo muchas condiciones, comencé a tomar mis primeras clases de canto. Esto era un mundo totalmente diferente, algo que nunca había experimentado, me sentí feliz, ha sido difícil, pero siempre persevero por algo que me gusta, con dedicación y disciplina lo hago cada vez mejor. Dos años después, a los trece años comencé a bailar, cuando bailo me siento muy feliz, aprendí a hacerlo por mi cuenta.

A los quince años conocí algo maravilloso que hasta el momento me hace más que feliz, el teatro musical, se ha convertido en el único lugar donde por primera vez encajaba, donde no me criticaban, ni creían que lo que quería era un chiste, es mi único lugar feliz. Justo en esta época comenzaba la pandemia y al mismo tiempo comencé a escribir una novela, oficio que al principio sólo fue por aburrimiento, pero después descubrí que era muy interesante y que me gustaba hacerlo. Inesperadamente, a partir de dedicarme al teatro y a la escritura, comencé a ser más sociable y conocí a mis primeros amigos.

El arte ha sido mi salvación, mi compañero y el que ha estado en los momentos más difíciles, el único motor durante la pandemia y la puerta al mundo, no soy nada sin este. Cada día aprendo algo diferente y sí, existe mucho esfuerzo físico y mental de por medio, nunca he considerado tener talento, pero cuento algo que no todos tienen, dedicación, disciplina, esfuerzo, trabajo, pasión y amor por lo que hago. Hoy viendo mi proceso me doy cuenta de que esto me llena de satisfacción y me hace realmente feliz.

Esta es la que soy y lo único que tengo.**tt**

# EL 2022: EL PEOR DE MI VIDA

JOSÉ FERNANDO ARROYO SALDAÑA<sup>1</sup>

**S**oy un individuo que... bueno, tiene ilusiones de ser un gran médico, cirujano general y cirujano oncólogo, también obtener un doctorado en historia de México y del mundo... Contaré ciertas cosas y vivencias mías a lo largo de mis breves quince años de vida.

Nací el lunes 5 de marzo del año 2007 en el Hospital Ángeles Lindavista de la Ciudad de México, a las 15:59 pm. Hijo del señor Adrián Francisco Arroyo Díaz, y de la señora María del Rocío Saldaña Sotelo (quien se encuentra ya descansando en paz). Mis padres siempre tuvieron el anhelo de tener un hijo varón, pero como fruto de su primer intento, concibieron a una pequeña niña, (lo cual no quiere decir que fuera menos querida que yo). Después de tres años decidieron volver a intentarlo y

<sup>1</sup> JOSÉ FERNANDO ARROYO SALDAÑA. Estudiante de primer semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Vallejo.

Cuando tenía 15 años solo sabía que tenía que convertirme en alguien y que podía ser alguien.

Juan Gabriel



para fortuna de ellos, su mayor anhelo fue cumplido. Decidieron llamarme José Fernando, en honor a los nombres de mis abuelos materno y paterno. Lo que mis padres no sabían es que su hijo varón, no sería tan varón, pero para ser sinceros, ni yo lo sabía.

En la secundaria tuve una novia. Al inicio las cosas iban de maravilla, hasta que poco a poco comencé a ponerme cada vez más frío con ella por una razón: me sentía atraído por los chicos. Yo no quería hacerle sentir mal a ella por esa situación, pero tampoco yo quería aceptarlo, no obstante un día me atreví a contárselo diciéndole que era bisexual. El diálogo fue así:

**F.-** Linda, hay algo que te tengo que confesar.

**L.-** Desde hace tiempo las cosas no están bien Fer, dilo.





F.- Creo que soy bisexual...

L.- Fer, no eres bisexual, eres gay. Lo sé desde hace tiempo, pero no quería aceptarlo. Y es más difícil porque la culpa no es ni tuya.

Después de haber dicho más cosas demasiado personales, la situación se tornó tranquila, y fue la prueba más grande que ella me pudo haber dado, hasta el día de hoy nos mantenemos como mejores amigos, siempre viendo el uno por el otro, apoyándonos con lo que cada uno necesite, nos queremos mucho.

El 28 de septiembre de 2019 iniciaba mi primera relación con alguien de mi mismo sexo. La relación era color de rosa, pero sus celos hacia mí lo echaron a perder, haciendo que yo fuera víctima de golpes e insultos dos veces. Una de esas veces fue porque un amigo

suyo me regalaba dulces y me escribía cartas. El que era mi pareja me quitó las cartas de mi mochila y fue a armar un escándalo en las escaleras con el otro chico.

Ellos dos peleando, siendo separados por los profesores mientras me encontraba yo, sentado en un escalón llorando, sin saber qué hacer. La escuela llamó a nuestros papás, pero jamás dijeron que el pleito fue por una cuestión de amor homosexual.

Pero en la escuela sí se supo el chisme y sufrí el rechazo por parte de un profesor completamente homofóbico y también de los alumnos, los típicos machitos. La relación con mi ex pareja culminaría unos meses después por una situación inesperada, el chico comenzó a llorar en la clase de historia por un problema familiar y la profesora decidió mandarle un citatorio, al llegar a su casa, al darle el citatorio a su mamá (profundamente homofóbica), ella le pidió que desbloqueara el celular, y se enteró. A la mañana siguiente, su mamá fue a armar un escándalo a la escuela, y entre gritos y amenazas, solicitó verme a mí para reclamarme, los profesores que me querían le negaron verme. El último suceso fue que lo sacaron de la escuela y no lo dejaron ser libre. En cuanto a mí, no puedo hablar... Ya que aún no he salido del clóset con mi papá, mi mamá sí lo supo, pero no me siento libre con ciertos miembros de mi familia.

### **Septiembre del 2022. Lo peor de mi vida: el fallecimiento de mi madre.**

Mi madre estaba muy delicada de su pulmón, yo entré a la escuela el 29 de agosto y mi mamá empezaba a ponerse en un estado cada vez más crítico de salud, yo me sentía demasiado mal, pero en mi escuela siempre traté de ocultar esa tristeza.

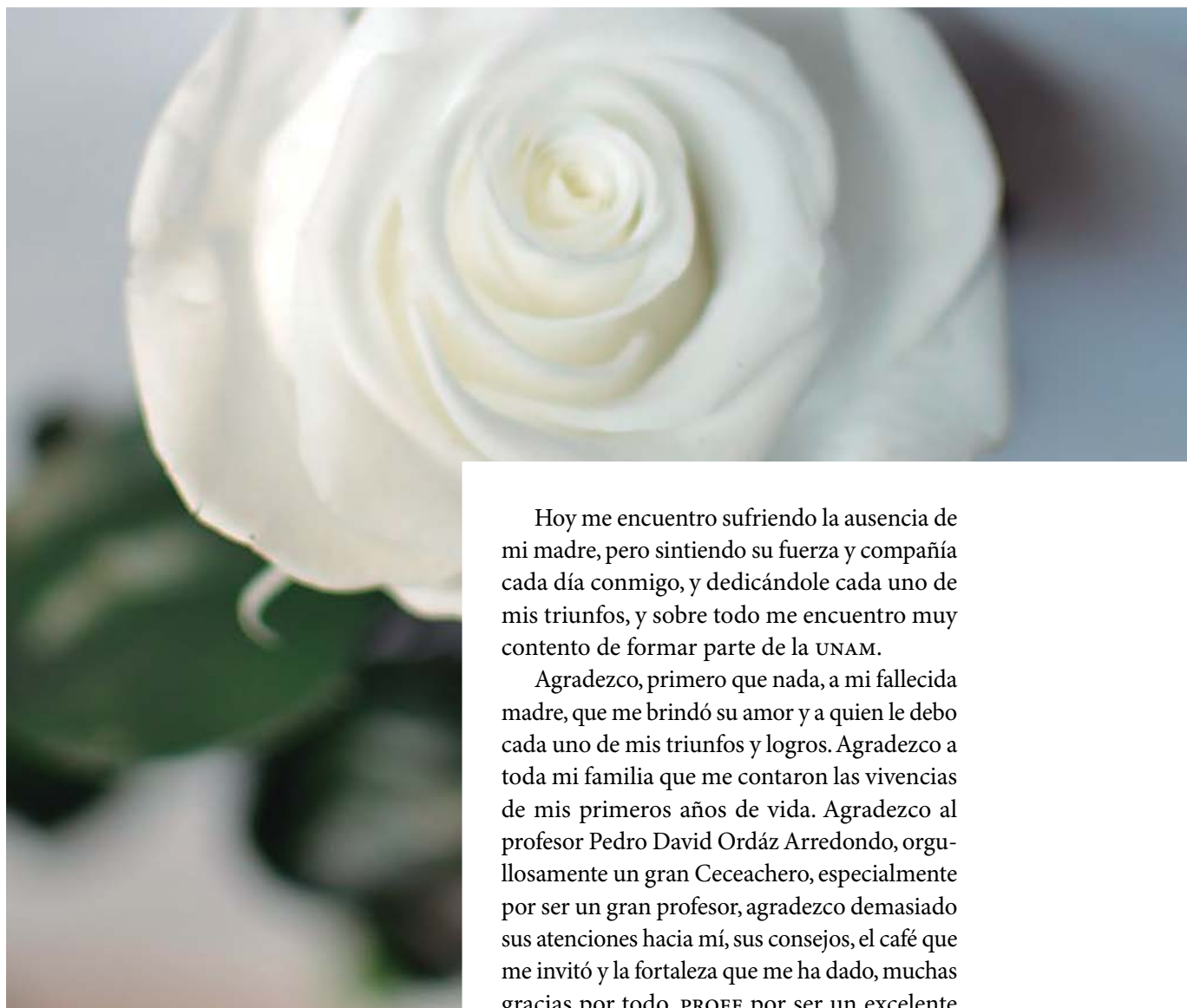
Llegó septiembre y mi mamá ya se encontraba ingresada en la Clínica 24 del Seguro Social. Por cuestiones relacionadas con mi edad me era imposible entrar a la clínica, mi abuela era la que iba a cuidarla a la clínica. Mi única satisfacción era que a través del celular ella y yo pudimos hablar y lo más triste que recuerdo

fue que el 15 de septiembre ella y yo tuvimos una llamada telefónica donde nos dijimos lo mucho que nos amábamos. Y al rato mi abuela nos llamó para avisar que se tenía que quedar en la clínica porque tenían que intubar a mi mamá. Para que ella ya no sintiera el dolor de la intubación decidieron sedarla...

A la mañana siguiente nos llama mi abuelita para avisar que nos fuéramos a la clínica para poder hablar con mi mamá porque el neumólogo dijo que mi mamá estaba expuesta a que le diera un paro cardiorrespiratorio, entonces llegamos a la clínica para que cada uno hablara

y se despidiera de ella. Lo más triste que pudo suceder fue que yo decidí quedarme con ella y mientras hablaba con ella falleció.

Ese mismo día, la estábamos velando en Gayosso, toda la gente que la apreciaba estaba totalmente consternada. Mi abuela empezó a sentirse peor al día siguiente que fue el entierro en el panteón. Y recuerdo cuándo era el momento de descender el ataúd. Lancé al féretro una rosa blanca, mientras llorando le decía lo mucho que la amaba y lo mucho que me haría falta... sin duda el momento más doloroso de toda mi vida...

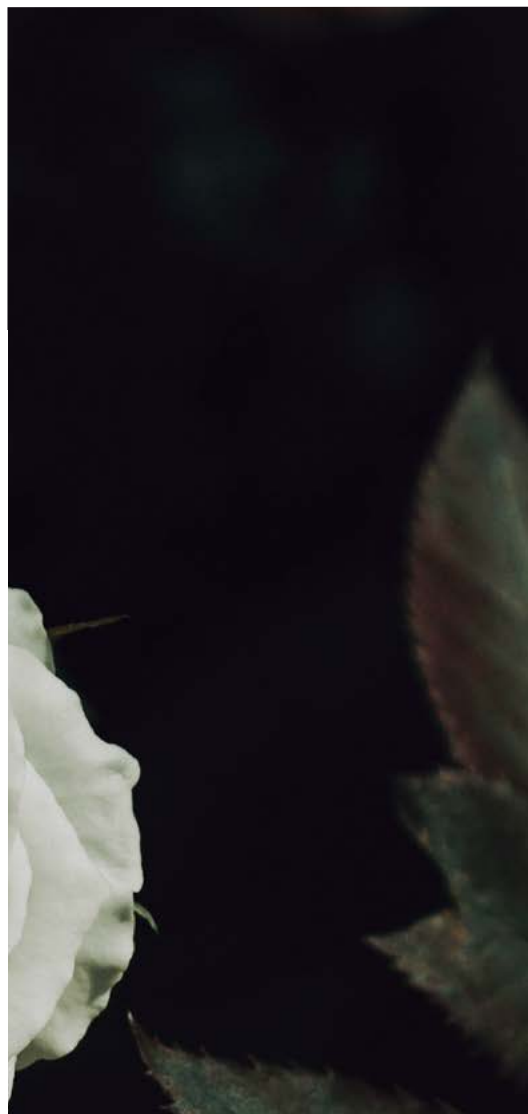


Hoy me encuentro sufriendo la ausencia de mi madre, pero sintiendo su fuerza y compañía cada día conmigo, y dedicándole cada uno de mis triunfos, y sobre todo me encuentro muy contento de formar parte de la UNAM.

Agradezco, primero que nada, a mi fallecida madre, que me brindó su amor y a quien le debo cada uno de mis triunfos y logros. Agradezco a toda mi familia que me contaron las vivencias de mis primeros años de vida. Agradezco al profesor Pedro David Ordáz Arredondo, orgullosamente un gran Ceceachero, especialmente por ser un gran profesor, agradezco demasiado sus atenciones hacia mí, sus consejos, el café que me invitó y la fortaleza que me ha dado, muchas gracias por todo, PROFE por ser un excelente

guía, y por darme la fuerza que necesito para poder continuar, agradezco mucho que me brindó confianza y seguridad, y porque es una persona muy agradable. También a todos mis profesores del CCH que me han ayudado a aprender a aprender.

Estoy seguro de que mi madre se sentirá orgullosa de que un día seré un gran médico cirujano general. *tt*



# El confinamiento: El juego “La montaña rusa”

BRENDA VICTORIA ARGUELLO LÓPEZ <sup>1</sup>

**D**urante la pandemia parecía más fácil obtener buenas calificaciones y en ocasiones también hacer amigos. Lo cual no fue así, pasó de ser una experiencia innovadora, a algo sumamente estresante.

En un principio para mí fue más fácil obtener inmejorables calificaciones con las clases en línea, claro que esta no es equivalente a adquirir conocimiento, pero sí era lo de cada día copiar en los exámenes y pagar para que te hicieran las tareas.

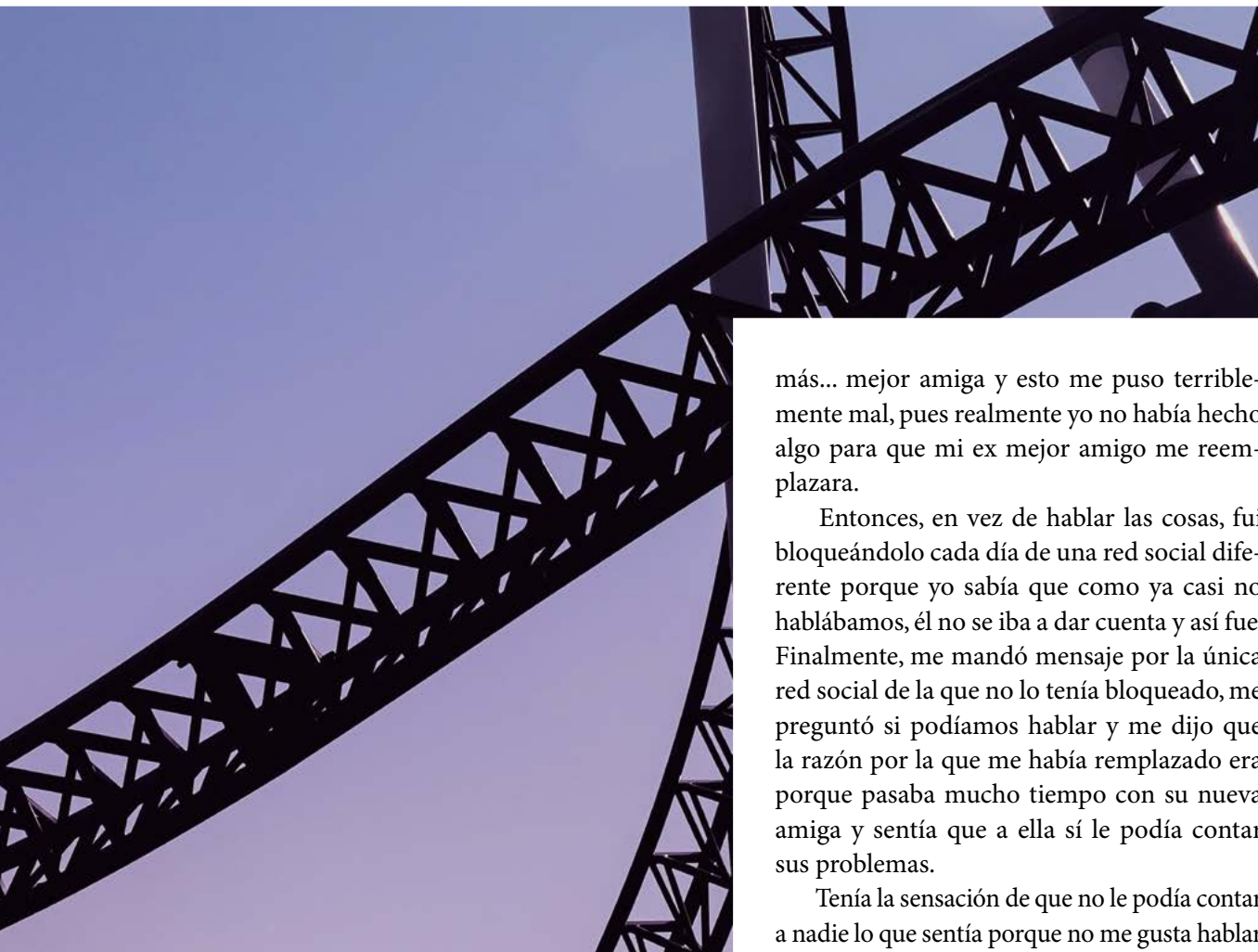
Por lo mismo, durante todo mi primer año de CCH, la pasé con mucho tiempo libre y en general, pues, en una buena vida.

Para tercer semestre las cosas se complicaron, la pasé bastante mal, tanto, que estuve a punto de darme de baja temporal en el CCH, las clases se volvieron más difíciles, no entendía las matemáticas, los profesores exigían un mayor rendimiento, la

<sup>1</sup> BRENDA VICTORIA ARGUELLO LÓPEZ. Estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur.







presión era mucha y mi estabilidad emocional de cero. Falleció mi mascota de nueve años y mi mejor amigo durante diez años me dejó de hablar. Sentía que la vida me sobrepasaba y que yo no podía hacer nada, estaba en constante estrés y tristeza.

La situación con mi ex mejor amigo era algo que ya veía venir desde finales del 2020 cuando lo comencé a notar distante. Yo sabía que las cosas no iban a ser iguales porque ambos estábamos empezando clases en escuelas diferentes, en turnos distintos y obviamente con nuevas personas.

Fue en el 2021 cuando todo cambió, me di cuenta de que realmente esa persona y yo, no éramos amigos, él estaba llamando a alguien

más... mejor amiga y esto me puso terriblemente mal, pues realmente yo no había hecho algo para que mi ex mejor amigo me reemplazara.

Entonces, en vez de hablar las cosas, fui bloqueándolo cada día de una red social diferente porque yo sabía que como ya casi no hablábamos, él no se iba a dar cuenta y así fue. Finalmente, me mandó mensaje por la única red social de la que no lo tenía bloqueado, me preguntó si podíamos hablar y me dijo que la razón por la que me había reemplazado era porque pasaba mucho tiempo con su nueva amiga y sentía que a ella sí le podía contar sus problemas.

Tenía la sensación de que no le podía contar a nadie lo que sentía porque no me gusta hablar de mis emociones.

En cuarto semestre creí que las cosas mejorarían, pero no fue así, todo hubiera salido bien si no hubiera sido por el regreso a clases presenciales, ya que relacionarme con las personas es de mis más grandes miedos. Con todo, he podido vivir e ir mejorando poco a poco en mis emociones, en mi habilidad para socializar y en general soy más capaz de alcanzar mis metas.

La vida durante la pandemia la he sentido como una montaña rusa, en algunos momentos me sentía en lo más alto con mucha alegría y energía, en otros momentos no quería ni existir. Mantener un buen promedio y no reprobar ninguna materia se sintió muy difícil a medida que iban pasando los días, pero yo sabía que no era imposible. Así voy, día a día.**tt**

# ¿Qué quedó de mí después de la pandemia?

CIRIA ANDREA FERNÁNDEZ BAUTISTA

**A**l inicio de la pandemia me encontraba aferrada a la idea de que podríamos volver a vernos con normalidad después de resguardarnos durante un período corto de tiempo. Tenía planes con amigos, visitas pendientes con familiares, proyectos a entregar y la noción de que lograría hacer todo aquello que me había propuesto.

Por lo que, durante las primeras semanas traté de ver el encierro como unos días de descanso del ciclo de actividades que realizaba siempre: levantarse temprano, salir a la escuela, regresar y hacer todo tipo de deberes.

Los primeros meses transcurrieron en no contar con el tiempo suficiente para pensar y cuestionarme lo que estaba pasando.

Los maestros se encargaban de llenarnos de tareas, en los exámenes podíamos copiarnos, las tareas pasaron a ser acumulativas y el aprender se volvió el entregar un trabajo sin saber ni de qué.

Mi vida social se fue degradando, es decir, dejé de hablar con los amigos que antes frecuentaba y las pocas personas con las que hablaba desaparecían después de comentar sobre trabajos escolares, por lo que, al final del día, terminé siendo más introvertida y dejé de importarme la idea de tener nuevos amigos.



El confinamiento me llevó a acumular ansiedad, lo cual me provocó una gran inseguridad sobre mí misma, esto que fue en aumento se intensificaba en un rechazo a mi cuerpo y en la imposibilidad de hablar con alguien. Hacer amigos era imposible.

Meses después descubrí que me gustaba mucho la idea de bailar, alguna vez había visto videos de coreógrafos que me impresionaban por la forma en que mantenían el control sobre su cuerpo.

Por el baile pude sobrellevar el confinamiento, fue la actividad que más amaba en mi día a día. Fue mi medio de expresión.

Cuando entré al CCH pude tener interacciones con otras personas, sin embargo, solo duraron el ciclo escolar. Así que con el paso del tiempo empecé a tener una sensación de vacío, lo que me salvó fue el haber conservado a una amiga quien fue de gran ayuda para mí.

Regresar a vernos físicamente fue un reto para mí. ¿Cómo debía de ser con las demás personas?. ¿En qué pensarán los demás?. ¿Qué cambios se me atravesaron para ser la que soy el día de hoy?. ¿Qué tanto he cambiado?. ¿Logré cambiar aspectos negativos de mi vida?

Logré superar los temas de la ansiedad y la inseguridad, rotundamente sí, las recaídas de inestabilidad emocional quedaron con el encierro. Descubrí el baile como un medio para expresarme y he aprendido a hacer amigos aunque fuera de manera virtual.

Me he dado tiempo de conocerme a mí misma y pasar más tiempo con mi familia. Estoy aprendiendo a mejorar mi vida y eso no quiere decir que ahora es perfecta, pero sé que puedo aprender a sobrellevar mejor la forma en cómo vivo. *tt*



# PUERTAS CON CANDADO

NICOLÁS ANGEL GUERRA SILVA<sup>1</sup>

**E**n el año 2020 fuimos testigos de una pandemia, un nuevo virus se originó en China y nos obligó a todos a quedarnos en casa con miedo por no saber a qué nos enfrentábamos, era algo desconocido que nos dejaba incrédulos, atónitos. Durante esto se presentó algo nuevo para nosotros los estudiantes, las clases en línea, algo que para mí era desconocido.

Terminé la secundaria sin ver a mis amigos, ni a mis maestros, ni a mi escuela mi segundo hogar durante casi tres años.

Lamentablemente, durante el inicio de la pandemia el 20 de abril del 2020, mi abuela murió de una peritonitis. Eran las ocho de la mañana cuando nos hablan y nos dicen que está muy grave, fue cuando tomamos la decisión de viajar al estado de Guerrero, eran las nueve de la mañana, suena el teléfono y nos informan que mi abuela falleció.

Fue un viaje largo de seis horas en completo silencio, y a punto de llegar a la casa de mi abuela, mi madre rompe en llanto, tenía la esperanza de llegar y ver a mi abuelita sentada riéndose, ofreciéndonos del rico pozole y del café siempre listo para nosotros.

Pero eso fue todo, se acabó, solo nos quedaban recuerdos de la gran persona que fue.

Mi padre y yo tuvimos que regresar a casa porque mi padre no puede desatender su trabajo, es empleado en una tienda de







abarrotes en el Mercado de la Merced donde cerrar no es una opción, la gente vive al día.

Días después de que llegamos a la ciudad de México, mi padre enfermó, fiebre toda la noche fue lo que tuvo, tal vez no suena tan grave, pero cuando solo duermes cinco horas al día porque tienes que irte a las 4:20 de la mañana a ganar dinero para una familia de cinco integrantes no puedes quejarte por la fiebre. Por eso admiro mucho a mi padre, quien aunque estuvo mal de salud siguió adelante, él sabía que mi madre no podía saber de esto, ella ya tenía en los hombros el velorio de mi abuelita y ...

Durante la pandemia mi desempeño académico se deterioró muchísimo, ya que soy alguien que las clases en línea no le funcionan porque me distraigo muy rápido y al estar en mi cuarto y no estar en un salón de clases me siento con muchas libertades. Me iba a desayunar o no entregaba trabajos, lo que afectó mucho mi promedio, pero el poder tener de nuevo clases presenciales en el CCH hizo crecer mi felicidad, ya que tengo una escuela muy bonita.

Me duele no haber tenido clases presenciales durante dos años.<sup>tt</sup>



1 El muchacho alegre, seudónimo de estudiante de quinto semestre del CCH. Me considero una persona alegre y sociable, persona que sus principales lemas son “la familia es lo primero” y “si no trabajo no como”. Soy fan de la música, la comida, cocinar y estar con mis familiares.

Recuerden vivir todos los días como si fuera el último y disfrutar la única vida que tenemos junto a los que más queremos. Por último no olviden amarse, vivan felices. Buenos días, buenas tardes y buenas noches. Soy estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades de la UNAM.



# PERDIENDO OTRA VEZ

KIRBY<sup>1</sup>

**L**a pandemia fue algo que nos tomó por sorpresa a todos, trayendo consigo una nueva forma de vivir, por decirlo de cierta manera.

De las novedades que trajo me gustaría hablar de las clases en línea. Para mí, esta modalidad fue lo mejor y lo peor que me pudo pasar. Vivo lejos del plantel y llegar es difícil, así que este es el principal y único punto a favor que les doy a las clases en línea.

Cosas negativas tengo bastantes que decir, pero iré por puntos. Comenzaré por el hecho de que no tuve ni tengo un lugar apto en casa para tomar clases, ya que tengo una familia muy grande en comparación al tamaño de mi casa. Aunque hacía el intento de tener un sitio tranquilo para estudiar, ni mi familia o vecinos colaboraban para ello, pues, hacían constante ruido imposibilitando el concentrarse.

Otro factor negativo es que convivo con personas que no respetan mi tiempo de estudio,

pues me piden que haga mandados, limpie mi casa, cocine, entre otras cosas, en mi horario escolar, si no lo hago me llamaban desconsiderada y mal agradecida.

Si lo pasé mal en línea, en presencial no me ha ido mejor, por desgracia me han tocado maestros que nos dejan trabajos de forma excesiva bajo la excusa de que “no nos podemos quedar sin hacer nada” y que hacer tarea por montones es la mejor forma de aprender. Difiero totalmente.

Las clases presenciales en un inicio fueron como un bote salvavidas, pues mantenía mi mente ocupada en algo (esto me servía bastante para no dejar a mi mente en silencio, el silencio puede ser violento). Además, la escuela me hace pasar poco tiempo en mi casa, cosa que agradezco bastante, pues me mantiene fuera del lugar que tantos malos recuerdos me trae.

Sin embargo, la escuela es tediosa, pues ya no se trata de aprender, sino de acabar el trabajo

1 KIRBY. Mi nombre no es muy importante, prefiero mantenerlo anónimo. Me gusta leer y escribir, también me gusta mucho la música, aunque no tenga mucho talento para ninguna de las tres. Escribir me resulta bastante liberador, espero les guste mi escrito, pero antes de que lo lean quiero que sepan algo. Sigo haciendo el esfuerzo de seguir aquí.



que el profesor dejó para poder entregarlo a tiempo, para así obtener una calificación que no define que soy más allá de lo obtenido.

El estrés que vivía en la escuela se mezcló con el estrés que vivía en mi trabajo y en mi casa, además de mi lucha constante contra mis propios pensamientos, los cuales nunca eran buenos.

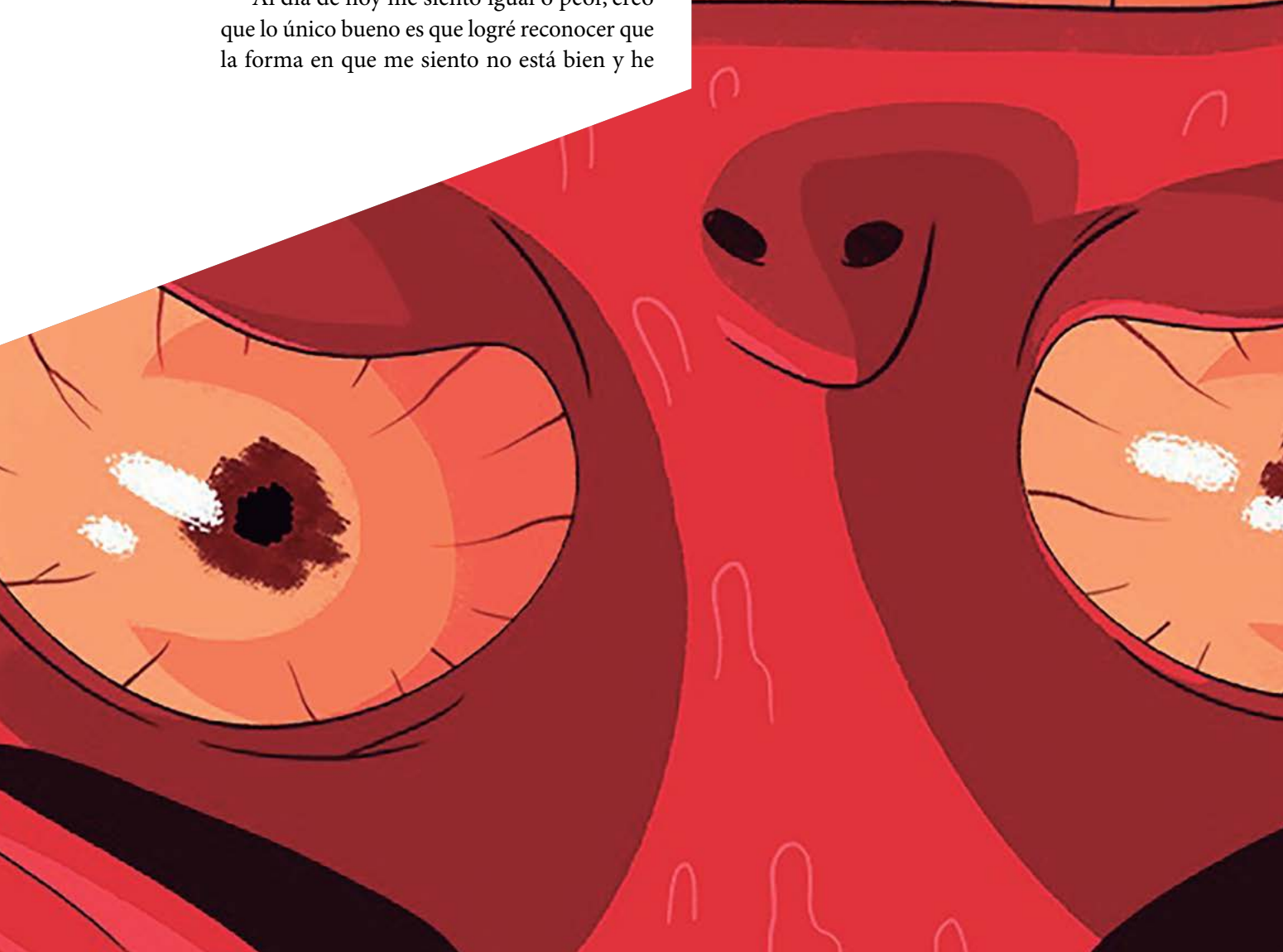
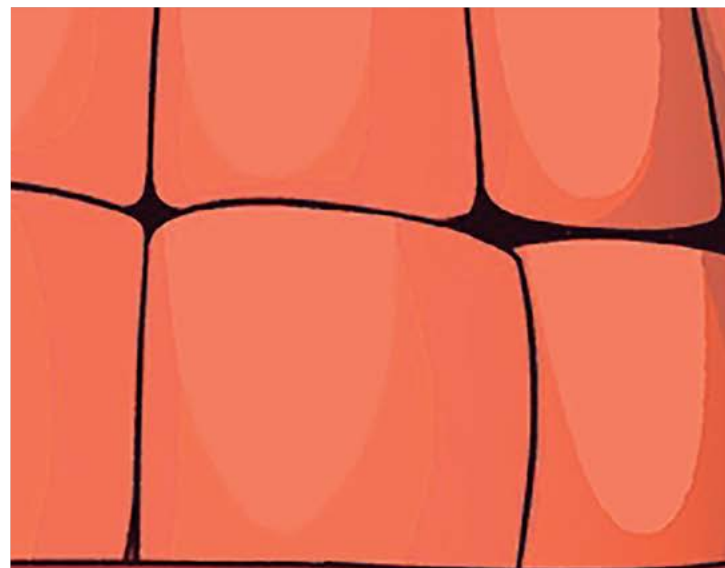
Trataba de mantener la mente ocupada, pero no se pudo, llegó un punto en el cual me quebré, lloraba todos los días, no comía bien (sigo sin hacerlo) y apenas duermo. Me cuestioné por primera vez si el sacrificio verdaderamente vale la pena.

Me rompí, es la mejor manera de decirlo, hubo un punto en que tanto la escuela, el trabajo y mis problemas emocionales chocaron entre sí, caí en un agujero muy profundo del cual todavía no logro salir.

Al día de hoy me siento igual o peor, creo que lo único bueno es que logré reconocer que la forma en que me siento no está bien y he

buscado ayuda, por lo cual empezaré a asistir a terapia durante las vacaciones.

Luego de narrar todo esto llegué a una conclusión: soy joven, quiero vivir.**tt**



# Niñisimos

¿Como me siento regresando a clases?

Me siento muy feliz porque regrese a clases, y aprendo cosas nuevas, como en matemáticas, español e inglés, también voy al club de lecturas y juego con mis compañeros.

Edwin de Jesús R. G.

Hello El niño invisible  
Numeros ordinales  
1. primero 18  
2. segundo 22  
3. tercero 36



Edwin de Jesús  
Primaria "Justo Sierra"

Escuela "Justo Sierra"



San Juan Bautista

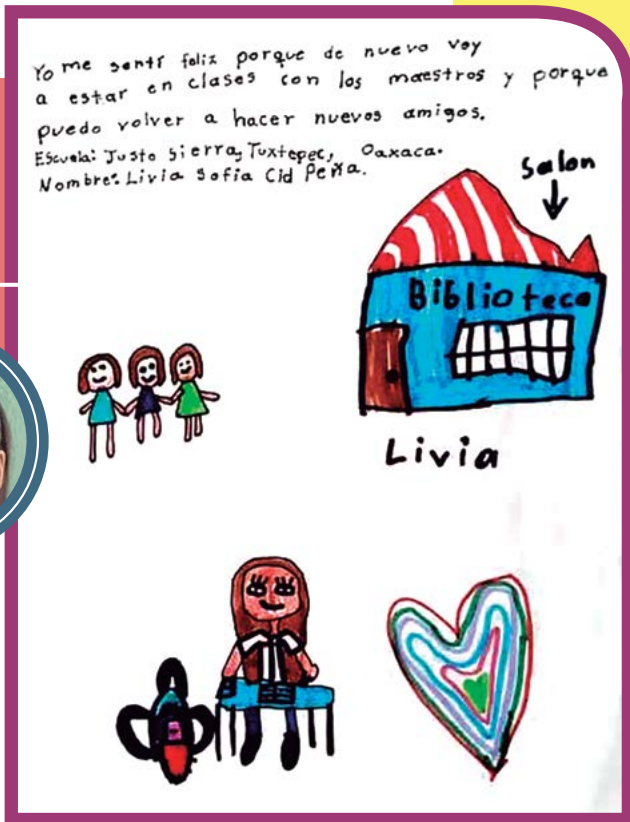


Edwin de Jesús





■ Kimberly



■ Livia

Luna Itzayana Rosales Vásquez.

Mi  
Escuela  
**P.A.**

Soy muy feliz por volver  
a estar con mis amigos  
en la escuela

Mercado  
La Noria



■ Luna

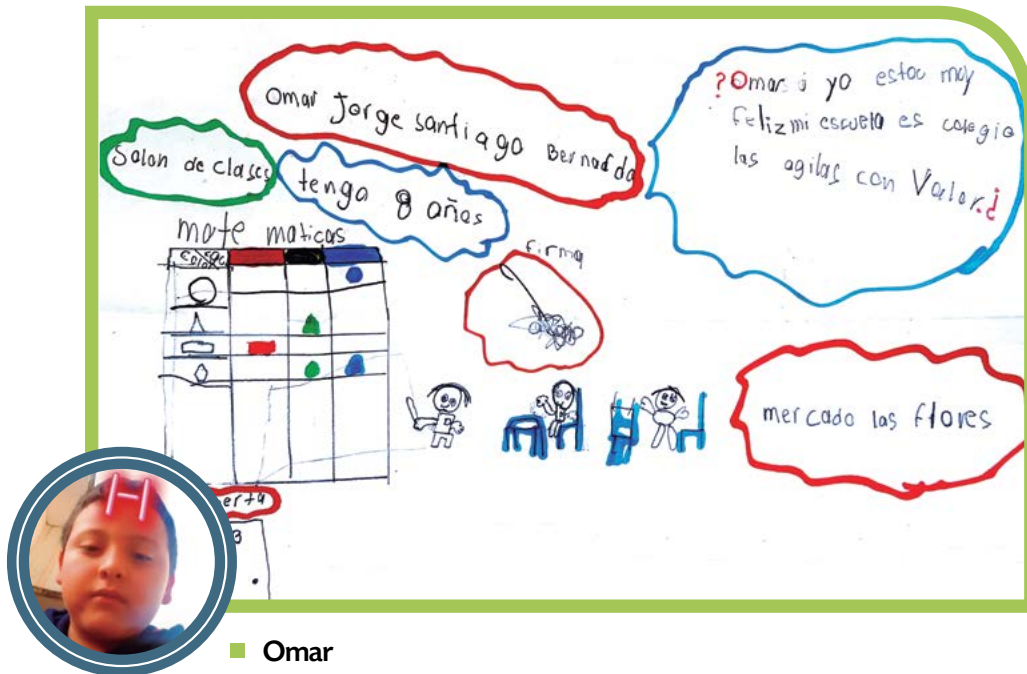
¡Cual es mi deseo para un mundo mejor  
es que nadie muera de hambre y frío!



■ Natalia

¿cómo me siento  
después de la pandemia: Feliz  
y contenta





■ Omar



■ Reyna

PRESENTAN

# HACIENDA PEQUES

**H**acienda peques es un proyecto que tiene el objetivo de divulgar el patrimonio histórico cultural y artístico que resguarda La Dirección General de Promoción Cultural y Acervo Patrimonial y de la Conservaduría de Palacio Nacional. De modo que, a partir de cápsulas, visitas dramatizadas, y talleres se busca potencializar la educación artística de las niñas, niños y adolescencias, con el fin de atender el derecho a la cultura en las infancias.

En este sentido esta propuesta se centra en crear un espacio seguro libre de violencias, en donde las niñas y niños se sientan tomadxs en cuenta. Es por ello que el taller *IMAGINAtta* así como mis participaciones como creadora escénica, incentivaron a que las y los participantes se acercaran al patrimonio cultural para notar que este es una vía para acercarse al conocimiento del pasado y del arte. Además, notaron que estos temas son divertidos, creativos y ayudan a fortalecer lazos identitarios así como crear una comunidad.

Valentina Guerrero  
Creadora escénica



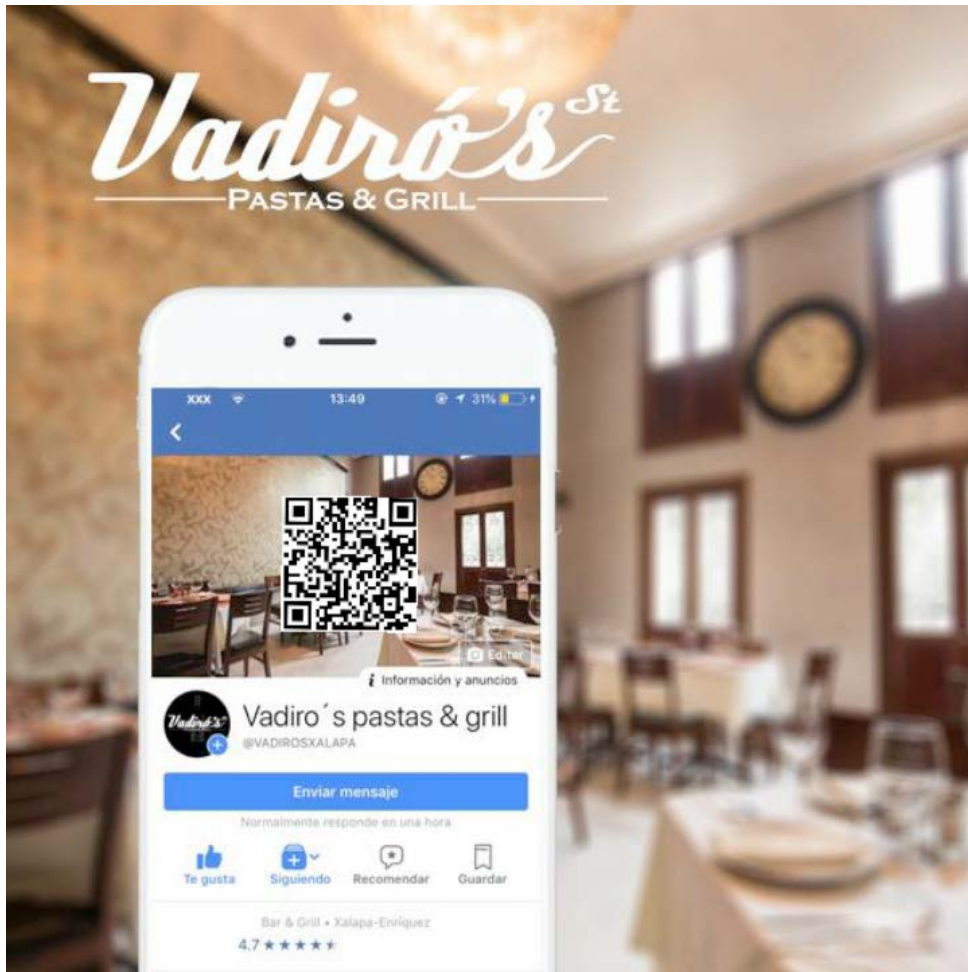
■ Renato





■ Natalia

Solo cuéntaselo  
a tus mejores amigos











**Gracias** por esta *IMAGINAtta*

que es una ofrenda personal del sentir de la  
mayoría de nuestros estudiantes.

Es un diario de sus narraciones y  
de poesía de los maestros durante el  
confinamiento debido a la pandemia.

Por eso es una edición especial de  
nuestra publicación

Ana Payán





“ La poesía  
es ese antídoto pedagógico  
imprescindible

para curar el desasosiego de la convulsa era actual, ”  
plagada de discursos de odio, rechazo e incomprensión

Albano de Alonso Paz

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB  
**[www.imaginatta.unam.mx/](http://www.imaginatta.unam.mx/)**

Consulta nuestras ediciones anteriores en:  
**[cch.unam.mx/imaginatta](http://cch.unam.mx/imaginatta)**



IMAGINAtta editada por Ana Elena López Payán



/REVISTAIMAGINATTA



@REVISTAIMAGINATTA



revistaimaginattaunam@gmail.com