



Yo soy  
el jardín...

Por: Gabriela Xón Chitic  
Jorge Everardo Aguilar Morales  
y Fabiola Margarita Santiago García  
Ilustración: Omar Cortés





# Yo soy el jardín...

Por: Gabriela Xón Chitic  
Jorge Everardo Aguilar Morales  
y Fabiola Margarita Santiago García  
Ilustración: Omar Cortés

Copyright © 2021  
Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud  
y Red Latinoamericana de Psicología Clínica y de la Salud  
de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

International Edition.  
All rights reserved.

Impreso en la Ciudad de México, México

Responsable de la edición y la corrección de estilo:  
Jorge E. Aguilar-Villavicencio.

La impresión de este libro fue posible gracias al apoyo  
2021/Interpublic/A798 del fondo editorial  
para la divulgación de la ciencia de la Asociación  
Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Todos los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores  
y no necesariamente reflejan la postura del editor o de las instituciones  
que participaron en el arbitraje y en el proceso editorial.

Para más información comuníquese a:  
[contacto@profesoresuniversitarios.org.mx](mailto:contacto@profesoresuniversitarios.org.mx)

O visite:  
[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)  
[www.profesoresuniversitarios.org.mx/publicaciones](http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/publicaciones)





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.



[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.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:





**Si desea más información  
comuníquese con nosotros a:**

**[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)**

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

## Otras publicaciones





