

PUMAS A PRUEBA

Revista del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo



Atrapados en
la tiniebla

El amor ¿sentimiento
o emoción?

Deconstrucción
Emocional

PUMAS A PRUEBA

Revista del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo

Revista **Pumas a prueba**

publicación del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo.

Primera época, año 2, número 3, Abril - Junio de 2023 . Es una publicación gratuita y trimestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través del Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo. Av. 100 Metros, Av Fortuna Esquina, Magdalena de las Salinas, Gustavo A. Madero, 07760 Ciudad de México, CDMX.

URL: <http://www.cch-vallejo.unam.mx/revistapumasaprueba>.

Correo electrónico:

editorial.vallejo@cch.unam.mx.

Editor responsable: Lic. César Alonso García Huitrón. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título No. En trámite . ISSN: En trámite, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR).

La responsabilidad de los textos publicados en **Pumas a prueba** recae exclusivamente en sus autores y su contenido no necesariamente refleja el criterio de la Institución.

2023 © TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, INCLUYENDO CUALQUIER MEDIO ELECTRÓNICO O MAGNÉTICO, CON FINES COMERCIALES.

Favor de dirigir correspondencia y colaboraciones a **Pumas a prueba**, Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo, Departamento Editorial:

editorial.vallejo@cch.unam.mx.



CONSEJO EDITORIAL

DIRECTORA

Lic. Maricela González Delgado

EDITOR

Lic. César Alonso García Huitrón

COORDINADOR EDITORIAL

Lic. Alan Miguel Montalvo Pantoja

CORRECCIÓN

Lic. Lilian Romero Quebrado

DISEÑO EDITORIAL

Lic. Claudia Jocelyn González Galindo

Directorio



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers

Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

Secretario General



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

Director General

Mtra. Mayra Monsalvo Carmona

Secretaria General



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado

Directora

Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo

Secretario General

Secretaria Administrativa

Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo

Secretaria Académica

Lic. Rocío Sánchez Sánchez

Secretaria Docente

Lic. Armando Segura Morales

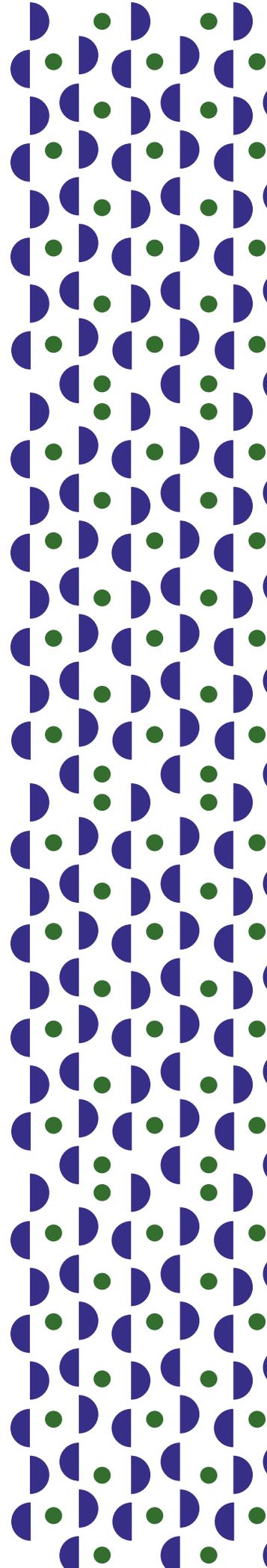
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Lic. Carlos Ortega Ambriz

Secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

I.Q. Georgina Guadalupe Góngora Cruz

Secretaria Técnica del Siladin



Presentación

Para el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo es imprescindible atender y comprender la *Deconstrucción emocional* para dejar los estereotipos y enfocarnos de mejor manera en nosotras y nosotros mismos.

La fortaleza de la comunidad es la identificación de sus integrantes y eso lo podemos encontrar en este número de *Pumas a Prueba*, pues a través de sus textos leemos que la *Deconstrucción emocional* es fundamental para un desempeño académico, social y fructífero en ustedes los estudiantes.

Por eso, les invito a que lean esta revista que está en sus manos o en su pantalla y reflexionemos sobre distintos temas alrededor de la Deconstrucción emocional. Recuerden que la salud y el amor propio son fundamentales para seguir creciendo como personas.

Lic. Maricela González Delgado



Contenido

6

Atrapados en la tiniebla

30

Todo sería mejor si fuera hombre

16

El amor ¿Sentimiento o emoción?

32

Un diario

20

Ansiedad y depresión en las relaciones violentas

34

Vivir con depresión

24

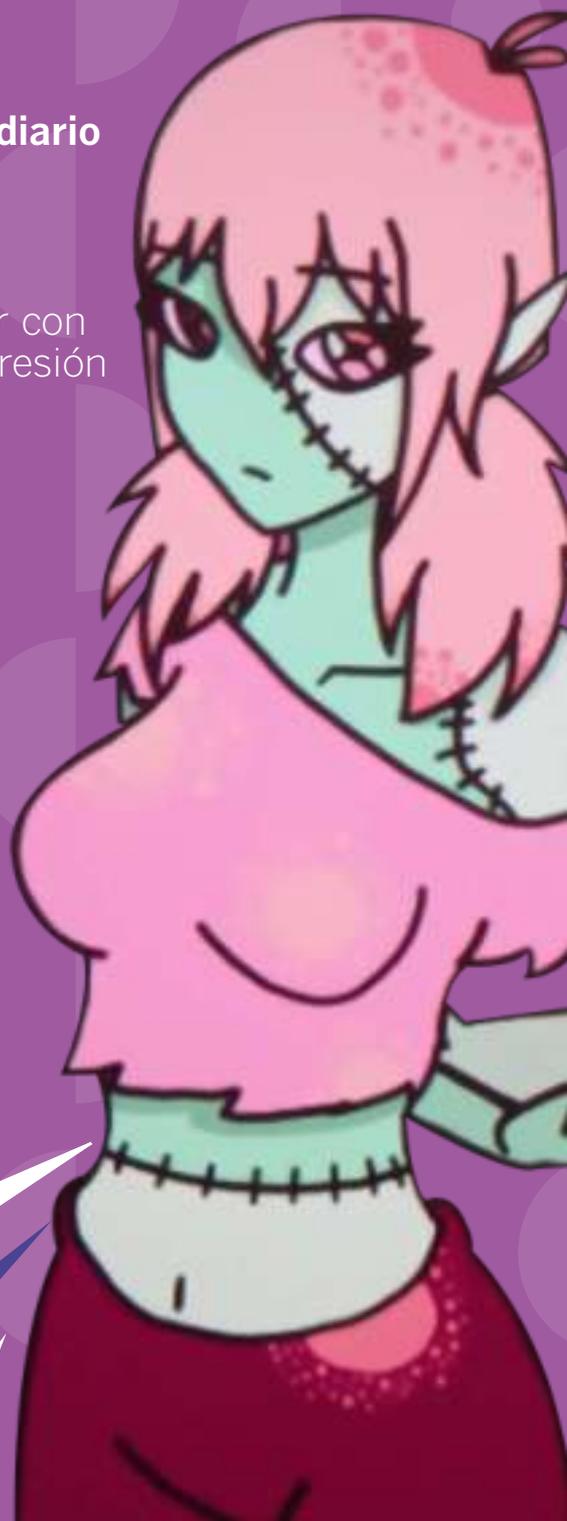
El amor en la tiniebla

26

¿Qué esperar de la educación presencial después del sistema a distancia?

28

Tristeza



Atrapados en la Tiniebla

Yáñez Chacón Julio Levi
El Capitán Chaips



Un paisaje ensombrecido por una niebla, formado por árboles carentes de hojas e imponentes montes que al juntarse forman valles, no parece que sea el mejor destino para alguien que acaba de librarse de un prolongado letargo.

Juan y sus amigos no tenían ni idea de cómo habían llegado a semejante lugar tan escabrosamente fascinante, digno de estar en una pintura de Botticelli o Miguel Ángel.

Ahora, el último recuerdo de Juan era el viaje con sus amigos en tren, antes de haber perdido la conciencia.

-Ay no. – Dijo –¿Y si a ellos les deparó un destino peor que el mío?, ¿y si ellos se encuentran bien, pero yo no y estoy alucinando con lugares tenebrosos?

Y así fue, invirtió pobremente tiempo de vida planteándose una multitud de situaciones por las que él se hallaba en un paradero tan desconcertante y no veía rastro de ninguno de sus compañeros.

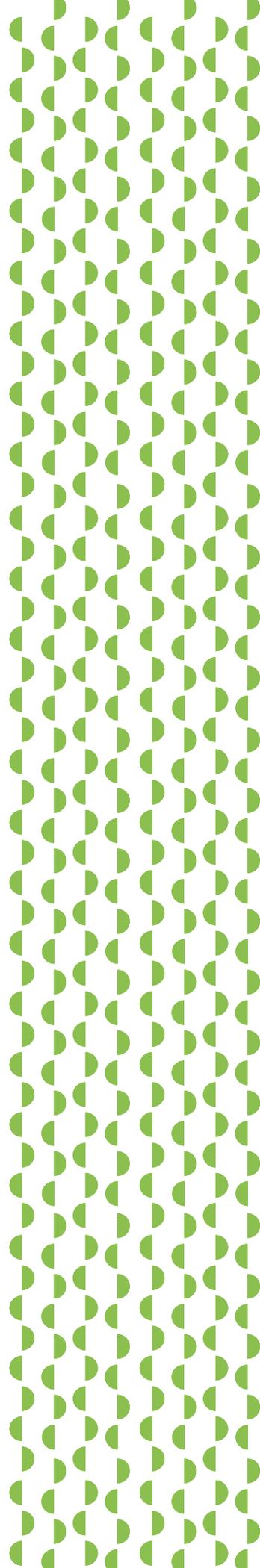
Luego de dar los pasos necesarios para avanzar y dejar detrás el punto

donde despertó, volteó la cabeza hacia ambos lados vigilando que nada ni nadie se le acercase, Después de mucho preguntarse por el paradero de ambos, decidió que lo mejor sería dejar a un lado el miedo y recorrer el vasto paisaje cubierto por una densa neblina y por un suelo grisáceo como de piedra adoquín. pues tenía un temor grandísimo a los posibles animales que rondaban por el suelo seco y sucio. Era como pisar terreno de lo que alguna vez fue un cementerio y de ahí surgía la posible causa de Juan acurrucándose de vez en cuando al oír ruidos produciendo eco, como de pisadas en seco.

-¿Es esto un sueño? - Se preguntaba así mismo, mientras caminaba sigilosamente, tratando de hallar una respuesta en un lugar tan tenebroso.

Después de lo que pareció ser una eternidad vagando como animal sin rumbo y divagando entre sus pensamientos, encontró a sus compañeros.

- ¡Camaradas, ahí están!
- Exclamó fervientemente al ser invadido por la felicidad que sintió al encontrar a sus mejores amigos sentados encima



de un círculo dibujado, que parecía un símbolo usado en rituales para atraer a ciertas deidades.

- ¡Hola, Juan! – Al verlo, los chicos se sorprendieron, porque emergía de la densa neblina.

- Es un milagro volverlos a ver, pensé que yo era el único que se había perdido en estos rumbos. - Dijo Juan después de ser abrazado por ellos dos. - Aunque saben, no es común que un fenómeno de este tipo suceda en este lugar como si de magia se tratase.

-Coincidió - Añadió Anaya - Según por lo poco que recuerdo, estábamos los tres gozando de una linda tarde sentados en el prado verde de un campo mientras hablábamos de muchas cosas.

-En mi cabeza no se encuentra ningún recuerdo de haber hecho algo que nos haya transportado hasta aquí, muchachos. La verdad es que este sitio tan extenso y sombrío me da mal rollo y no me gustaría para nada ser la presa de algún maniático que seguramente está merodeando cerca, viendo de qué manera es más fácil hacernos daño. - Expresó Anaya a quien le recorrió un escalofrío en señal de

tener un mal presentimiento como al resto de sus compañeros.

-Bueno, sea como sea, lo mejor será en ese caso, hallar un camino para salir de aquí sin toparnos con algún otro ser humano que no tenga buenas intenciones. - Dijo Juan con un aire que lo hacía parecer un líder en un momento tan decisivo como lo era el estar perdidos en medio de un paraje tenebroso, donde hasta ellos mismos ignoraron que pudiera haber peligros mucho peores que la presencia de algún malandrín.

Y dicho y hecho, los tres muchachos con nueve años de edad cada uno, tomaron la decisión de partir rumbo al sur en busca de algo que pudiera significar la salida de tan tenebroso e inquietante paraje.

-Que lástima que no tengamos un mapa. - Se quejó Carlos estando abrumado.

-Uno de esos nos sería bastante útil para saber mejor nuestra ubicación dentro de este laberinto de neblina y rocas, así como para estar seguros de que ya recorrimos un buen tramo de este inagotable trayecto.

Efectivamente querido compañero. - Contestó Juan al lamento de su amigo. - Pero siento decirte que sólo contamos con nuestro ingenio y nuestra valentía para atravesar tan gigantesco, espeluznante y obviamente miserable desierto gótico de montes y arboles carentes de vida.

-Juan tiene toda la razón. - Añadió Anaya con un tono de voz que reflejaba ternura y perseverancia. -Te aseguro, camarada, que lejos de todo este silencio horroroso y los animales que reptan por el piso, se encuentra un paradisiaco sendero que nos conducirá a nuestros hogares.

Con solo escuchar las melodiosas y alentadoras palabras de ambos chicos, Carlos no pensó dos veces y apresuró el paso para ir a la misma velocidad con la que aquellos avanzaban.

Lo que nuestro grupo de héroes no sabía, era que alguien más en las sombras, los estaba observando fríamente desde lo lejos junto a los árboles torcidos, como si fuese un animal carnívoro cazando a su presa.

A los muchachos no les tomó mucho tiempo

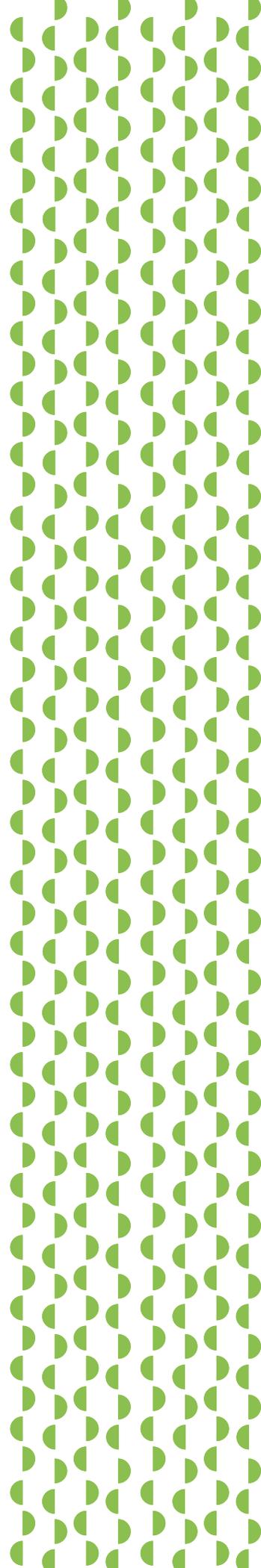
orientarse, ya que dejaban piedras pequeñas esparcidas por el suelo, a medida que más larga se volvía la caminata. En dos horas, ya habían ido hacia el oeste, el sur y el norte, sólo les quedaba el este.

-Ya casi está, compañeros, solo hay que caminar un poco más hacia donde no se ven formaciones geológicas de ningún tipo a lo lejos para saber si estamos siguiendo la ruta correcta.

Cuando ellos se toparon con lo que parecía ser un inmenso pliegue rocoso, creyeron todos que la aquella formación tectónica era una ilusión, pero al tocarla, asumieron que no se trataba de ningún truco, la roca era tan real como las piedras pequeñas esparcidas detrás de ellos. Cada vez era más penetrante hedor a huevo podrido que inundaba lentamente sus fosas nasales.

¿Cómo atravesaremos este obstáculo hecho de rocas color negro? - Preguntó Carlos a sus dos compinches, quienes no habían perdido el ánimo aún.

-Ni idea. - Dijo Juan mirando fijamente la estructura misteriosa que parecía haber surgido de la nada.



-Lo mejor sería pasarla de largo, caminar alrededor de ella para así evitar tener que treparla y lastimarnos las manos en el proceso. Los tres niños intercambiaron miradas en son de inseguridad, pero al ver que el plan de dejar regados por el suelo fragmentos de tierra sólida funcionó, no pensaron en mirar atrás y justo cuando pusieron un pie encima de ese muro, pensaron para sí mismos: "puedo lograrlo, podemos lograrlo".

Pero de pronto, algo impactante los dejó con la piel de gallina; tan pronto como pudieron escalar hasta la cima de la loma plana, saltó un hombre desprolijo a saludarlos obstruyéndoles el paso.

¡Hola, pequeños! - tan pronto como oyeron una voz humana, ambos jovencitos cayeron al suelo gritando despavoridos.

-Oh, perdón, lamento haberles metido un susto tan tremendo, sucede que al enterarme de tres muchachitos vagando por esta zona, emocionado corrí hasta ustedes para darles la bienvenida al que podría ser el lugar más secreto que hayan pisado en sus vidas. - Habiéndose disculpado, la voz soltó una tonta risilla entre dien-

tes al explicar el porqué de tan descortés saludo.

Los tres muchachos miraron arriba tratando de hallar de dónde provino la voz rasposa y estupefactos quedaron, cuando vieron a un hombre de estatura mediana, ropa desgastada y sucia, pies descalzos y mechones mojados de pelo ubicados en su nuca que daban lugar a una ligera calvicie.

-Mi nombre es Goltrikum, señor Goltrikum para servirles.

Bien. Habló Anaya. - Mis amigos y yo nos encontramos tratando de volver a nuestras casas, pero parece que la repentina aparición de esta formación rocosa parece ser lo único que obstaculiza nuestro regreso a nuestros respectivos hogares.

-Oh, vaya. - Exclamó bastante sorprendido aquel extraño personaje. - Me appena oír que haya sido esta odiosa roca la que les haya imposibilitado salir de aquí.

Por el tono de voz que ejercía la delgada y arrugada garganta del hombre misterioso, se podría pensar que él se apenó por la gravedad del asunto. Pero los chicos no iban a depositar sus

confianzas en un señor a quien recién estaban conociendo en un espacio tan abiertamente terrorífico.

-Gracias, por su comprensión, señor "Goltrikum", pero su lástima no es suficiente para poder atravesar el vasto paisaje inundado por la densa neblina, ni para protegernos de las posibles alimañas que rondan arrastrándose en el suelo. – Dijo Carlos con un profundo peso en el corazón.

-Tranquilos, yo sé que este sitio no es el más acogedor, pero conozco muy bien este prado y, si trabajamos juntos, obtendremos un logro: yo los ayudo a regresar a sus casas, dejándolos con la satisfacción de haber estado aquí sólo por unos minutos, y dejándome a mí con la agradable compañía que ustedes me harán en el tiempo que duremos juntos cooperando. - Sugirió el hombre de edad prominente con un acento que parecía sugerir que quería algo más a cambio. - ¿Qué dicen?

Una vez que lo pidieron, el trío de jóvenes abrió una discusión para decidir si aceptaban la oferta de un lugareño recién

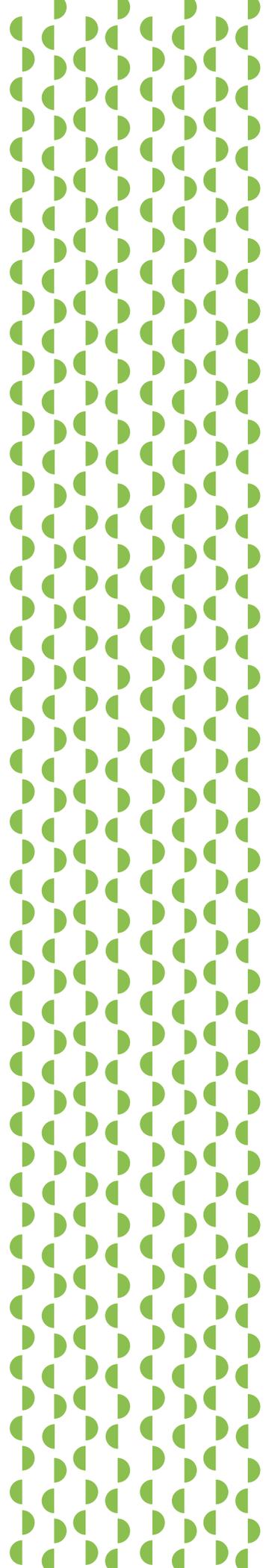
llegado a sus vidas o si preferían hallar la salida de ese infierno por su cuenta.

-Yo digo que le demos una oportunidad a ese que no es tan anciano. ¡Bien ha dicho que tiene conocimiento de esto que en algún tiempo remoto pudo haber sido un bosque! - Dijo Carlos.

-Yo pienso que sería mejor decirle que no necesitamos su ayuda y seguido de eso, pasar a ese individuo de largo y reanudar el trayecto. No veo alternativa, chicos. - Comentó Anaya quien estuvo más que decidida a objetar la posible ayuda que el hombre tenía para ofrecerles.

- ¿Tú que piensas Juan?
- Le preguntó Carlos a su camarada quien no se contuvo al confesar que no sentía ningún agrado hacia una persona de semblante humilde, pero a su vez sospechoso.

-No me lo tomes a mal, viejo amigo, pero la opción de Anaya me resulta de lo mejor. -Dijo con una voz que apenas se oía temblorosa, aunque más sensato aún sería decírselo de una manera que dicho sujeto no se lo tome a mal.



- ¿Ya decidieron chicos?
- La pregunta del anciano incomodó a cada uno de los amigos, por lo que bastante nerviosos ficharon por la opción de Juan y se dirigieron al sujeto con vestimenta de vagabundo.

-Sí, ya hemos elegido qué hare...-

- No Juan, no hemos decidido. – Anaya lo interrumpió tocando su mano izquierda.

- Hay cosas que no han quedado del todo claras y que deberíamos dar por concluidas, pues el tiempo apremia- Dijo Carlos, quien comenzaba a actuar cada vez más extraño.

Fue ahí cuando Juan, entendió lo que estaba por suceder: Anaya y Carlos tenían un plan improvisado que seguramente los tendría a salvo del peligro por unos cuantos instantes. Y ellos esperaban que él lo captara.

-Bueno, pues terminemos con los asuntos pendientes antes de continuar nuestro camino.

-Ah, no pasa nada, muchachito. –Contestó el hombre. –Tengo entendido que los jóvenes de hoy en día prefieren pasar su tiempo libre en otras cosas.

-Gracias-. Cuando el trío se alejó lo suficiente para no ser detectados por la vista del lugareño, entre la neblina y el suelo rocoso, comenzaron a poner su plan en marcha. Para ambos era un plan arriesgado, pero bien sabían que entre más dudaban, menos posibilidades tenían de volver a casa.

Tan pronto como no lograron ser vistos, los chicos apresuraron el paso y, como si el suelo estuviese inestable, trataron de que sus pisadas no sonaran como el estruendo de un tablón de arcilla cayendo al suelo.

-Ahora sí, es el momento de continuar rumbo al norte, es donde parece haber más espacio libre y menos neblina obstruyendo la mirada hacia el horizonte. - Mandó Juan señalando hacia adelante.

Todo iba bien, pero la huida que emprendió el trío, se vio truncada por la aparición del hombre misterioso, quien les cortó el paso y mirándolos amenazadoramente les dirigió la palabra.

- ¿Creen que son capaces de dejarme aquí sin compañía de la que pueda gozar, irse así sin más, pensando que esto es sólo un juego?

- Uy, ¿y qué hará usted?, ¿nos golpeará en la cabeza para dejarnos inconscientes y nos obligará a quedarnos aquí a vivir por la fuerza? - Se burló Carlos de la advertencia que lanzó el lugareño.

- Así es, además, usted no es una persona totalmente digna de confianza. - Le recriminó Anaya.

- Bueno, luego no digan que no fui piadoso con ustedes, estúpidos escuincles. - Inmediatamente de haberlos insultado, el hombre de ropa desgarrada se posicionó en cuclillas para luego apoyarse con sus cuatro extremidades.

Sus huesos le empezaron a crujir como piedras y su tamaño aumentó drásticamente. En diez segundos, había cambiado de tamaño a uno más gigantesco alargando su torso, sus manos se convirtieron en apéndices sin vida y dotadas con una sola garra, de sus piernas empezaron a brotar unas largas patas como de zancudo, de su piel salieron escamas, su rostro de hombre mayor fue sustituido por la cara de un insecto, en su frente le salieron antenas y ojos de color rojizo intenso.

Su metamorfosis se vio

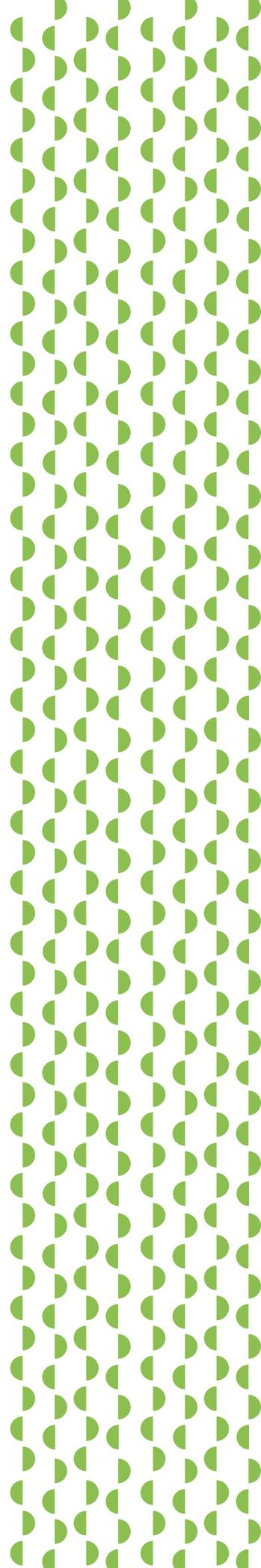
completada con la aparición de una boca parecida a la de los escarabajos que podía seguramente partir en dos a un ser humano.

-¿Sabes qué, Juan?, olvidaré por un instante lo que dijiste sobre ir despacio, porque si seguimos dicho consejo, nos habremos condenado a muerte. - Sollozó Carlos por el miedo.

- ¡Pues olvida lo que dije sobre tener cautela y ordénales a tus pies a que te desplacen más lejos!
- Una vez que Juan dio el grito de huida, el pequeño grupo de amigos se dio media vuelta y sus integrantes emprendieron oficialmente la huida.

A medida que los chicos corrían, la mantis rugía y movía sus brazos esperando aplastar a los héroes y partarlos por la mitad, pero no lo lograba. Aquello no hacía otra cosa que motivarlos a seguir escapando del peligro.

En verdad, las garras del insecto colosal destrozan las formaciones rocosas cada vez que pasaba cerca de una, dando cabida a escombros que tarde o temprano terminaban cayendo como proyectiles frente al trío de jóvenes.



-¡Mis pies se están entumando! - Advirtió Carlos entre la desesperación y la valentía, sus robustas piernas no le permitirían poder ir más lejos, pero sus amigos lo consideraban un excelente compañero, por lo que no podían darse el lujo de dejarlo a merced de tan peligrosa criatura.

- Sabes muy bien que no te abandonaremos. - Carraspeó Anaya sosteniéndolo del brazo izquierdo.

No sé ustedes, pero en las lejanías puedo ver un terreno repleto de herbazales verdes y siendo iluminado por un anaranjado sol. - Dijo Juan alentando a Carlos para que no se rindiese y lo sostuvo de la mano derecha. - ¡Podemos con esto, todos juntos, amigos! ¡Somos más grandes que este asqueroso insecto!

La persecución que duró más de media hora, finalmente se dio por terminada, cuando los chicos se percataron que el diabólico insecto gigante ya no andaba tras sus luces, pues había chocado con un inmenso monte provisto de un túnel al pie del mismo, el cual fue atravesado por los muchachos con la misma rapidez que un carrusel transportando a un rey.

Chicos. - Tomo Juan la palabra después de cruzar completamente el túnel. - Detengámonos, podemos descansar, la mantis ya no nos persigue.

Anaya y Carlos miraron hacia sus costados, ajustaron sus oídos esperando captar el rugido del aterrador insecto, pero no lo oyeron, dejando en los amigos de Juan un profundo alivio.

-Significa que hemos... ganado. - Anaya tomó la palabra quedando sumida en un gran estado de felicidad. - ¡Qué emoción!

Y así, los tres muchachos se pusieron innegablemente contentos de haber salido de las garras de la muerte y quedar reclusos en ese hades, donde sólo reinaba la penumbra y la tristeza.

Los tres amigos compartieron a tal grado su alegría que se pusieron a bailar felices hasta la caída de la noche.



El amor ¿sentimiento o emoción?

Tovar Barrera María Fernanda

Nos hemos preguntado algunas veces ¿Qué es el amor? Según internet, el amor es "Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno". Según Oxford Languages, "es un sentimiento de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir una vida en común". Pero la realidad es que cada persona, conforme su experiencia, genera su propio concepto del amor y no estoy hablando precisamente del amor de pareja, estoy hablando del arte del amor, de esa emoción o sentimiento hacia algo o alguien, porque, como dice el psicoanalista alemán Erich

Fromm en el "El arte de amar", donde habla sobre el amor hacia la vida, la vida y el arte, el amor heroico o el amor a Dios, en fin, el amor no solamente es una emoción o sentimiento que se desarrolla hacia una persona, va más allá de eso, por ejemplo, cuando uno realiza las cosas que le gustan con amor, siente claramente esa emoción y esa felicidad al hacerlas, en nuestra escuela se puede ver que hay amor en el esfuerzo y dedicación de los profesores.

El amor no solamente se puede demostrar con el contacto físico, palabras o escritos, el amor puro también se demuestra en las acciones que realizamos, también se puede ver los alumnos del plan-

tel, algunos muestran el amor por la música y otros destacan en el área literaria o matemática.

La comunicación es un factor importante en las relaciones ya sean familiares, sociales u amorosas; en este caso nos enfocamos en la última. Este término "comunicación" es utilizado en la mayoría de los casos erróneamente, ya que, se considera comunicación el solo decir lo que una persona siente en el momento sin importar lo demás

Una de las muchas razones por lo cual no se lleva una buena relación de pareja en los adolescentes mexicanos, es debido a la falta de comunicación asertiva, comporta-

miento adecuado donde se puede expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los otros, abriendo posibilidad de diálogo con los demás. (Universidad de San Buenaventura Medellín, 2016).

La mala enseñanza sobre la comunicación asertiva en las relaciones de pareja sobre los adolescentes mexicanos conlleva a la constante falta de confianza en uno mismo, desvalorización de los propios sentimientos, así como, desarrollo de trastornos psicossomáticos por la no expresión de éstos.

En la etapa de la adolescencia, el hombre se da cuenta de la existencia de sí mismo y busca un lugar como individuo. Durante este tiempo los adolescentes buscan la autonomía y la independencia.

Las relaciones interpersonales durante esta etapa son primordiales, por lo que, sí existe una comunicación abierta y clara, esta puede ser una fuente de satisfacción, pero si es confusa o agresiva puede ocasionar una serie de problemas.

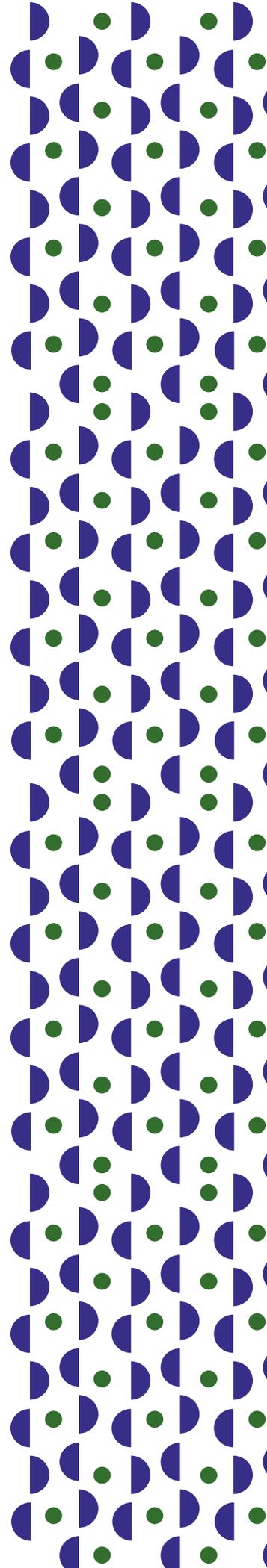
La asertividad consiste en hacer valer los derechos propios de manera abierta y clara, lo que uno piensa y siente pero

siempre respetando a las demás personas, no hay que confundirla con la agresividad, ni tampoco con la pasividad, pues la primera implica ser grosero y pretende dominar para que la otra persona se sienta mal y la segunda se refiere a que los demás digan o decidan por uno, lo cual puede ocasionar algunas veces el fracaso.

Dentro del núcleo familiar se aprende y enseña a través de los valores, maneras de pensar y cómo comunicarse. Gracias a esta coordinación, dentro de la familia se va construyendo la manera de enfrentar las dificultades diarias y de ver las cosas mediante la negociación, o respetando y aceptando otros puntos de vista.

Los problemas en la comunicación comienzan con la aparición de algunos factores resultado del excesivo "individualismo" de los miembros o de los estilos educativos que utilizan los padres. Entre estos factores está la falta de tiempo, la poca paciencia y la disciplina.

La forma en cómo se desarrolla el adolescente dentro de una relación amorosa depende drásticamente de cómo es su relación con los padres, ya que, en una edad temprana los niños



La educación
primaria impartida
por los padres
influyentes en la
comunicación
asertiva en los
**noviazgos
entre los
adolescentes
mexicanos**

Tovar Barrera María Fernanda

aprenden a comunicarse observando a sus padres. Si los padres se comunican asertivamente, es posible que sus hijos lo hagan también. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida.

Los niños empiezan a formar sus ideas y opiniones de sí mismos basadas en lo bien que los padres se comunican con ellos. Cuando los padres se comunican efectivamente con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo cual les aumenta su amor propio.

Por el contrario, si la comunicación entre padres e hijos es inefectiva o negativa, puede hacer que sus hijos piensen que no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende, provocando así que cuando estén dentro de una relación no sepan expresar lo que sienten.

El INEGI publica estadísticas sobre el estado civil de las personas en nuestro país a propósito del Día de San Valentín (14 de febrero).

El estado civil de las personas de 15 años o más

de edad en México se distribuye de la siguiente manera: 38% está casada, 30% soltera, 20% vive en unión libre, 6% separada, 5% viuda y 2% está divorciada.

(Estadísticas a propósito del 14 de febrero datos nacionales 2020, n.d.).

Miguel Hierro, psicólogo especializado en divorcios y rupturas de la Asociación Efecto Familia, explica: "El grado de afectación de una ruptura sentimental depende de cada persona, concretamente, del grado de implicación o identificación que tengamos con la propia relación. Es decir, la porción que ocupa tu pareja en lo que tú eres a la hora de definirte. Cuando la relación es una parte importante de la identidad, finalizarla supondrá un reajuste importante en la persona. En este aspecto, interviene la dependencia, es decir, si gran parte de tu identidad te la da tu pareja, el día que no esté, te quitan una gran parte de mí mismo".

Como conclusión, la conducta asertiva; entendida como la capacidad de defender nuestros derechos respetando los ajenos, puede contribuir a que mejoremos nuestros roles como emisores y re-

ceptores y, así realizaremos un eficiente manejo de cada elemento del circuito comunicativo. Por lo tanto, la comunicación asertiva significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos, creencias u opiniones propias o ajenas de una manera honesta, oportuna y respetuosa para lograr como meta una comunicación que nos permita obtener cuanto queremos sin lastimar a los demás. Provocando así relaciones sanas y duraderas entre los adolescentes mexicanos.



Ansiedad y depresión en las relaciones violentas

Carolina Méndez García

La violencia psicológica es una forma de violencia que sintetiza una serie de comportamientos sistemáticos y repetitivos en el que el agresor busca dominar, controlar y atacar a la otra persona. En este caso, el común denominador en las relaciones de pareja es que dicha violencia se ejerce "del hombre hacia la mujer" (G. Sarai, 2020, párr.8).

En el caso de las relaciones de pareja, la violencia psicológica es muy habitual, tanto así que existen investigaciones científicas que desde la década de los setenta estudian las causas y efectos de ésta (Salvazán, 2014). En este ensayo se profundiza sobre la violencia psicológica en el noviazgo, que tiene como principal característica ignorar los

sentimientos de la pareja con humillaciones, cuestión que, en el caso de las mujeres, deriva en el desarrollo de problemáticas psicológicas como ansiedad y depresión.

Este tipo de violencia puede llegar a ser letal, si la víctima no es atendida a tiempo: "la depresión (es) el principal problema de salud mental asociado a la violencia, seguido de la ansiedad" (Secretaría de Salud Jalisco, 2019, párr.13). Esto se desencadena mayormente en mujeres víctimas que en hombres.

A consecuencia de esto, las mujeres víctimas de violencia psicológica suelen ser "más propensas a consumir sustancias ilegales y a cometer suicidio" (Guzmán-Rodríguez, et al, 2021, párr.10) y tienden a sentir con

mayor la intensidad de sus efectos de sometimiento. En ese sentido son más las consecuencias mentales para la víctima.

Para Rosales, estudiar la relación entre violencia y depresión es una de las dicotomías más importantes de este tema e incluso "es una de las causas de ese problema de salud mental" (Rosales, et al, 2014, p.126). Es por esa situación que existen diversas afectaciones a la calidad de vida en las mujeres en términos psicológicos, tales como la depresión.

Muchos estudios han demostrado que el desarrollo de un cuadro depresivo es una de las patologías clínicas que frecuentemente sufren las víctimas, mujeres, en casos de violencia: "el

PUMAS A PRUEBA

papel del maltrato emocional es importante en el desarrollo de la depresión, ya que, según los datos muestran el 36,4% de las mujeres que han sufrido violencia psicológica tienen síntomas depresivos” (López, 2018, párr.4.). La mitad de las ellas que han sufrido incluso maltrato por parte de la pareja, derivando en una depresión mo-

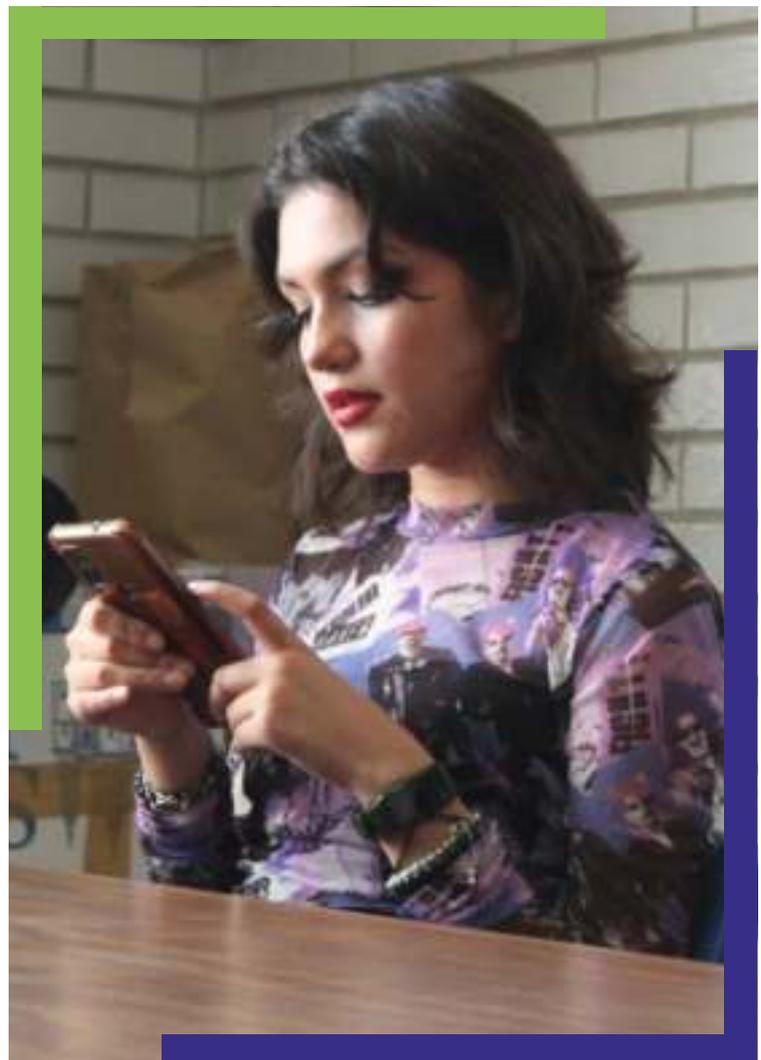
derada que les permite hacer funcional su vida, pero afectándolas de igual forma, otras más, una cuarta parte, sufren depresión severa.

Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2011), en México 63 de cada 100 mujeres han sufrido algún tipo de



violencia (Fiscalía General de la República, 2017). Podemos ver que este número es muy importante, si tomamos en cuenta las investigaciones con relación a los efectos psicológicos y emocionales, ya que las mujeres maltratadas desarrollan un enorme sufrimiento psicológico debido a la violencia, quedando gravemente deprimidas o ansiosas.

En conclusión, las relaciones violentas traen consigo trastornos psicológicos como ansiedad y depresión en las mujeres. Las mujeres deprimidas maltratadas presentan ideas suicidas y un riesgo mayor al consumo de sustancias más frecuentemente que las deprimidas que no reciben maltrato. Por tanto, es imprescindible que el gobierno mexicano, además de proponer estrategias para evitar la continuación de maltrato hacia las mujeres, desarrolle políticas públicas que atiendan con urgencia a las víctimas que día tras día sufren violencia de género.



Referencias

Fiscalía General de la República. (2017). ¿Has escuchado acerca de la violencia psicológica o emocional?. Recuperado de <https://www.gob.mx/fgr/es/articulos/has-escuchado-acerca-de-la-violencia-psicologica-o-emocional?idiom=es>

G., Saraí (29 de febrero 2020). Maltrato psicológico en pareja: golpes disfrazados de palabras. El Diario. Recuperado de <https://eldiario.com/2020/02/29/maltrato-psicologico-en-pareja-golpes-disfrazados-de-palabras/>

Guzmán-Rodríguez, C., Cupul-Uicab, L. A., Guimarães Borges, G. L., Salazar-Martínez, E., Salmerón, J., & Reynales-Shigematsu, L. M. (marzo-abril, 2021). Violencia de pareja y depresión en mujeres que trabajan en una institución de salud de México. Gaceta sanitaria, (2). Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.09.005>

López, I. (2018). Secuelas psicológicas y físicas de la violencia en la pareja. Recuperado de <https://iratxelopezpsicologia.com/secuelas-psicologicas-de-la-violencia-en-la-pareja/>

Noa Salvazán, Liubal, Creagh Alminán, Yoasmy, Durán Durán, Yodalia (septiembre-noviembre 2014) La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual. Revista Información Científica, (6). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757253018.pdf>

Rosa Huerta Rosales. Mario Bulnes Bedón. Carlos Ponce Díaz. Amparo Sotil Briosio. Emma Campos Pacheco. (2014). REVISTA ARGENTINA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO. Depresión y ansiedad en mujeres en situación de maltrato en la relación de pareja según tipo de convivencia, en zonas urbano-marginales de la ciudad de Lima. 1. 126. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/21864>

Secretaría de Salud Jalisco. (2019). Depresión, principal causa detrás de la violencia en la pareja. Recuperado de: <https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/8563>

El amor en la tiniebla

Carolina Méndez García

Una tarde en el parque, sentada en el lugar de siempre puse mucha atención a ese árbol, que es tan alto y tan verde (en muchos tonos), tiene muchas hojas y ramas, está lleno de vida. Por fin y después de mucho tiempo, hoy me di cuenta de que nos parecemos en algo, me siento con muchas ganas de vivir, quiero ser como ese árbol, quiero explorar mis raíces para conocerme y para que puedan crecer mis ramas.

He pasado ya por tantas cosas que prefiero no recordarlas en este momento. Miro al cielo y veo en su infinito resplandor el vacío, la nada y la tranquilidad a la vez. Recuerdo que tenía el corazón roto, cuando podía amar más a otra persona que a mí misma, es difícil tratar de recordar lo que yo era antes, brillaba y sonreía.

Me amaba tanto.

El tiempo pasa y no en vano, no todo duele para siempre, ahora estoy empezando a recordar cómo se siente ser yo, cómo confiar en mí, cómo ser auténtica, cómo recuperar la vida que nadie me robó, sólo que mi mente lo había olvidado en mi depresión. En este reencuentro conmigo he perdido y ganado, pero sobre todo he aprendido que por más que alguien trate de ayudarte, hay luchas que son internas y sólo uno mismo puede ganar, aunque esto no siempre se logre. Es bueno saber que es necesario amarse, porque tú eres la única persona con la que vas a estar toda tu vida, lo que tú no hagas por ti, no se hará. Hoy me amé más que nunca y lucho, porque así sea todos los días.

Hace un tiempo decidí

que mis días ya no serían tristes, que ya no me sentiría así, pero no fue tan fácil, pues, antes eran iguales sin importar cuánto me esforzara en luchar contra ello. Hoy fue diferente, creo que estoy empezando a vivir con menos tristeza y más felicidad. No sé a qué debo este cambio, pero creo que es a mi pensamiento, pues el sentirte bien depende de tu estado interior y de la forma en cómo interpretas lo que te sucede.

Hay muchas cosas de las que me arrepiento, una de ellas fue hacer caso a comentarios negativos, por eso he perdido a muchas personas, pero la vida a veces nos da la oportunidad de conocer a mucha gente diferente.

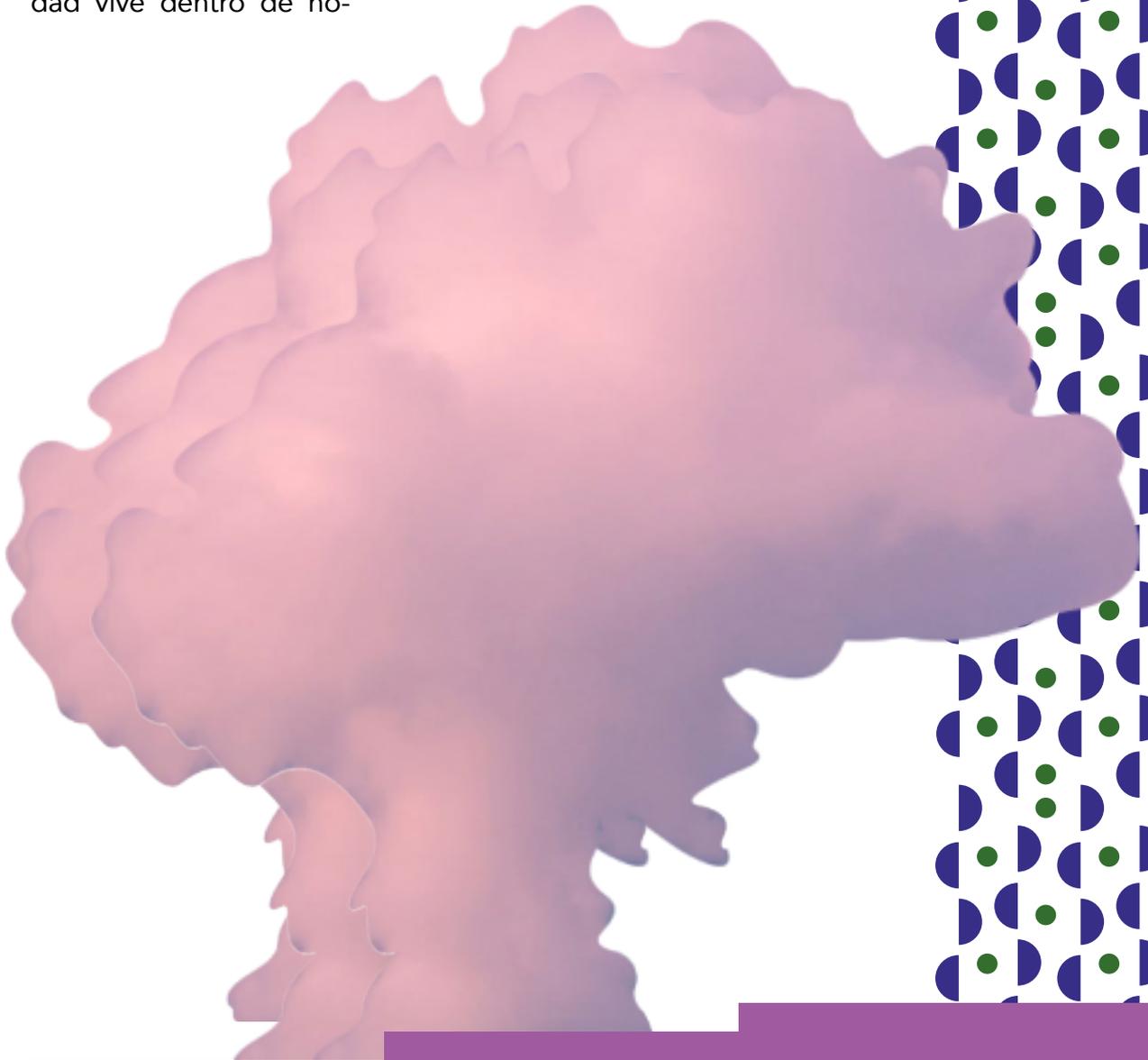
Es bueno conocer nuestras emociones y su razón para aprender a vivir mejor aún en los días tristes,

problemáticos o decepcionantes, de esa manera evitamos que lo externo influya en el interior.

Me he prometido que en el tiempo que me sobre de vida trataré de luchar contra mí misma para ayudarme, a veces suelo creer que la felicidad vive dentro de no-

sotros, algunos nacen y crecen siendo felices, y otros debemos hacer una búsqueda para encontrarla. Me da gusto pertenecer a este grupo.

Ahora camino por la calle del parque hacia mi casa.



¿Qué esperar de la educación presencial después del sistema a distancia?

Puente Rodríguez Ana Olivia Montserrat



Para muchos de nosotros funcionó muy bien el sistema en línea, ya que era muy flexible. Tomábamos clases en una o varias plataformas educativas y subíamos nuestros trabajos y tareas en ellas de una manera rápida y cómoda. Sin embargo, también estoy consciente de que el sistema a distancia necesitaba ciertos requisitos: Contar con buen internet y con un dispositivo. No es tan fácil para todos tener estos elementos y no todos están en un ambiente que les permita concentrarse. Por eso, estoy de acuerdo en que regresemos a la educación presencial.

En mi experiencia sólo he tomado un par de clases presenciales y, cuando me tocó asistir, disfruté estar en un aula, pues es taba acompañada de mis compañeros. Por lo tanto, estoy ansiosa y honestamente tengo varias expectativas de poder regresar pronto.

Creo que lo que más espero y me emociona de las clases presenciales, es que por fin podré conocer bien mi plantel. Quizá esta vez pueda ingresar a varios lugares que estuvieron cerrados por mantenimiento, además, voy a poder convivir, socializar y conocer a mis compañeros y profesores. Ojalá pueda formar y reforzar amistades.



Tristeza

Alexa Fernanda Zafra Campos
~Alila~

Querida tristeza:

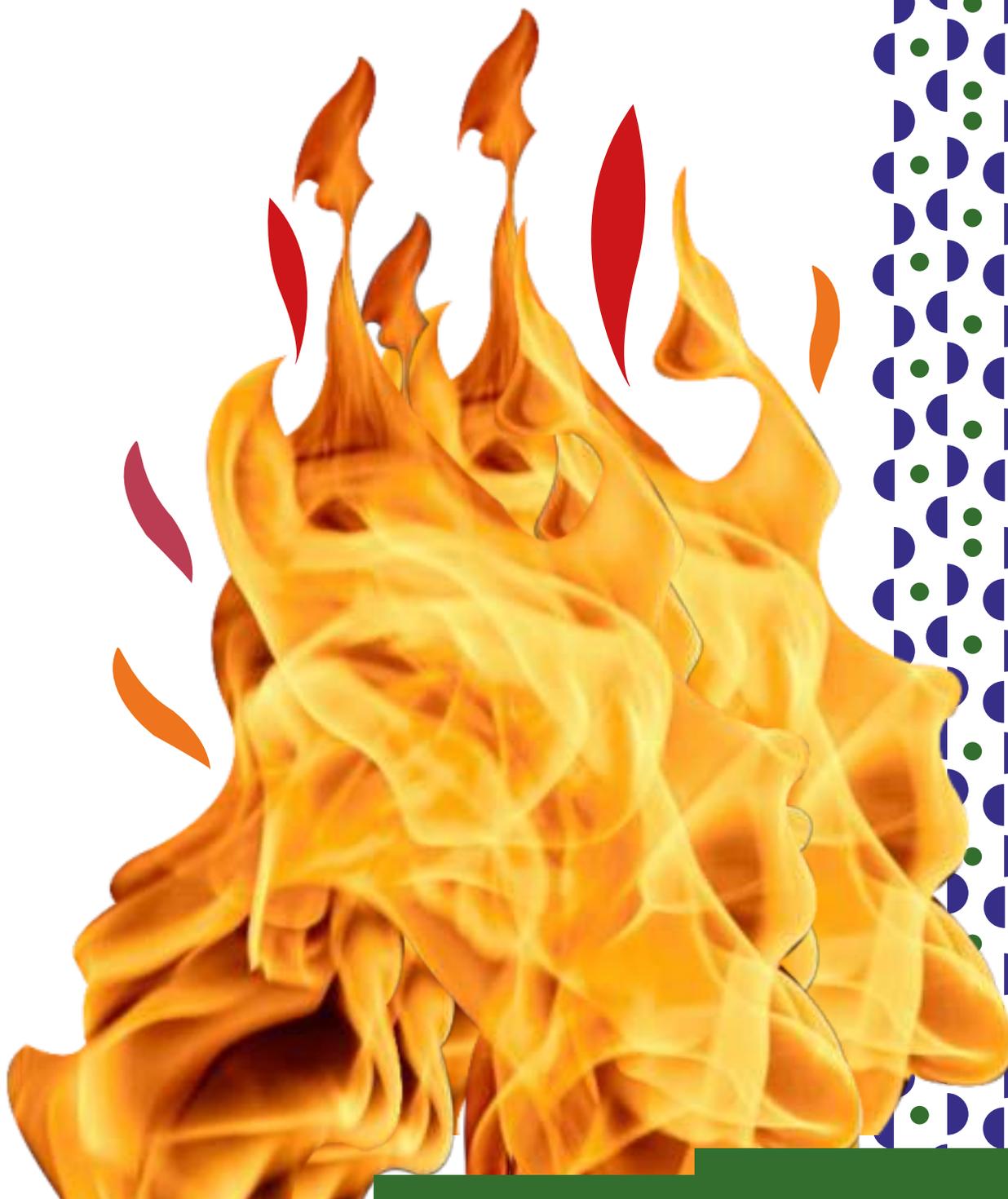
He aceptado que te reconozco.
Se quién eres, de dónde vienes,
porqué apareciste y cómo te vas.
Ya no vives oculta tras palabras y tinta,
tampoco como un nudo en mi garganta.

Respiro lento,
y me pregunto:
¿Por qué? ¿debido a qué?
Analizo y siento.

No eres más una simple emoción negativa
que evado,
que ignoró,
que disfrazó.
Ahora caminas a mi lado.

A cada hoja que se trató sobre ti,
le prendí fuego, ya que,
luchas esta gran guerra conmigo,
nunca más en contra de mí.

Porque la verdad es que te reconozco desde hace tiempo.



Todo seria mejor **si fuera hombre**

Gabia González Ayelen Tere Atzihri



Quiero ser hombre,
poderoso y musculoso,
intimidante y gigante,
respetado y a veces odiado.

No sé por qué,
pero ya no quiero ser una mujer,
hoy comprendí,
que me gusta salir;
no sé por qué,
pero me gusta vivir.

Así que supuse
que quiero ser hombre,
con poder y fuerza,
sin miedo en la calle,
sin presión por mi belleza.

Quiero ser hombre,
no quiero ser mujer,
mucho menos esta niña,
que no puede conocer.

Un diario

Sofía Santiago González

—He querido demasiado en mi vida—me dijo la abuela.

Mis ojos se tensaron y lo que fue un suspiro de confesión senil, se trasformó en una astilla en mi cabeza, «¿Es de verdad que se puede querer demasiado en la vida?, ¿De qué querer hablaba la abuela?, ¿Me lo habrá dicho en serio o sólo será como mi vieja hablando más con ella que conmigo?».



19:30 h

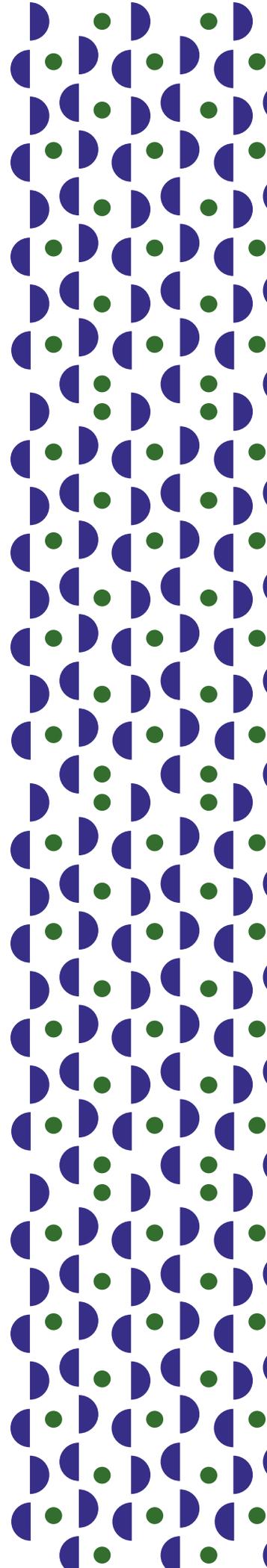
Una idea se cruzó por mi cabeza y no tengo oído alguno que prefiera mis delirios ante comerse la merienda. La idea es más una pregunta: ¿Sí he vivido? Me tomé por loco, pero la abuela ha vivido y dice que ha querido demasiado, ¿Será que los que no queremos demasiado, no vivimos? Yo casi no quiero nada, así que me da miedo.

Cierro el diario de yayo Carlos. ¿He querido demasiado?, ¿he vivido?, ¿he... querido? Las palabras orales tienen la ilusión que provoca leer, me deja un mal sabor de boca.

Pienso en lo que la tata le dijo a yayo Carlos, me da curiosidad pensar si el yayo encontró respuesta. Mi madre me toma del hombro —Migue, ¿Quieres café de olla o mate?

—¡Mate!, hoy... quiero mate.

—Está bien, chiquillo, ¿Te traigo el mate o te vienes a ver la película con nosotros a la sala? Igual si quieres cenamos de una vez—me dice mi madre, mientras despeina mi cabello, sus dedos morenos son suaves y deslizan como serpientes entre la castaña de mi pelo, que una vez fue hilos oro.



Vivir Con depresión

Gabia González Ayelen Tere Atzihri

La depresión se apodera de ti en silencio. Al principio luchas contra pequeñas cosas, pero por lo general eliges ignorarlas, es como un dolor de cabeza. Te dirás a ti mismo que es temporal y que pasará, pero no lo es, estás atrapado en este estado mental.

Te acostumbras a usar una máscara social y continúas viviendo entre los demás, porque eso es lo que tienes que hacer o, al menos, eso es lo que los demás hacen. Sin embargo, el problema no desaparece. Se complica fingir todos los días y te empieza a costar más y más. Es entonces, cuando caes más profundo y cuando lentamente empiezas a alejarte de amigos y familia, a veces ignorándolos completamente.

Toda la satisfacción se ha ido, las pequeñas cosas que solían hacerte feliz ahora son insignificantes. Incluso las tareas más simples se vuelven dolorosas. Ahora, ¿por qué seguir intentándolo, si nada te hace feliz de todos modos? Todo esto hace que te sientas aún peor y te ves atrapado en un círculo vicioso, de repente te encuentras viviendo en cámara len-

ta. Los días se vuelven difíciles de comprender, son sólo ruido blanco, la pesadez llena tu mente y se esparce por tu cuerpo. Sientes no volverás a ser feliz nunca. Sigues alejándote y destruyendo relaciones. Estás avergonzado por todo lo que has hecho y todo lo que aún no. Hay una parte de ti que quiere arreglar las cosas.

Un repentino sentimiento positivo hace que desees salir y conocer gente, pero... todo dura muy poco, porque sabes que no va a funcionar de todos modos. Las cosas que emocionan a tus amigos parece que te son indiferentes y te hacen consciente de la brecha que hay entre tú y ellos. Otro fracaso no es una opción, así que al final eliges estar solo, en tú zona de confort, donde nadie hace preguntas.

La baja autoestima y la falta de propósito se vuelve insoportable, finalmente te das cuenta de que no puedes continuar así y suceden una de dos cosas, o decides buscar ayuda, o te suicidas.

