




YO SOY EL JARDÍN:



Por Gabriela Xón Chitic
Jorge Everardo Aguilar Morales
Y Fabiola Margarita Santiago García

Estoy en una de esas tardes
que me resultan agobiantes.



Estoy sintiendo como

- si dentro de mí
crecieran tallos
negros.



Soy consciente del dolor
y de mi melancolía.



Desearía sentir que
dentro de mí crecieran
exclusivamente flores de
colores.



Observo con
atención todo lo
que en mí
sucede.




Y aún con todo
este estruendo
de emociones.

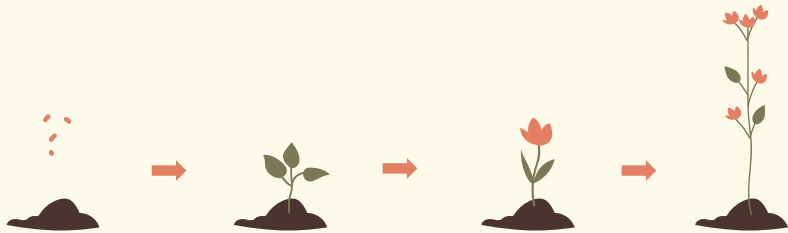



Logro reconocer paulatinamente que yo no soy los tallos negros que siento que me invaden.



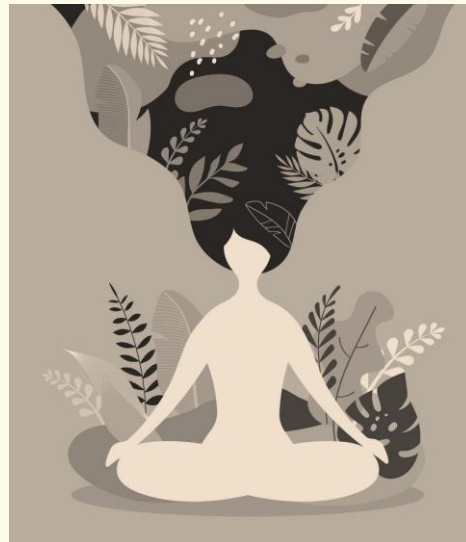


Tampoco soy las flores
que deseo florezcan





Yo soy el jardín
en donde todo
esto sucede.

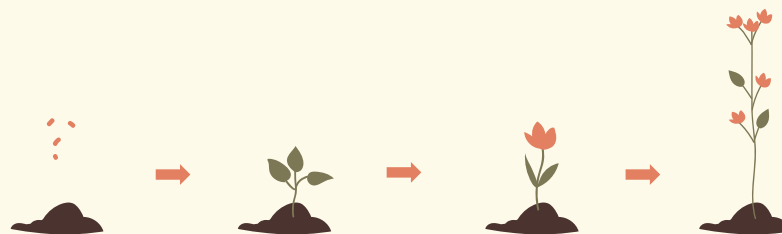




paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:
www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

