



EDITORIAL
**Mundos
Alternos**

*Menarios
Jorria
Mido*

El mapa de mis emociones



Doris Padilla **Mayra Macías** **Marisol Yanchatipan**
Ana del Rocío Almache **Jaritzta Arauz**

Créditos

El mapa de mis emociones

Autores

Doris Yazmin Padilla Eras

Mayra Macías

Marisol Noemi Yanchatipan Hinojosa

Ana del Rocío Almache Laica

Jaritzta Arauz Cusme

Primera edición impresa: 2025-10-04

ISBN: 978-9942-7434-9-7

Revisión científica:

Dra. Marcia Arbusti – Universidad Nacional de Rosario

Dra. Angelita Martinez – UBA

Publicación autorizada por: La Comisión Editorial presidida por Andrea Maribel Aldaz

Corrección de estilo y diseño: Pablo Cevallos

Imagen de cubierta: Diseño del autor

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico. El contenido, uso de fotografía, gráficos, cuadros, tablas, y referencias es de exclusiva responsabilidad de los autores.

Los derechos de esta edición digital son de los Autores

ISBN: 978-9942-7434-9-7



El mapa de mis emociones

Prólogo

Cada persona guarda dentro de sí un territorio invisible, un paisaje íntimo hecho de alegrías, nostalgias, miedos, rabias, silencios y esperanzas. Es un mapa que no se hereda ni se aprende en los manuales, sino que se construye a cada paso de la vida, con los aciertos y los tropiezos, con los abrazos que nos sostienen y con las pérdidas que nos marcan. Ese mapa, aunque muchas veces permanezca oculto, guía nuestras decisiones, nuestras palabras y hasta nuestros silencios.

El mapa de mis emociones nace como una invitación a recorrer ese territorio interior. Sus páginas son relatos que abren ventanas hacia lo más humano de cada experiencia: la vulnerabilidad, la fortaleza, la ternura, la rabia que se transforma en justicia, el miedo que se vuelve aprendizaje, la tristeza que recuerda la importancia de lo esencial, y la alegría que se esconde en lo cotidiano. No son simples historias; son espejos que reflejan lo que todos llevamos dentro y que, al mismo tiempo, nos recuerdan que no estamos solos en este viaje.

Los relatos que aquí se presentan no buscan dar recetas ni respuestas definitivas. Más bien, proponen caminos de exploración, lugares donde detenerse a contemplar y también bifurcaciones que obligan a elegir. Son narraciones que dialogan con la vida de cada lector, que invitan a reconocer emociones

propias y a resignificarlas como parte de un proceso de crecimiento personal.

En un mundo que muchas veces exige rapidez, productividad y máscaras de fortaleza, este libro propone un acto de resistencia: detenerse, sentir, nombrar y comprender lo que nos habita. Porque solo quien conoce su mapa emocional puede orientarse en medio de la tormenta y encontrar puentes hacia la serenidad.

Al abrir este libro, te invitamos a entrar en un viaje profundo y a la vez cercano: el de tus propias emociones. Que cada relato sea una brújula, un espejo o un faro que te acompañe en la tarea siempre inacabada de ser humano.

Biografías

Doris Yazmin Padilla Eras

Doris Yazmin Padilla Eras es una docente e investigadora ecuatoriana comprometida con la innovación pedagógica, la inclusión educativa y la gestión escolar en contextos rurales y urbanos. Su labor se ha orientado hacia la búsqueda de estrategias que fortalezcan los procesos de enseñanza-aprendizaje, con un énfasis en la atención a la diversidad y en el uso de recursos metodológicos que promuevan la equidad en el aula.

Ha desarrollado investigaciones en torno a temas como las prácticas pedagógicas inclusivas para estudiantes con dislexia, la capacidad de los docentes para facilitar aprendizajes durante y después de la pandemia, así como los desafíos de la gestión escolar en zonas rurales del Ecuador. Estas publicaciones se encuentran registradas en revistas académicas indexadas en Latindex y otros repositorios de investigación, consolidando su aporte a la reflexión sobre la educación inclusiva y la mejora de la calidad educativa.

Padilla Eras también ha participado en estudios relacionados con el aprendizaje activo en la era digital y el impacto de las TIC en la construcción del conocimiento, mostrando interés en las tendencias contemporáneas de la educación y en las posibilidades que la tecnología ofrece para transformar los procesos formativos.

En el ámbito profesional, se desempeña como profesora en la Escuela “26 de septiembre”, desde donde combina la práctica docente con la investigación, generando un puente entre la teoría pedagógica y la realidad de las aulas. Asimismo, mantiene vinculación académica con la Universidad del Azuay, institución con la que ha trabajado en algunos proyectos investigativos.

Su compromiso con la investigación científica se evidencia en su registro en ORCID (0000-0002-4354-5209), lo que le permite difundir y dar visibilidad internacional a sus aportes académicos.

Doris Yazmin Padilla Eras representa a una nueva generación de educadores e investigadores ecuatorianos que buscan consolidar una educación más inclusiva, crítica y contextualizada, con la firme convicción de que el acceso al conocimiento y a una formación de calidad es un derecho fundamental de todos los estudiantes, sin importar su contexto o condición.

Mayra Macías

Mayra Macías es ingeniera en Electrónica y Telecomunicaciones por la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL), donde también obtuvo su título de maestría. Actualmente cursa un doctorado en Educación en la Universidad de Panamá, enfocando su investigación en el uso de tecnologías emergentes para mejorar la gestión y administración educativa.

A lo largo de su carrera, ha logrado integrar su sólida formación técnica con una profunda vocación docente, destacándose especialmente en la enseñanza de Matemáticas y Física. Esta combinación le ha permitido desarrollar un enfoque interdisciplinario que incorpora metodologías activas, innovación pedagógica y el uso estratégico de herramientas tecnológicas para enriquecer los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Mayra ha publicado diversos artículos académicos que abordan temáticas clave del contexto educativo actual, como la gamificación, el aprendizaje activo, la educación inclusiva y el uso de tecnologías digitales. Entre sus publicaciones más destacadas se encuentran: *La gamificación como herramienta pedagógica: efectos en la motivación y el rendimiento académico en la educación primaria*; *Aprendizaje activo en la era digital: impacto de las herramientas TIC en la construcción del conocimiento*; *Aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) en el aula: estrategias para abordar la diversidad de estilos de aprendizaje*; y *El rol de la realidad virtual en la formación de competencias de*

liderazgo para la gestión educativa, donde explora el potencial de las simulaciones inmersivas para la capacitación directiva.

En el ámbito editorial, ha participado como coautora en dos libros:

- *Metodologías activas: transformando la educación con innovación y participación* (ISBN 978-9942-7395-1-3), una obra que propone enfoques centrados en el estudiante y ofrece estrategias prácticas para dinamizar el aula.
- *Fundamentos y aplicación de las metodologías de investigación* (ISBN 978-9942-7324-7-7), un texto que guía a docentes y estudiantes en el desarrollo de competencias investigativas, desde un enfoque claro y accesible.

El trabajo de Mayra Macías refleja un compromiso genuino con la transformación educativa, promoviendo la inclusión, el pensamiento crítico y el uso consciente de la tecnología para generar experiencias de aprendizaje significativas.

Puede conocer más sobre sus publicaciones en su perfil ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5464-3477>.

Marisol Noemi Yanchatipan Hinojosa

Marisol Noemi Yanchatipan Hinojosa educadora apasionada y visionaria, ha dedicado más de dos décadas en el sistema educativo ecuatoriano, desde la educación básica hasta la universitaria. Su formación académica incluye una Licenciatura en Educación Básica y una Maestría en Docencia Universitaria y Administración Educativa. Actualmente, continúa en la búsqueda de nuevos horizontes académicos como estudiante de Doctorado en la prestigiosa Universidad Nacional de Panamá.

Su trayectoria profesional se ha caracterizado por el desempeño de roles de liderazgo en instituciones educativas, particulares, fiscales incluyendo cargos directivos como Rectora, Directora e Inspectora General y docente. Su labor como docente en la Universidad Central del Ecuador le ha permitido compartir su conocimiento y experiencia con las nuevas generaciones de educadores.

Su visión se extiende más allá de las aulas, buscando constantemente nuevas formas de enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En su faceta de investigadora, M Yanchatipan, ha publicando artículos que invitan a la reflexión y al debate. Entre sus contribuciones más destacadas se encuentran:

- **Yanchatipan Hinojosa, M. N. (2025). Neurodesarrollo y Pensamiento Crítico: Un Enfoque desde la Neurociencia Cognitiva.**

Este artículo profundiza en la conexión intrínseca entre el desarrollo neuronal y la capacidad de pensamiento crítico, ofreciendo una perspectiva innovadora que desafía los paradigmas tradicionales.

- **Yanchatipan Hinojosa, M. N. (2025). Gamificación y su Impacto en la Educación Primaria: Un Estudio Empírico.**

Este estudio examina el impacto de la gamificación en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria, utilizando una metodología rigurosa y presentando resultados significativos.

Además de sus artículos, Marisol Noemi Yanchatipan Hinojosa es autora del libro:

- **Metodologías Activas: Transformando la Educación con Innovación y Participación** (ISBN 978-9942-7395-1-3). Este libro ejemplifica aún más su compromiso con las prácticas educativas innovadoras.

Asimismo, M. Yanchatipan dedica su tiempo a la tutoría y lectura de tesis, contribuyendo significativamente a la formación de nuevos investigadores en el campo de la educación.

Marisol Noemi Yanchatipan Hinojosa, cuenta con el identificador ORCID 0009-0003-5816-7348, lo que permite dar seguimiento a sus aportes académicos.

Ana del Rocío Almache Laica

Ana del Rocío Almache Laica, docente en la Universidad Central del Ecuador, más de dos décadas en el área laborando en Educación Inicial, también ha participado en proyectos relacionados con la Secretaría de Educación, Recreación y Deporte del DMMQ, como se evidencia en actas de entrega-recepción de materiales educativos, además como administradora de Centros Municipal de Educación Inicial “CEMEI”, actualmente está cursando un Doctorado en Educación, con énfasis en Administración Educativa, en la prestigiosa Universidad de Panamá, para seguir ampliando sus conocimientos y generar aportes en diferentes ámbitos educativos.

Investigadora competitiva con experiencia en el ámbito educativo, destaca su labor en la publicación de artículos científicos, que han contribuido significativamente al campo de la neurociencia aplicada a la educación. Su trabajo se centra en comprender cómo el cerebro funciona en el proceso de aprendizaje y cómo esta comprensión puede mejorar la práctica docente, otro de sus aportes, explora la relación entre neurociencia, neuroeducación y neurodidáctica, entre otros artículos ha colaborado con el impacto de las herramientas TIC en el Aprendizaje activo, Innovación educativa y Gamificación, en el Aprendizaje basado en problemas (ABP) y La Dialéctica de la Epistemología en la Educación, explicando la interacción y el conflicto entre diferentes enfoques o perspectivas epistemológicas.

La publicación de un libro Metodologías Activas: Transformando la Educación con Innovación y Participación

Con la publicación del libro "Metodologías Activas: Transformando la Educación con Innovación y Participación", comparte su valiosa experiencia y conocimientos, ofreciendo una guía práctica y reflexiva para docentes, directivos y todos aquellos interesados en revolucionar la educación. Este libro es el resultado de años de investigación y aplicación práctica, consolidando una visión clara sobre cómo la participación y la creatividad pueden impulsar un cambio significativo en el aula.

Ana Almache es una voz influyente en el ámbito educativo, comprometida con la difusión de prácticas que empoderen a los estudiantes y preparen a las futuras generaciones para los desafíos del mañana. Su obra es un llamado a la acción para repensar la educación y construir entornos de aprendizaje más dinámicos, inclusivos y efectivos.

Sus publicaciones en diversas áreas, ha demostrado un compromiso con la generación y difusión de conocimiento abordando temas como el aprendizaje activo en la era digital, la simbiosis entre neurociencia y educación en la práctica docente, y la Dialéctica de la Epistemología en la Educación.

Es una profesional dedicada a la investigación y la práctica educativa, con un enfoque particular en la neurociencia y su aplicación en el aula. Su trabajo se caracteriza por su rigor científico y su compromiso con la mejora de la calidad educativa.

Colabora con otros autores en la publicación de artículos científicos, lo que demuestra su capacidad para trabajar en equipo y su compromiso con la investigación.

Ana del Rocío Almache-Laica cuenta con el identificador ORCID 0000-0002-3301-2310, lo que facilita la identificación y el seguimiento de sus contribuciones académicas.

Jaritzza Arauz Cusme

Jaritzza Arauz Cusme es Licenciada en Ciencias de la Comunicación Social por la Universidad de Guayaquil, graduada con honores académicos. Su vocación por la enseñanza la ha llevado a desarrollarse como docente en instituciones educativas de renombre, desempeñándose en el área de Lengua y Literatura en los niveles de Básica Media y Superior. Cursó estudios de cuarto nivel en un máster en Docencia Universitaria en la Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI), lo que refuerza su compromiso con la formación académica de calidad.

A lo largo de su trayectoria, ha realizado diversos cursos de actualización profesional en las áreas de Lengua y Literatura, ortografía, gramática, evaluación psicopedagógica y docencia educativa. Su experiencia incluye también labores en medios de comunicación, lo que ha enriquecido su capacidad de redacción y análisis discursivo.

Convencida de que el lenguaje es una herramienta poderosa para el pensamiento crítico y la expresión creativa, Jaritzza continúa promoviendo el aprendizaje significativo a través de metodologías activas y el uso de recursos innovadores.

ORCID: 0009-0003-6166-5815

La brújula de la alegría

La primera vez que escuché el zumbido de las abejas sobre la higuera de la casa de mi abuela, supe —sin saberlo— que había encontrado una dirección. Tenía siete años y los veranos eran largos, generosos con el tiempo y con el olor del pan recién horneado. La higuera crecía apoyada en la pared del patio, un muro encalado que en las tardes devolvía el sol como si también lo hubiera aprendido de memoria. Mi abuela decía que las abejas conocían el camino a casa mejor que nadie, y que si uno las observaba con paciencia, podía aprender el arte secreto de orientarse. “No te preocupes por dónde está el norte”, reía. “Busca dónde está tu risa y camina hacia allá”.

Yo no entendía del todo esa metáfora, pero la guardé como quien empuña una piedra lisa que encontró en el río, por si algún día hiciera falta. Entonces la alegría era un territorio sencillo: una hamaca que crujía, los churros espolvoreados de azúcar, el eco de una pelota golpeando los peldaños de cemento. Mi madre llegaba los sábados con bolsas de mercado y noticias del mundo —un mundo que, a mí, me parecía tan lejano como una constelación—. Mi padre, con su barba recién crecida y el olor a madera en las manos, me enseñaba a lijar los bordes de una cometa; decía que el cielo es un libro que se lee con paciencia.

La casa, sin embargo, no era inmune al desgaste del tiempo. Los azulejos tenían líneas de grietas que parecían mapas de ciudades invisibles. La radio en la cocina, con su antena torcida, encontraba voces lejanas en la banda AM. Había días en que la alegría se escribía en mayúsculas —el cumpleaños de mi abuela, la visita de mis primos, la feria del barrio—, y otros en que el ánimo se escondía en minúsculas casi imperceptibles: el olor a jabón recién usado, la sombra de las sábanas ondeando en el patio, una canción tarareada sin letra precisa. Aprendí entonces que la alegría también se disfraza: a veces llega con fanfarria, y a veces en puntillas.

Lo que no sabía es que esa brújula, esa manera de orientarme hacia el gozo simple, iba a ponerse a prueba. Fue el año en que mi madre cayó enferma. Al comienzo, la tos parecía un visitante breve; luego se quedó como un huésped que se niega a desalojar una habitación. El hospital nos fue volviendo rutinaria la palabra “mañana”, y el reloj aprendió a latir más fuerte que nuestro pulso. Las abejas seguían zumbando sobre la higuera, fieles a su trabajo, pero mi oído ya no encontraba en ese sonido la promesa del verano sino un recordatorio de que el mundo continuaba, incluso si nuestra casa se detenía.

La alegría se volvió una especie de animal huidizo. La buscaba en los lugares de siempre: el pan, la hamaca, la radio con su antena torcida. Pero, como si hubiera cambiado las señales, ya no aparecía

donde yo la esperaba. Descubrí que reír cuando alguien a quien amas está enfermo puede convertirse en un acto que duele, como si uno traicionara una vigilia. Dejé de contar chistes, de inventar historias para mis primos; comencé a hablar bajo, con los pasos medidos, como si el silencio fuera la frazada con la que arropábamos a mi madre. Mi abuela, sin reproches, me miraba desde el fregadero y me alcanzaba una manzana. “Muerde”, decía. “El ruido es una forma de recordar que estás vivo”.

Hubo tardes en que la tristeza me enseñó a limpiar, a ordenar, a distinguir entre lo urgente y lo importante. Aprendí a cocinar arroz sin que se pegara a la olla, a tender la cama sin dejar arrugas, a comprar medicinas leyendo letras diminutas. Todo eso, lo sé ahora, también fue una forma de amor. Pero entonces confundí el cuidado con el mandato de apagar las luces de dentro. Fue mi padre quien me lo dijo, mientras arreglábamos la cometa que habíamos dejado inconclusa sobre la mesa. “La alegría no es una falta de respeto”, murmuró, con la lija en la mano. “Es combustible. Si la niegas, no tendrás con qué encender este día”.

Se lo escuché, pero aún no lo comprendí. La brújula seguía girando, empecinada en no señalar ninguna parte. Hasta que llegó la tarde de la tormenta. Recuerdo la humedad en las paredes, el cielo cargado de un gris que parecía pesado, el primer trueno sacudiendo los platos en la alacena. Mi abuela, mirando el jardín, me pidió que la

acompañara a proteger la higuera. “Las ramas se quiebran si no las atamos”, dijo, y me extendió un rollo de cuerda y un impermeable que olía a alcanfor. Salimos al patio bajo el primer aguacero, las sandalias resbalando, la ropa pegada a la piel. Atamos la higuera al poste de hierro: dos nudos firmes, una caricia al tronco, como si la consoláramos. En un gesto que después me parecería una ceremonia antigua, mi abuela apoyó la frente en la corteza y dijo una oración breve, una música hecha con su idioma lento.

Entonces, en medio del agua y del viento, mi abuela se rió. No una risa estridente, sino un temblor cálido, claro y sorprendido, como quien recordara de pronto que el mundo es más grande que nuestras preocupaciones. “Mira cómo baila”, señaló la higuera, inclinándose sin partirse, aceptando y resistiendo. “Eso es lo que hace la alegría: no niega la lluvia, aprende a moverse con ella”.

Vimos, bajo el aguacero, cómo algunas abejas se refugiaban en los huecos de la pared y otras insistían en los pétalos brillantes. Las gotas golpeaban las hojas con un ritmo que se volvió, por un instante, una música. Yo, empapado, sentí que mi propio cuerpo recordaba el placer simple de estar en el agua, la risa que, de niño, me estallaba en la cara cuando saltaba en los charcos. Me descubrí con ganas de reír y la contuve, como si hacerlo fuera una transgresión. Mi abuela, percibiendo mi lucha, me

guiñó un ojo. “Si te ríes”, susurró, “tampoco se va a caer el cielo”.

No me reí. No aún. Pero esa noche, mientras secábamos las toallas cerca de la cocina y mi padre contaba historias para espantar el silencio, mi madre pidió que abriéramos la ventana: quería escuchar la lluvia. Su voz, que llevaba días temblorosa, tuvo una claridad nueva. “Cuando era niña”, dijo, “yo me escapaba al patio de mi madre para mojarme los pies. Me reñían por resfriarme, pero me parecía que la lluvia me enseñaba a respirar más grande”. Hubo una especie de alivio colectivo: la tormenta afuera, el vapor del café, nuestra madre hablándonos de un tiempo en que también fue niña. Por primera vez en semanas, me permití imaginar que la alegría no había desertado, solo se había mudado de lugar.

Mi madre se recuperó lentamente, con su paciencia de siempre, haciendo de cada pequeño avance —un paseo de cinco minutos, un trozo de tostada— una conquista. Yo comencé a seguir las abejas en las mañanas, como quien acompaña una procesión. Descubrí que no volaban en línea recta: avanzaban, retrocedían, dibujaban bucles, parecían dudar, y sin embargo, llegaban. Allí estaba la brújula: no una flecha rígida, sino un camino hecho de aproximaciones. Aprendí a reconocer las señales sutiles de mi propio estado: el pecho apretado, los hombros tensos, la risa que asomaba como una hebra de luz. Entendí que la alegría no me pedía euforia, sino disponibilidad.

Con el tiempo, lo olvidé. La adolescencia tiene la costumbre de disfrazar lo esencial con otros nombres. Entré a un colegio nuevo, con pasillos que olían a desinfectante y campanas que cortaban las horas en porciones equidistantes. Quise encajar tanto que empecé a hablar con frases que no eran mías, a reír de chistes que no me hacían gracia, a firmar al pie de trabajos hechos a última hora, sin alma. La alegría se volvió sospechosa: si no era útil, si no elevaba una nota, si no conseguía aprobación, ¿para qué servía? Me inventé una brújula más moderna: la que siempre apunta hacia lo que los otros esperan.

A mitad del último año, nos tocó participar en una feria de ciencia. Yo, que amaba la literatura y el dibujo, terminé inscrito en un proyecto de robótica que me dejaba frío. La consigna: construir un brazo mecánico que ordenara piezas de colores. Las primeras semanas fueron una coreografía de destornilladores, cables y planillas de Excel. A mí me encargaron las “presentaciones”: hablar con el jurado, vender la idea. “Tú sabes hablar bonito”, me decían, como si eso fuera un molde que se rellena con palabras intercambiables. Preparé un discurso impecable, con estadísticas y citas que no me conmovían. El brazo funcionó a medias; mi oratoria, también.

Un día, la profesora de biología nos pidió sustituirla en su club de ciencias porque se había enfermado. Entré al laboratorio con la responsabilidad de vigilar

a seis estudiantes de primer año que estaban desarrollando una colmena de observación —una caja de madera con un panel de vidrio para ver a las abejas trabajar sin molestarlas—. Los niños movían las manos con cuidado, con esa solemnidad encantadora de quien sabe que sostiene algo vivo. Uno de ellos, de ojos muy negros y pelo desordenado, me preguntó si las abejas se olvidaban del camino a casa cuando el cielo estaba nublado. Le respondí con la primera verdad que se me ocurrió: “A veces sí, pero se orientan con olores, con el sol que adivinan, con lo que una vez fue cierto”. Añadí, sin pensar: “Como nosotros”.

Mientras hablábamos, una abeja escapó del panel y comenzó a volar cerca de las lámparas fluorescentes. Los niños se asustaron; uno escondió la cabeza bajo el banco de laboratorio. Recordé a mi abuela atando la higuera en la tormenta, la risa contenida, la paciencia de la cuerda. Pedí que apagaran una fila de luces y encendí la linterna del celular junto a la ventana entreabierta. La abeja, después de unos círculos indecisos, siguió la claridad hasta salir al patio. No pude evitarlo: me reí. Pero no fue una carcajada burlona; fue un estallido limpio que me vino de algún depósito olvidado. Los niños, al verme, se rieron también. Y ese pequeño coro, en un laboratorio vetusto, fue un recordatorio de que mi brújula original no estaba rota, solo sepultada bajo manuales.

Esa tarde llegué a casa con las manos tiznadas de grafito —había dibujado a los chicos un esquema improvisado de la colmena— y con un pensamiento obstinado: tal vez mi proyecto de feria de ciencia podía incluir algo más que el brazo mecánico. Tal vez podía hablar de orientación, de cómo los seres vivos se encuentran cuando se pierden, de cómo la luz —incluso una pequeña— les señala una puerta. Presenté la idea a mi equipo: construir un módulo con sensores de luz que, en lugar de solo ordenar piezas, ayudara a guiar pequeños drones hacia una salida cuando la señal principal fallara. Un compañero bufó: “Eso es poesía, no ingeniería”. Me mordí la lengua. Quería decirle que la poesía siempre ha sido una forma de ingeniería del alma.

Logramos, con muchas imperfecciones, que el prototipo funcionara. No era espectacular, pero era honesto: una linterna que “conversaba” con un sensor, y un algoritmo sencillo que reorientaba el movimiento. Preparé una presentación para el jurado que no era impecable, pero era mía. No hablé de indicadores de productividad; hablé de mi abuela, de la higuera, de la tormenta. Les conté que hay brújulas que no señalan el norte sino la posibilidad de seguir, que a veces eso se llama alegría. Al terminar, sucedió algo que no esperaba: dos de los jueces, uno con el cabello blanco recogido en una cola y otra con gafas redondas, aplaudieron con una calidez que parecía de hogar. No ganamos el primer premio, pero nos dieron una mención por “creatividad aplicada al bienestar”. No supe si era un

título inventado sobre la marcha; a mí me pareció una medalla invisible que me colocaba la niña que había sido mi madre cuando pedía abrir la ventana para escuchar la lluvia.

Desde entonces, cada vez que la tristeza o la prisa me arrinconan, vuelvo a esa linterna casera. La alegría, aprendí, no es un estado sino una dirección. No siempre brilla con constancia; a veces parece una brasa que necesita sople. Cuando me perdí después —porque la vida no hace descuentos por haber aprendido una lección—, no busqué fuegos artificiales. Fui a la cocina, pelé una manzana, la mordí con ruido. Llamé a un amigo y le conté un chiste flojísimo, por el puro gusto de escuchar nuestra risa salir torpe. Salí al patio y mojé mis pies bajo la primera lluvia de noviembre. Ninguna de esas acciones “soluciona” nada en el sentido que esperan los manuales; pero cada una enciende una lucecita, recordándome dónde está la salida.

He cambiado de ciudad y de casa desde aquellos veranos; mi abuela ya no está, y la higuera la cuida ahora otra familia que no conozco. A veces, cuando paso por una plaza y hay abejas sobre las flores, me detengo y las miro como quien reconoce a un viejo maestro. Pienso en la brújula que me regaló sin envolver: una risa a tiempo, un nudo firme, una oración en idioma de cocina. Pienso también en las veces en que confundí alegría con euforia, o con consumo, o con la aprobación de otros. Me perdí en intersecciones brillantes, en mapas que prometían

atajos. Cada vez, al volver, la brújula estaba donde siempre: en un gesto pequeño, cotidiano, gratuito. En la hamaca que cruje aunque esté vacía. En el pan que calienta las manos. En el dibujo torpe que, sin embargo, guarda algo verdadero.

Hubo un noviembre —otro— en que sentí que todo estaba por derrumbarse. No era una tormenta de lluvia, sino de papeles: contratos, cuentas, fechas. Trabajaba en una oficina con ventanas selladas; el aire acondicionado, implacable, nos convencía de que el clima era un rumor de otros. Teníamos un plazo imposible, y el equipo entero caminaba como con un vidrio roto por dentro. Yo, que había prometido no olvidar, la estaba olvidando: mi brújula se redujo a cafés apurados y correos sin alma. Una tarde, una compañera —Ana, ojos cansados, voz de nube— me acercó un sobre. Adentro, una postal con el dibujo de una colmena. “La dejó un niño”, dijo. “La madre trabaja en limpieza; el pequeño viene a veces a esperarla y se entretiene en la sala de recepción. Ayer le presté tus marcadores. Dibujó esto y dijo: ‘Para el señor que ayuda a que la abeja encuentre la ventana’”. Miré la postal como si fuera un fósil de luz. No recordaba haberlo visto; quizá fue aquel niño del club de ciencias, transfigurado por el tiempo, o quizá otro. No importa. Abrí la ventana que se podía abrir — una rendija mínima, un gesto contra la lógica del edificio— y dejé entrar un hilo de ruido de calle. Ese día, el aire me supo distinto.

Aprendí, entonces, algo que me costó aceptar: la alegría no siempre viene de adentro. A veces necesitamos que alguien nos la alcance, envuelta en la tímida certeza de una postal infantil. A veces, es un perro que mueve la cola en la puerta, una anciana que nos da paso en la fila, un lector anónimo que subraya una frase que escribimos y nos la devuelve, como quien nos muestra un espejo que no sabíamos donde habíamos dejado. La brújula, comprendí, es también colectiva: cuando uno la pierde, otro puede sostenerla un rato.

Ahora, cada vez que empiezo una libreta nueva, en la primera página escribo tres renglones: “La alegría no es una fuga. Es un estar. Moverse con la lluvia.” Me lo repito como quien afina una guitarra. Me ayuda a decir que no a la prisa inútil, a poner el celular boca abajo cuando ceno con alguien, a notar que la luz de las cinco de la tarde en invierno es distinta a la de las cinco en verano. Me empuja a preguntar cómo está de verdad la gente, a escuchar las respuestas incluso cuando son incómodas. Me hace caminar hacia el parque en los días difíciles, no para huir, sino para recordar que pertenezco a un paisaje que me excede. Y cuando la tristeza se sienta sonriente en mi sofá y me diga que es ridículo reírse, la invito a escuchar el zumbido de las abejas que vive en mi memoria. No discutimos. Solo esperamos a que alguna risa, aunque sea leve, vuelva a instalarse como una lámpara.

En ocasiones, alguien me pregunta —con la lógica de los formularios— cómo se busca la alegría. No tengo una receta. Tengo, en cambio, escenas: mi abuela atando la higuera, mi madre pidiendo la ventana abierta, un niño dibujando una colmena, la linterna en una mano, una abeja siguiendo un camino de luz. Tengo también una sospecha: que la alegría no se busca como se busca un objeto perdido, sino que se convoca. Con presencia. Con gratitud. Con la humildad de quien sabe que solo puede orientar la vela, no el viento.

La última vez que regresé a la casa de mi infancia, el nuevo dueño me dejó pasar al patio. La higuera seguía allí, más alta, con ramas que ya no reconocía. Toqué la corteza, y el tacto fue un lenguaje que aún hablo sin pensarlo. Cerré los ojos y, por un momento, oí el zumbido que me enseñó a caminar hacia la risa. Cuando me despedí, el hombre me regaló tres higos maduros en una bolsa de papel. Caminé hasta la plaza. Me senté en un banco y, sin elegancia, mordí el primero. El jugo dulce me manchó los dedos; me reí solo, con la risa modesta de quien confirma un norte. En la calle pasó un niño con un papalote rojo. El viento lo tironeaba; él corría y no se rendía. Y yo, sin mojarme, sentí otra vez la lluvia de aquella tarde lejana, la certeza de que todo lo importante en la vida —una cometa, una higuera, una risa— se sostiene con hilos invisibles que a veces llamamos alegría.

Esa noche, al llegar a casa, dibujé un mapa. No era geográfico: eran líneas que unían escenas, nombres, olores, ruidos. En una esquina, una leyenda minúscula: “Si te pierdes, enciende algo pequeño”. Podía ser una lámpara, una canción, una conversación de cinco minutos, un vaso de agua fría, una siesta con el perro a los pies. Me dormí con la sensación de haber hecho un inventario de faros. Y supe que mi brújula —la que me dieron abejas, abuelas y tormentas— no apunta a un lugar, sino a un modo de estar. Cuando, más temprano que tarde, vuelva a extraviarme, sabré que basta con morder una manzana con ruido, atar un nudo para que no se quiebre la rama, o abrir una ventana por donde entre un hilo de calle. Lo demás lo hará, como siempre, esa dirección antigua y luminosa que en mi vida aprendí a llamar alegría.

Taller de Comprensión Lectora

Relato trabajado: *El guardián de la tristeza*

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 60 minutos

Objetivo general: Desarrollar la comprensión lectora, el pensamiento crítico y la reflexión personal sobre la emoción de la tristeza.

Bloque 1. Activación de conocimientos previos
(10 min)

1. **Pregunta generadora:** ¿Qué imagen o palabra se te viene a la mente cuando escuchas la palabra *tristeza*?
2. **Dinámica rápida:** Cada estudiante escribe en un papelito una palabra relacionada con tristeza. Se colocan en la pizarra y se arma un “mapa de emociones” colectivo.

Bloque 2. Comprensión literal (15 min)

(Identificación de información directa del relato)

- **Actividad grupal “Atrapa la respuesta”:**
El docente lanza una pelota a un estudiante y formula la pregunta. Quien recibe la pelota responde y luego la lanza a otro compañero.

Preguntas:

1. ¿Quién es el protagonista y qué emoción lo domina?
2. ¿Con qué metáfora se representa la tristeza en el relato?
3. ¿Qué acciones realiza el protagonista cuando la tristeza aparece?
4. ¿Qué aprende sobre la utilidad de la tristeza?
5. ¿Qué objetos o imágenes simbólicas aparecen en la historia?

Bloque 3. Comprensión inferencial (15 min)

(Análisis y deducción más allá de lo evidente)

- **Dinámica “Piensa, comparte y dialoga”:**
 1. Piensa tu respuesta individualmente.
 2. Coméntala con un compañero.
 3. Luego comparten en voz alta al grupo.

Preguntas:

6. ¿Por qué crees que la tristeza se presenta como un “guardián”?
7. ¿Qué enseñanza le deja al protagonista aceptar su tristeza?
8. ¿Cómo cambia la percepción del protagonista a lo largo del relato?
9. ¿Qué simbolizan los silencios y recuerdos que se narran en la historia?
10. ¿Qué pasaría si el protagonista nunca hubiera aceptado a la tristeza?

Bloque 4. Comprensión crítica y reflexiva (10 min)

(Opinión y valoración personal)

- **Dinámica “Semáforo emocional”:**
 - Verde : Ideas con las que estoy de acuerdo.
 - Amarillo : Dudas o puntos que me generan preguntas.
 - Rojo : Aspectos con los que no estoy de acuerdo.

Preguntas de reflexión:

11. ¿La tristeza siempre es negativa o puede ser positiva? Explica.
12. ¿En qué momentos la tristeza puede ayudarte a crecer?

13. ¿Qué mensaje del relato consideras más valioso para tu vida?
14. ¿Cómo reaccionan generalmente las personas frente a la tristeza? ¿Qué opinas de esas reacciones?
15. Si fueras el autor, ¿qué final alternativo le darías al relato?

Bloque 5. Actividades creativas (10 min)

1. **Escritura breve:** Escribe un mensaje corto a tu “propio guardián de la tristeza”, agradeciéndole o reclamándole algo.
2. **Arte:** Dibuja en tu cuaderno cómo imaginas a ese guardián.
3. **Opcional en grupo:** Representar con gestos una escena del relato donde la tristeza se transforme en aprendizaje.

Cierre y retroalimentación (5 min)

- Cada estudiante comparte una palabra que resume lo que aprendió del relato.
- El docente recoge las palabras y las conecta con la idea central: *La tristeza no es enemiga, es un guardián que nos recuerda que somos humanos y que podemos crecer a partir de lo que sentimos.*

El río de la tristeza

La tristeza llegó una mañana sin anunciarse, como un río que desborda la orilla en la noche y deja, al despertar, charcos nuevos donde antes había polvo. No fue una tragedia repentina ni un golpe seco; fue más bien un rumor que fue ganando volumen bajo las puertas, una humedad que trepó por los zócalos del alma hasta enmohecer cuadros que yo creía a salvo. Lo supe cuando el espejo del baño me devolvió un rostro más lento, como si cada gesto arrastrara piedras invisibles. Mientras el agua caía de la ducha, pensé en los ríos de mi infancia, en los que mi padre llamaba “quebradas” —nerviosas, frescas, llenas de insectos diminutos—, y me pregunté en qué momento un hilito se convierte en corriente y cuándo una corriente reclama nombre.

La primera señal fue un cansancio peculiar. No el del cuerpo, que se alivia con sueño, sino el del ánimo, que no encuentra cama donde estirarse. Dejé de regar las plantas del balcón con la puntualidad que tenían mis manos; la albahaca empezó a inclinarse, reclamando un agua que no era solo agua. El correo electrónico, antes un río con piedras limpias por donde se podía cruzar saltando, se volvió un lodazal: cada mensaje una succión suave que pedía tiempo, claridad, decisiones. En la ciudad el tráfico rugía como siempre, los semáforos cumplían su coreografía, las vitrinas ofrecían su teatro de maniqués; pero yo caminaba dentro de una pecera, el sonido amortiguado, los contornos difusos.

“Debe de ser el cambio de estación”, me dijo un amigo, y yo asentí con gratitud porque ponerle una causa a la tristeza es una manera de decirle que se siente a esperar. Probé remedios suaves: infusiones tibias, música de cuando tenía quince años, ordenar los cajones por colores, apagar el teléfono a las seis de la tarde. A ratos parecía retroceder, como una marea obediente; a ratos volvía con la obstinación de los ríos que han aprendido su descenso a fuerza de repetirse durante siglos.

Un domingo cualquiera —cielo laqueado, viento con olor a pan— decidí visitar a mi padre. Hacía semanas que no lo veía: él, cuidador de pájaros jubilado, me recibía siempre con la misma mezcla de alegría y puntualidad. En su patio, una parra vieja insistía en trepar hacia una media luna de concreto. Había puesto una mesa de madera, dos sillas azules y, en medio, una jarra de limonada con hojas de hierbabuena. “Te veo abatido”, dijo apenas me senté, con esa delicadeza suya de no pedir explicaciones y, al mismo tiempo, abrir la puerta para que llegaran solas.

“Estoy triste”, respondí, sorprendido por lo fácil que salía decirlo cuando alguien te ve. No añadí justificaciones; él no las pidió. Señaló con la barbilla el extremo del patio, donde había una pila plástica con agua y dos piedras grandes sumergidas. “Ayúdame a mover la corriente”, pidió. Y me explicó: había leído que los pájaros se sienten más atraídos a beber cuando el agua se mueve. Había

instalado una pequeña bomba alimentada por un panel solar; el sol era tímido, la bomba trabajaba a paso de tortuga. “A veces la corriente es floja”, dijo con una sonrisa, “pero suficiente para que algo decida acercarse”.

Mientras acomodábamos las piedras —una inclinada, otra horizontal, formando un canal improvisado—, mi padre contó una historia de un río de su juventud, uno que no estaba en el mapa pero sí en su memoria. “Cuando crecían las lluvias”, dijo, “ese río se ponía negro de sedimentos. Mis amigos lo miraban desde el puente y hacían apuestas sobre cuántos días tardaría en aclararse. Yo me sentaba a verlo. El secreto no era dejar de mirarlo, sino aprender a mirar dentro: entre la turbiedad había remansos donde el agua, de repente, se volvía vidrio”. Me quedé con esa imagen: remansos de vidrio en ríos oscuros. Quise guardarla como se guarda un fósil en el bolsillo, por si más tarde hiciera falta.

Durante la semana, sin embargo, la tristeza avanzó. No era espectacular ni trágica, pero era fiel: al despertar estaba sentada a la mesa, al anochecer revisaba conmigo los platos sin lavar. En la oficina, me sorprendí evitando el espejo de los ascensores: me devolvían no una fealdad, sino una opacidad, como si alguien hubiera apagado la lámpara detrás de mis ojos. Comencé a llegar temprano, no por diligencia sino para evitar el saludo coral y su promesa de conversación. A la hora del almuerzo,

fingía llamadas para comer solo. Me convertí en el guardián de un río que no quería que nadie viera.

Una tarde, al volver a casa, encontré el buzón lleno de folletos y una postal sin remitente con el dibujo de una barca mínima en medio de un agua amplia. En el reverso, a lápiz, alguien había escrito: “No luches contra la corriente: busca la orilla”. Me reí por primera vez en días, no de alegría, sino de desconcierto: ¿quién envía postales a extraños en esta época? La apoyé en la nevera con un imán en forma de abeja —las abejas siguen apareciendo en mi vida como si fueran puntos cardinales— y me hice un té. Luego miré por la ventana: la ciudad giraba en su rueda incansable y yo, por primera vez, pensé en pedir ayuda. No en rendirme, sino en decir: “no sé nadar tanto rato”.

Llamé a Mara, terapeuta de mi amiga Alma, a quien yo admiraba por su manera de escuchar que parecía hacer amplio el cuarto. En su consulta había plantas verdes y una lámpara de luz cálida que daba la sensación de haber llegado al interior de un albergue después de un camino largo. La primera sesión fue, como todas las primeras veces, un balbuceo con bordes. Le hablé de la tristeza sin nombre, del cansancio que no se duerme, del río que no podía rodear. Ella escuchó sin interrumpir, apenas inclinando la cabeza cuando yo buscaba una palabra. Al final, dijo: “Vamos a cartografiar el agua”.

Cartografiar. Me gustó esa palabra ancha. Me explicó: “No se trata de secar el río, sino de conocerlo. Dónde corre más fuerte, dónde hace remansos, en qué piedras tropieza. La tristeza es agua: si intentas construir un muro, te inundas por otro lado; si entiendes sus curvas, puedes navegarla”. Me dio una libreta azul y me propuso un ejercicio: durante una semana, cada noche, dibujar el mapa de mi día como si fuera un curso de agua, señalando con lápiz los tramos turbulentos y con acuarela —si me animaba— los tramos claros.

Esa noche dibujé mi primer mapa: la mañana como un cauce estrecho, la siesta de quince minutos como un lago pequeño, la reunión de las cuatro como un rápido turbio, la risa torpe que soltó Bruno cuando confundió “metodología” con “metodología” dos veces seguidas —y luego se excusó acalorado— como un remanso clarito. Me sorprendió que la tristeza no fuera un monolito: había huecos, había pausas microscópicas. En una esquina escribí: “A las 11:17, una señora mayor en la panadería me dijo ‘cariño’ cuando me pasó el pan. Duró un segundo. Fue agua limpia”.

Las siguientes sesiones con Mara no fueron revelaciones de película; fueron, más bien, un estar. Ella me enseñó a sentarme junto a la tristeza como quien se sienta junto a un río al atardecer: sin exigirle que se detenga, sin odiarlo por su corriente. Me propuso un juego: poner una silla vacía frente a mí y, por unos minutos, hablar con mi tristeza como con

un visitante. La primera vez me sentí ridículo; la segunda, me oí decir: “Temo que si te dejo entrar no te vayas jamás”. La silla, por supuesto, no habló, pero en mi pecho una voz muy antigua respondió: “No estoy aquí para que te hundas, sino para que aprendas a flotar”.

Flotar. Esa idea me acompañó durante días. En el transporte, apretujado entre cuerpos y anuncios luminosos, me imaginaba boca arriba en una laguna, el sol tibio en la cara, las orejas sumergidas en un silencio agradable. En la ducha, dejaba que el agua me golpeará los hombros con intención ritual. Caminaba más lento, como quien mide con su planta la paciencia de la tierra. Empecé a rescatar hábitos mínimos que antes había despreciado: pelar una naranja con cuidado de que la cáscara saliera en una sola tira, poner a remojo los garbanzos como si una receta fuese una forma de hiedra que se aferra a la vida.

La tristeza, sin embargo, no desapareció. Se hizo más honesta. Aprendí a nombrarla: “Hoy estás turbia”, “hoy traes ramas”, “hoy vienes fría”. Hubo días de crecida en que me resigné a quedarme en casa, como cuando llueve y la ciudad se tranca. Cancelé cenas por no forzar sonrisas que me dolían en la mandíbula. Llamé a mi padre y le pedí que almorzáramos sin hablar mucho, cada uno con su plato en silencio; a veces la compañía es eso: dos presencias que no se invaden. En otras ocasiones, la tristeza me dejó pasar como quien se aparta un

poquito y me descubrió un paisaje amable: una conversación con Alma sobre la infancia, un libro encontrado en una caja de segunda mano con anotaciones al margen de alguien que amó las mismas frases que yo, una canción vieja sonando en una tienda de barrio.

Una mañana de sábado decidí ir al río verdadero. La ciudad tiene uno que la bordea, que huele a algas y gasolina, que a veces se vuelve espejo si el viento se calma. Caminé hasta un tramo donde la costanera no grita, donde los ciclistas dejan de parecer anuncios deportivos y las parejas dejan huecos en la banca. Me llevé la libreta azul y una pluma. Me senté. El agua era de un verde oscuro que cambiaba con las nubes. Un perro con collar se acercó, olió mis manos y se fue; su dueño me saludó con una inclinación leve, ese gesto que comparten quienes han perdido algo ese día pero no tienen todavía el lenguaje para decirlo.

Observé. Un tronco bajaba con parsimonia, girando sobre sí mismo, obedeciendo a una coreografía sin coreógrafo. Una bolsa de plástico remolineó, buscó una orilla, se rindió, siguió. Tres gaviotas se turnaban una roca, porque la roca era estrecha y la propiedad es una invención humana. Me acordé de la postal: “No luches contra la corriente: busca la orilla”. La orilla en ese momento era un banco, mis dos pies sobre el cemento frío, la posibilidad de escribir. Saqué la pluma y empecé, no un diario, sino un inventario de agua: “10:42, el río late en olas

pequeñas. 10:53, viento breve. 11:07, un niño pregunta si los ríos tienen sueño. 11:12, pienso en mi abuela, en la higuera; la tristeza hace un círculo amplio y luego me deja.”

En esa contemplación se infiltró un recuerdo que había evitado: mi abuela —siempre vuelve— el día que me explicó que llorar es “desaguar”. “No dejes que la casa se te inunde por orgullo”, dijo lavando arroz en un colador metálico. “A veces hay que abrir las ventanas, mover los muebles, dejar el piso mojado y luego pasar un paño.” No lloré en el río —no me interesan las fotografías de la vulnerabilidad pública—, pero la primera lágrima desde hacía semanas resbaló esa tarde, en el baño de mi casa, sin espectáculo. Sentí alivio, una especie de orden que se restaura, no porque el mundo mejore, sino porque uno le concede al agua su camino.

A partir de entonces acepté algunos rituales. Cada noche, antes de dormir, preparo la cafetera para la mañana: mido el agua, coloco el filtro, cierro la tapa. No es que el café me salve; es que la promesa de su olor al abrir los ojos me ancla al día nuevo. Los domingos, lavo a mano una camisa, aunque la lavadora esté ahí al lado: ver el jabón blanquear en la palangana, enjuagar, tender, me devuelve la sensación de participar en la limpieza del mundo. Los miércoles, a las seis, llamo a mi padre sin tema: hablamos de pájaros, de la parra, de noticias menudas como migas.

Un jueves cualquiera, en la oficina, llegó la crecida sin aviso: una llamada con malas noticias, un informe mal interpretado, una frase torpe de alguien que no tuvo intención de herirme y, sin embargo, acertó en un lugar frágil. Sentí que el río me alcanzaba la barbilla. Pedí permiso para salir. Caminé, no hacia casa, sino hacia la biblioteca pública. Me refugié en la sala de poesía, no para leer versos raros, sino para estar con gente que alguna vez entendió que el agua y el amor se parecen. Encontré una antología con cubierta gastada; la abrí al azar. Un poema hablaba de un hombre que aprende a escuchar el río hasta distinguir entre el sonido del agua y el de las piedras que el agua empuja. “No es lo mismo el golpe que lo que resuena”, decía una línea. Cerré el libro como quien cierra los ojos en medio de un sol. Me quedé un rato, no tanto como para que alguien me preguntara si estaba bien, lo suficiente para que mi respiración se pusiera en su sitio.

Sé que quizá esperaba otra clase de relato: uno en el que la tristeza tiene causa —una muerte, una pérdida, un abandono— y, por lo tanto, una moraleja. Pero la mía fue una tristeza de fondo, un río paciente sin cascada. Y tal vez por eso me enseñó más. Me enseñó a no desconfiar de los días en que el agua pasa por dentro y uno no sabe nombrarla. Me enseñó a pedirle a un amigo que me acompañe a comprar tomates sin conversación grandilocuente. Me enseñó a dejar una playlist con canciones que no me salven, sino que me acompañen, como quien

camina a tu lado sin marcar el paso. Me enseñó a aceptar que a veces la orilla no está donde creímos: no es la cama ni el sofá, sino el piso de la cocina donde uno pela una manzana con ruido, homenaje para los vivos.

Con el tiempo —porque el tiempo también hace su trabajo de piedra—, la tristeza se volvió menos propietaria. Dejó de instalarse en todas las habitaciones; eligió una, la del fondo, donde a veces se queda leyendo en voz baja. Yo paso a mirar si necesita algo: agua, una manta. Me siento un momento con ella; hablamos de nada. Luego salgo. No es que hayamos hecho un pacto, pero nos entendemos: yo no la expulsaré a la fuerza; ella no inundará sin avisar. Han pasado meses desde aquella mañana del espejo opaco. Cuando algo me hiere, ya no me digo “no debería estar triste”, sino “está bien, aquí está el agua; busquemos la orilla”.

A veces, la orilla es otra persona. Hace unas semanas, en el supermercado, me crucé con una vecina a la que apenas saludaba en el ascensor. La vi detenerse frente a las latas de durazno, indecisa como quien elige palabras. Me acerqué para preguntar si necesitaba ayuda y, sin saber cómo, terminamos en la cafetería de al lado con dos vasos de plástico y una conversación sobre madres que envejecen, trabajos que no nos definen, películas que nos hacen bien sin que entendamos por qué. “Yo también me he sentido así”, dijo, con una honestidad que no estaba obligada a darme. En su voz había una

pequeña orilla, un madero flotando. Nos despedimos con una torpeza que me gustó: la gratitud no siempre sabe dónde ponerse en el cuerpo.

Hoy volví al río de la ciudad. La costanera estaba más ruidosa, había una carrera de bicicletas, vendedores de helados con campanillas. Me senté lejos, en una esquina donde la sombra de un árbol dibujaba una isla sobre el pavimento. Saqué la libreta azul. Dibujé un mapa del último mes: crecidas y bajantes, remansos de vidrio, tormentas pequeñas, luces. En un margen, escribí una lista de orillas: “la voz de mi padre nombrando un pájaro que no veo; la mano de Alma tocando mi hombro sin prisa; la sopa que me regalo un martes; la postal de la barca sin remitente; el poema de la biblioteca; la camisa lavada a mano; la risa dormida que a veces vuelve sin razón; las abejas de mi imán sosteniendo papeles en la nevera”.

Leí en voz baja lo que había escrito y me sorprendió el tono: no era epidérmico ni solemne; era un tono de estar. Entendí que la tristeza me había enseñado un idioma que no sabía hablar: el de las cosas lentas. Ese idioma me pide no abandonar la mesa cuando el hambre se va, porque a veces la conversación llega cuando el plato está frío. Me pide no tomar decisiones en los días de crecida, porque uno cree que la brújula está rota y, en realidad, es el cielo el que está nublado. Me pide —y en esto soy principiante— no confundir alegría con olvido: no

se trata de secar el río, sino de aprender a amarlo en sus estaciones.

Antes de irme, me acerqué al borde. Tiré una ramita fina y la vi partir, valiente, hacia ninguna parte y hacia todas. Me acordé del consejo de mi abuela: “No dejes que la casa se te inunde por orgullo”. Sonreí: la casa de ahora es otra —cambian los techos, los patios, los muebles—, pero el río pasa por debajo de todas. Caminé despacio, siguiéndolo con el oído como quien sigue una melodía en una habitación contigua. En el semáforo, un niño con un papalote rojo —siempre hay un papalote rojo en los días buenos— peleaba con el viento. No ganaba; tampoco perdía. Lo miré un minuto y, sin planearlo, me reí. No una risa estridente, sino ese temblor cálido que aprendí a reconocer. La tristeza, sentada un poco más allá, levantó los ojos del libro y asintió, como quien dice: “Así se hace”.

Al llegar a casa, la postal seguía en la nevera. La tomé y, con un bolígrafo, añadí debajo: “No luches contra la corriente: busca la orilla... y aprende a flotar”. Preparé la cafetera para la mañana siguiente, regué la albahaca con paciencia de río, lavé dos platos. Mientras el agua corría por el fregadero, sentí la calma sencilla de los días que encontraron su cauce. No sé cuánto me durará —los ríos no prometen—, pero tengo mapas, orillas y un verbo nuevo que no pienso olvidar. Si mañana la tristeza me visita, le pondré una silla, le ofreceré té, abriré la ventana por si quiere escuchar el rumor de la ciudad

que, como un río, tampoco deja de seguir. Y, en ese sonido, si afino el oído, tal vez encuentre —como en los ríos de mi padre— un remanso de vidrio donde verme, no heroico, no vencido, sino vivo, con la certeza serena de que el agua también me pertenece.

Taller de Comprensión Lectora

Relato trabajado: *El monstruo del miedo*

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 60 minutos

Objetivo general: Desarrollar la comprensión lectora, la reflexión crítica y la identificación del miedo como emoción natural que puede gestionarse.

Bloque 1. Activación de conocimientos previos
(10 min)

1. **Pregunta generadora:** ¿Cuál ha sido el miedo más fuerte que has sentido y cómo lo enfrentaste?
2. **Dinámica rápida “El monstruo invisible”:** Cada estudiante dibuja en una hoja, en un minuto, cómo se imagina un monstruo que represente su miedo. Se comparten algunos voluntariamente.

Bloque 2. Comprensión literal (15 min)

(Identificación de información directa del relato)

- **Dinámica “Atrapa la respuesta”:** Igual que en el primer taller: el docente lanza una pelota, quien la recibe responde y pasa a otro compañero.

Preguntas:

1. ¿Cómo se describe al “monstruo del miedo” en el relato?
2. ¿Qué situaciones provocan la aparición de este monstruo en el protagonista?
3. ¿Cómo reacciona el protagonista la primera vez que lo ve?
4. ¿Qué recurso o estrategia encuentra para enfrentarlo?
5. ¿Qué cambio ocurre en el protagonista al final del relato?

Bloque 3. Comprensión inferencial (15 min)

(Análisis y deducción más allá de lo evidente)

- **Dinámica “Piensa, comparte y dialoga”:**
 - Piensa la respuesta individualmente.
 - Comenta con un compañero.
 - Expongan sus conclusiones al grupo.

Preguntas:

6. ¿Por qué crees que el miedo es representado

como un monstruo?

7. ¿Qué simbolizan las sombras y temblores que acompañan al monstruo?

8. ¿Cómo cambia la relación del protagonista con su propio miedo?

9. ¿Qué enseñanza deja el relato sobre aceptar y enfrentar los miedos?

10. ¿Crees que el monstruo desaparece por completo o sigue existiendo de otra forma?

Bloque 4. Comprensión crítica y reflexiva (10 min)

(Opinión y valoración personal)

- **Dinámica “Semáforo emocional”:**

- Verde : Situaciones donde el miedo fue útil para cuidarme.
- Amarillo : Situaciones donde el miedo me detuvo o paralizó.
- Rojo : Situaciones donde me hubiera gustado reaccionar diferente.

Preguntas de reflexión:

11. ¿El miedo siempre es algo negativo o puede ser también protector? Explica.

12. ¿Qué tipo de miedos son más comunes en los adolescentes?

13. ¿Cómo puedes transformar un miedo en una oportunidad de aprendizaje?

14. ¿Con qué mensaje del relato te identificas más y por qué?

15. Si fueras el autor, ¿cómo representarías gráficamente tu propio miedo?

Bloque 5. Actividades creativas (10 min)

1. **Escritura breve:** Redacta un diario corto de dos párrafos donde cuentes cómo enfrentas un miedo personal, usando la metáfora de un “monstruo”.
2. **Arte visual:** Dibuja tu monstruo del miedo y escribe una frase de poder que lo enfrente (ejemplo: “*No me controlas*”, “*Te miro de frente*”).
3. **Dramatización en parejas:** Representar una escena donde un personaje enfrenta a su miedo y lo transforma en un aliado.

Cierre y retroalimentación (5 min)

- Cada estudiante comparte una palabra que describa cómo se siente al pensar en sus propios miedos después de leer el relato.
- El docente cierra con la idea central: *El miedo no siempre es un enemigo; a veces es un monstruo que nos advierte peligros, y cuando aprendemos a conocerlo, deja de asustarnos y se convierte en un guía.*

Sombras del miedo

El miedo aprendió mi nombre antes de que yo aprendiera el suyo. Lo sospeché aquella noche en que la luz del pasillo quedó encendida —una isla amarilla en la penumbra— y mi habitación se volvió un mapa donde cada mueble levantaba una montaña, cada sombra inventaba un animal. Tenía ocho años y la casa respiraba como una criatura dormida: tuberías que se quejaban, la nevera que encendía su zumbido secreto, la madera que crujía con la dignidad cansada de lo antiguo. Yo miraba el techo y, en la unión imperfecta de dos planchas de yeso, creía adivinar una grieta por donde, en cualquier momento, podía colarse lo desconocido.

Mi padre llamó desde el cuarto contiguo: “¿Todo bien?”. Y yo, con esa obediencia que uno le presta al amor, respondí que sí. No quería preocuparlo ni encender su linterna que siempre olía a aceite. Pero cuando apagué la luz del velador —para demostrar valentía ante un jurado invisible—, las sombras hicieron lo que saben hacer: crecer. La cortina movida por una brisa leve se convirtió en un brazo; el perchero con mi abrigo de invierno se estiró hasta parecer un hombre bajo, quieto, sin manos. Cerré los ojos con fuerza y recité de memoria los nombres de mis compañeras de clase, como si la enumeración fuera un conjuro: “Ana, Lucía, Gloria, Fernanda...”. Al llegar a veinte nombres bajé la guardia, y el sueño me devolvió a la orilla.

El miedo siguió visitándome con distintas máscaras. En el colegio llegaba como la posibilidad de equivocarme en voz alta —la pizarra como un escenario hostil, el marcador como un micrófono indiscreto—. En la adolescencia se disfrazó de espejo: el pánico a no gustar, a tener el cuerpo equivocado, a que mis palabras fueran papel mojado en la conversación perfecta de otros. Más tarde, ya adulto, tomó formas respetables y de traje: el temor a perder el trabajo, a no estar a la altura, a que el amor se marchara por un resquicio que yo no supiera detectar a tiempo. El miedo, como esas sombras infantiles, siempre encontró superficie donde proyectarse.

No siempre fue un enemigo. A veces me salvó. Me hizo mirar dos veces antes de cruzar una calle con tráfico denso; me hizo llamar a un médico a tiempo; me apartó de una pelea estúpida en un bar atestado. Pero con frecuencia se volvió un director exigente que pretendía coreografiar mis días. Si hacía frío, me pedía: “No salgas”. Si había invitación, susurraba: “No vayas; podrías decir algo ridículo”. Si pensaba en cambiar de trabajo, agitaba el látigo de las consecuencias: “¿Y si es peor? ¿Y si te arrepientes para siempre?”. El miedo, como los vendedores insistentes, tenía un repertorio infinito de argumentos. Yo le creí tantas veces que podría escribir un rosario con las oportunidades no tomadas.

Quizá por eso pensé tanto en él aquel otoño en que mi hermana me pidió que cuidara a su hijo, Simón, durante una semana. Ella viajaba por trabajo, y yo acepté con esa mezcla de orgullo imprudente y susto razonable: nunca había administrado la rutina de un niño. Simón tenía cinco años, un diente flojo que exhibía con teatralidad, una colección de carritos y un miedo preciso: el monstruo del armario. “No es un monstruo malo”, me explicó en el primer desayuno, con la seriedad de quien dicta un informe. “Solo está perdido y hace ruido porque no sabe cómo volver a su casa”. Quise decirle que así eran muchos miedos: criaturas extraviadas que hacen ruido para que las miremos. No dije nada. Serví leche con cacao y le corté el pan en triángulos imperfectos.

La primera noche, después del ritual de dientes, cuento y beso, Simón pidió que dejáramos la puerta del cuarto entreabierta. “Para que el monstruo no se sienta encerrado”, dijo. A las dos de la mañana me llamó con esa urgencia tímida de los niños: “Tío”. Corrí a la habitación, más asustado que él, con la linterna en alto. El armario —que durante el día era un mueble inocente de melamina—, a esa hora era un barco a la deriva. “Escucha”, dijo Simón. Pegué la oreja a la puerta de madera. Adentro no había ruido, pero afuera la casa tenía su concierto conocido. “Está llorando muy bajito”, aseguró. Probé algo que mi abuela había hecho conmigo: abrí la puerta con solemnidad y, en voz baja, le hablé al interior oscuro. “Buenas noches. Somos de paz. Si

estás perdido, podemos ayudarte.” Simón, sentado en la cama con las rodillas juntas, asintió como un notario.

Esa conversación con el armario me recordó mi propia infancia y la verzón remota de mí que creía que las sombras tenían una vida paralela. Cuando Simón por fin se durmió, fui a la cocina y, contra todo sentido común, dejé un vaso de agua en el suelo, al lado del armario. “Por si tiene sed”, murmuró la parte de mí que se permite el ridículo. Cerré la puerta del cuarto con cuidado y me quedé en el pasillo, apoyado en la pared, oyendo la respiración de la casa. El miedo —el mío— se acercó como un gato. “¿Y si él se despierta y tú no lo oyes? ¿Y si se enferma y no sabes qué hacer? ¿Y si, por una distracción, algo irreversible?” Respiré. La respiración, lo aprendí tarde, es la cuerda con la que uno amarra el bote al muelle. Inhalé despacio, exhalé más despacio aún. Una, dos, tres veces. Di las gracias por no estar en guerra, ni en un hospital, ni en una tormenta real. A veces los “y si” necesitan que uno les recuerde dónde están los pies.

Durante la semana, el monstruo del armario siguió tomando agua imaginaria. Cada noche, al acostarse, Simón le dejaba una galleta rota “por si es pequeño y no puede morder fuerte”. Y cada mañana, a primera hora, revisaba y celebraba que el vaso estuviera un poco más vacío —evaporación y fe—. Yo me reí, lo admito, por dentro. No me burlaba de él: me reía de mí, de la seriedad con la que la vida

adulta nos enseña a despreciar los pactos con lo invisible. ¿Acaso no hacemos rituales ridículos todo el tiempo? Golpeamos madera, cruzamos dedos, repetimos mantras, escribimos listas. Simón, sin saberlo, me devolvía a una relación más digna con el miedo: lo trataba como a un huésped confundido.

Al cuarto día, una llamada me atravesó como una ráfaga: mi jefe anunció reestructuraciones en la oficina; mi puesto estaba en evaluación. “Nada personal”, dijo, esa expresión que solo usan los que están a salvo. Colgué, cerré los ojos y vi la cortina de mi habitación de niño: otra vez el brazo en sombra. El miedo hizo su oficio con profesionalismo: abrió cajones que no sabía que existían, esparció papeles con palabras como “hipoteca”, “alquiler”, “futuro”. Caminé por la casa como quien busca una puerta de incendio. La encontré en el cuarto de Simón: él estaba acostado en el suelo, mirando por debajo del sofá. “¿Qué haces?”, pregunté con una voz que no era mía. “Estoy enseñándole al monstruo que también hay escondites buenos”, respondió, sin volverse.

Le serví jugo, me senté a su lado. “Hoy estoy asustado”, le dije, sin detalles. “Por una cosa de grandes.” Él, con la sabiduría de su corta vida, puso su mano sobre la mía. “Tal vez necesita agua”. Me reí, esta vez sin ironía. Traje dos vasos. Brindamos por el monstruo invisible y por los miedos de carne. La risa bajó un punto la fiebre de mi cabeza. El miedo seguía, pero ya no era el director: era un

técnico de luces, insistente, que a veces subía el dimmer más de lo permitido.

Esa noche soñé con la casa de mi infancia. Caminaba por el pasillo y, al fondo, la luz encendida trazaba el mismo triángulo. Abrí la puerta de mi habitación y vi al hombre bajo del perchero. Pero no me atacó ni se acercó: se quedó quieto, como entonces. Me acerqué con violencia de adulto y lo empujé, como queriendo ajusticiar a un fantasma antiguo. Era ligero. Cayó al suelo con ridículo de comedia: abrigo, sombrero, una bufanda ridícula que no recordaba. Me desperté riendo, con esa risa que afloja los hombros y hace que la noche se vea menos dramática. A veces el miedo que nos persigue fue, simplemente, un objeto mal acomodado.

Desde esa semana decidí —con una torpeza deliberada— estudiar al miedo. No para vencerlo en duelo, sino para conocer su gramática. Hice lo que me enseñó Mara cuando cartografié la tristeza: dibujé mapas. “¿Dónde se agita el miedo?”, me pregunté. En el pecho. En la garganta. En la mandíbula. “¿A qué hora aparece?” En las madrugadas. Antes de enviar un correo importante. En el umbral de una conversación difícil. “¿Qué lo calma?” Caminar. Respirar contando. Lavar un plato. Sentarme en el suelo. Llamar a alguien y no hablar de trabajo. Dibujar sin propósito.

Con el tiempo, el miedo se volvió menos espectral. Descubrí, por ejemplo, que mi cuerpo le ofrece

escenas favoritas: me paraliza cuando siento que debo ser perfecto, me acelera cuando estoy a punto de decir una verdad que temo que me exponga. Aprendí a susurrarle: “Gracias por avisar. Te estoy oyendo”. Ese pequeño acto de reconocimiento es, a veces, suficiente para que baje la voz. Otras no. Hay días en que el miedo quiere espectáculo y se disfraza de catástrofe. Entonces busco orillas: los bancos del parque, la cocina ordenada, una ducha caliente, el olor a ropa limpia. O abro un libro al azar. O llamo a mi padre: él me habla de su parra, de los gorriones discutidores. O, si no hay nadie, me siento en el suelo y pongo los pies desnudos sobre la madera: recordarle al miedo que piso algo.

No quiero romantizarlo. El miedo puede también ser cruel. Hay miedos que nacen de heridas y que necesitan más que respiraciones: terapia, medicinas, redes. Hay miedos que se vuelven cárceles. Pero incluso entonces la anatomía ayuda: saber dónde aprieta el grillete es un modo de inventar la llave. No todos tenemos el mismo miedo. Yo, por ejemplo, temo más a fallar que a perder. Otros temen más a ser vistos que a estar solos. Otros, al revés. Si el miedo tuviera un catálogo, el mío ocuparía el capítulo de “expectativas y vergüenza”. Eso también es información: cuando el monstruo toca la puerta, ya sé de qué barrio viene.

Una noche de viento —una de esas en que las ramas hacen sombras y las antenas suenan como flautas oxidadas—, Simón me pidió que le contara un

cuento de monstruos. “Pero que no sea de monstruos malos”, aclaró. Inventé uno torpe: un monstruo que se alimenta de risas flojas porque las fuertes le hacen hipo; un monstruo que se disfraza de mochila y nadie lo ve; un monstruo que quiere ser caligrafía pero solo sabe manchar. Simón se rió en los lugares correctos y, cuando lo creí dormido, preguntó: “¿Tú también tienes monstruos?”. Le dije la verdad: “Sí, muchos”. “¿Y los quieres?” Me quedé callado. “No lo sé”, respondí. “Pero los respeto.” Se quedó dormido con una expresión que en los niños aún no es nostalgia y yo me quedé con su pregunta como una astilla luminosa: querer o respetar. Tal vez el miedo, como un vecino con música alta, no necesita nuestro amor, pero sí nuestra firmeza cortés.

Pasada la semana, mi hermana regresó y se llevó a Simón con su media sonrisa desdentada. La casa pareció crecer de nuevo en paredes. Abrí el armario y encontré, en el suelo, un vaso con una línea blanca alrededor: la cal del agua. Lavé el vaso con cuidado de reliquia. Me prometí no olvidar lo que me había enseñado: que los monstruos prestan su cuerpo a cosas que no sabemos nombrar. Ese mismo día presenté en la oficina una propuesta de trabajo remoto parcial y me ofrecí para un proyecto con sueldos modestos y sentido. “¿Y si te dicen que no?”, dijo el miedo. “Y si me dicen que sí”, respondí. Me dijeron que sí, a medias. Bastó.

En los meses siguientes, mi catálogo de miedos se fue actualizando. A veces vi sombras nuevas: la

enfermedad de un amigo, la fragilidad de mis padres, la violencia absurda de un titular. A veces, en cambio, pude apagar luces: ciertos “y si” perdieron gasolina, ciertas exigencias se desinflaron como globos baratos. La noche, sin embargo, no dejó de ser la hora preferida del miedo: uno se acuesta y la mente, que durante el día obedeció la agenda, se sube a la mesa y da un discurso interminable. Aprendí una respuesta que no es valentía ni cobardía: invitarlo a sentarse, como hizo Mara con la tristeza, y prometerle diez minutos de atención honesta. Poner cronómetro. Decirle: “Dime todo lo que quieras, pero en diez minutos apago el micrófono”. A veces, la sola formalidad de esa cita reduce el drama. El miedo, que es teatrero, se relaja cuando nota que tiene escenario.

Una madrugada, al borde de una taquicardia discreta, salí al balcón. La ciudad era un mapa de ventanas encendidas. Un hombre regaba plantas en el piso de enfrente como si fueran medusas colgantes; un taxista fumaba con el codo fuera de la ventanilla; una mujer hablaba por teléfono con una mano en la frente. No estaba solo; nadie lo está a esa hora difícil. Recordé una frase antigua que alguien me dijo alguna vez: “Valentía no es no tener miedo, es ir con él de la mano”. Me pareció cursi y cierta. Puse los pies en el balcón frío, como cuando era niño en el pasillo, y conté mis respiraciones. De pronto, un murciélago cruzó el rectángulo de cielo visible: fue un paréntesis negro perfecto. Reí. “No te voy a ganar”, le dije al miedo, “pero tampoco me vas a

dirigir”. Entré, me hice un té y volví a la cama más acompañado.

Hubo, sin embargo, una tarde en que el miedo tuvo razón. Caminaba con prisa y el semáforo me guiñó un ojo verde. Crucé. Un motociclista, distraído, se comió su luz roja. Lo vi llegar rápido, demasiado. Un tirón en el estómago, un grito que no hice, un paso atrás con la precisión milimétrica de una vida que no quiere interrumpirse. El moto pasó rozándome, una ráfaga que olía a gasolina y chance. Me quedé clavado en el borde de la acera con la sensación de haber conversado con la muerte y haberle prometido llamar más tarde. El miedo me agarró del cuello y me obligó a estar en el cuerpo. “Gracias”, dije, con la honestidad que a veces le niego. “Gracias.”

Desde entonces, cuando me preguntan —porque a veces me preguntan— qué hago con el miedo, digo la verdad: colecciono mapas, diseño rituales, practico la respiración, me rodeo de gente que me presta su luz, atiendo a mi cuerpo, mantengo una lista de pequeñas orillas y, de vez en cuando, le dejo un vaso de agua al monstruo del armario. El vaso, hoy, está al lado de mi escritorio: una broma privada y un programa de vida. Algunos días, evapora más rápido; otros, parece intocado. No es superstición; es memoria táctil de que no todo se resuelve a machetazos.

Hace unas semanas, Simón vino a visitarme. Ha perdido ya dos dientes y pronuncia algunas palabras como si fueran pelotas de goma. Me pidió ver mis monstruos. Le enseñé el vaso invisible, el cronómetro, los mapas mal dibujados, una pequeña piedra lisa que llevo en el bolsillo y que toco cuando el miedo me saca del presente. “Sirve para volver”, le expliqué. “Como las migas de pan de un cuento.” Él asintió y, con solemnidad, me regaló un dibujo: un armario con la puerta un poco abierta y, adentro, una criatura redonda con ojos grandes. Debajo escribió, con letra de niño: “Gracias por el agua”. Lo puse en la nevera, junto a la postal de la barca. Ahora mi cocina parece la sala de espera de un aeropuerto antiguo: mensajes para viajeros internos.

Termino este relato de noche, con el rumor de la ciudad como un río que eligió no dormir. En el pasillo, la luz está encendida, como cuando era niño. La abrazo sin vergüenza: me gustan las sombras cuando hay faro. Cierro los ojos y hago el inventario de esta jornada: miedo a llegar tarde, miedo a no decir lo que quería, miedo a perder una amistad por decir lo que debía. Y, junto a cada uno, una orilla: un abrazo, una palabra bien colocada, un silencio oportuno. Abro la ventana: entra un aire que trae briznas de panadería y gasolina —la mezcla exacta de esta ciudad posible—. Miro hacia el interior: el armario de mi cuarto moderno, sin monstruos, con camisas que esperan. Apago la luz del pasillo. Las sombras hacen su trabajo. Las saludo. Camino con cuidado hacia la cama y, antes de acostarme, dejo un

vaso de agua en el suelo, ahí, al lado. No porque crea que algo saldrá; porque yo, alguna vez niño, nunca más quiero jugar a ignorar lo que me asusta. El miedo bebe un sorbo y se sienta a mis pies. No ladra, no muerde. Vigila. Y yo, por fin, duermo.

Taller de Comprensión Lectora

Relato trabajado: *Los espejos de la alegría*

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 60 minutos

Objetivo general: Desarrollar la comprensión lectora, el pensamiento crítico y la reflexión sobre la alegría como emoción que se comparte y multiplica.

Bloque 1. Activación de conocimientos previos
(10 min)

1. **Pregunta generadora:** ¿Qué cosas o personas hacen que sientas alegría de inmediato?
2. **Dinámica “El espejo humano”:** Por parejas, un estudiante hace un gesto de alegría (sonrisa, salto, palmada) y el otro lo imita como si fuera su reflejo en un espejo. Luego se invierten los roles. Se reflexiona: *¿La alegría también se contagia como un gesto?*

Bloque 2. Comprensión literal (15 min)

(Identificación de información directa del relato)

- **Dinámica “Atrapa la respuesta”:** El docente lanza una pelota con una pregunta. Quien la recibe responde y pasa la pelota a otro compañero.

Preguntas:

1. ¿Quién es el protagonista y cómo experimenta la alegría en el relato?
2. ¿Qué metáfora se utiliza para representar la alegría?
3. ¿Cómo reacciona el protagonista cuando descubre los “espejos”?
4. ¿Qué situaciones cotidianas reflejan la alegría en la historia?
5. ¿Qué transformación personal experimenta el personaje gracias a la alegría compartida?

Bloque 3. Comprensión inferencial (15 min)

(Análisis y deducción más allá de lo evidente)

- **Dinámica “Piensa, comparte y dialoga”:**
 - Primero piensa tu respuesta individualmente.

- Luego coméntala con un compañero.
- Finalmente compartan sus conclusiones al grupo.

Preguntas:

6. ¿Por qué la alegría se representa como un “espejo” y no como otro objeto?
7. ¿Qué significa que la alegría se multiplica cuando se comparte?
8. ¿Cómo cambia la percepción del protagonista sobre sí mismo al reflejar su alegría en otros?
9. ¿Qué enseñanza nos deja el relato sobre la importancia de la convivencia?
10. ¿Qué papel juegan los gestos y pequeñas acciones en la construcción de la alegría colectiva?

Bloque 4. Comprensión crítica y reflexiva (10 min)

(Opinión y valoración personal)

- **Dinámica “Semáforo de emociones”:**
 - Verde : Cosas que me alegran y quiero mantener.
 - Amarillo : Cosas que a veces me traen alegría, pero necesito cuidarlas.
 - Rojo : Cosas que creo que no me aportan verdadera alegría.

Preguntas de reflexión:

11. ¿La alegría depende más de las cosas materiales o de las experiencias compartidas?
12. ¿Qué tipo de gestos pequeños te han dado alegría en tu vida?
13. ¿Qué diferencias hay entre estar alegre y fingir alegría?
14. ¿De qué manera la alegría puede ayudar en momentos difíciles?
15. ¿Cómo podrías “reflejar” tu alegría en los demás en tu vida cotidiana?

Bloque 5. Actividades creativas (10 min)

1. **Escritura breve:** Escribe una anécdota personal en la que tu alegría se haya contagiado a otra persona.
2. **Arte visual:** Dibuja un espejo y dentro de él representa un recuerdo o imagen que te genere alegría.
3. **Dramatización grupal:** Representen una escena donde la alegría de un personaje cambia el estado de ánimo de los demás.

Cierre y retroalimentación (5 min)

- Cada estudiante comparte una palabra que asocie con “alegría verdadera”.

- El docente concluye con la idea central: *La alegría no es un tesoro que se guarda en secreto, sino un espejo que se multiplica cuando nos atrevemos a compartirla.*

Puentes de la esperanza

La esperanza no llegó como un clarín ni como una luz que arrasa la noche. Llegó, más bien, como un puente que empieza a trazarse desde una orilla con una cuerda, un tablón, la paciencia de quien mide la distancia con los ojos y con el tacto. En mi vida, la esperanza ha sido eso: alguien al otro lado lanzando una cuerda cuando yo no tenía manos; yo, tanteando nudos, aprendiendo a poner el cuerpo sobre lo frágil, a confiar en que, aunque crujan, hay tablas que aguantan.

La primera vez que comprendí su forma fue en la calle elevada que cruzaba el río de mi ciudad. Tenía diez años y mi madre me llevaba de la mano a visitar a mi padre, que arreglaba luminarias con su caja de herramientas. Nos detuvimos en el punto medio; abajo, el río avanzaba sin prisa. Había un perro a la orilla, ladrando a las olas como si pudiera detenerlas. Mi madre apretó mi mano. “Siempre hay un puente”, dijo. “A veces no es de concreto.” Yo miré el horizonte como si en cualquier momento fuera a levantarse un arco invisible. No entendí del todo, pero guardé la frase como se guardan semillas en un bolsillo caliente.

Pasaron años, puentes y orillas. Vi construcciones colgantes en los documentales de la televisión pública, vi viaductos que desafiaban valles enormes, vi puentes peatonales que se volvían mercado a media tarde. Los amé a todos, incluso a los feos:

todos eran una forma de decir “vamos” cuando el agua, los autos o el vacío decían “quédense”. Con el tiempo, la palabra “esperanza” —tan gastada en discursos— se me volvió concreta si la pensaba como puente. No era una emoción etérea, sino un oficio: medir distancias, buscar puntos de anclaje, tensar cuerdas, aceptar balanceos.

El año en que se me rompió el trabajo —esa estructura que uno cree estable hasta que tiembla—, la esperanza se pareció a una señora de recepción con uñas pintadas que me ofreció un vaso de agua. Yo había salido de la oficina con una caja de cartón que contenía menos de lo que imaginé: una taza, un cuaderno a medio usar, una foto minúscula de mi abuela junto a la higuera. Llevaba en el bolsillo una carta de “desvinculación” donde cada palabra tenía filo. Crucé la calle elevada de mi infancia sin mirar el río. No quería ver nada que fluyera. Entré a un centro comunitario sin intención —buscaba un baño, tal vez— y me recibió ella, con la sonrisa cansada de quien ha visto llegar derrotas peinadas. “¿Se siente bien?”, preguntó. Yo, por no llorar, dije: “Tengo sed”. Me dio agua. Me indicó una sala donde un grupo de mujeres cosían mantas. “Si quiere sentarse, si quiere no hablar.” Me senté. Ellas cosieron. La aguja entrando y saliendo de la tela fue el primer puente del día.

Volví al día siguiente. Y al otro. Las mantas no eran solo mantas: eran para un albergue de familias que habían perdido sus casas en una inundación. Cada

puntada llevaba un nombre. Una tarde, la coordinadora —una mujer con el pelo recogido que hablaba bajito— sugirió que organizáramos una feria para recaudar fondos. “No necesitamos grandes cosas, solo pequeñas certezas”, dijo. Me pidió que escribiera los carteles porque mi letra —dijo— “se entiende”. Esa frase simple fue un anclaje. Empecé a creer que mi trazo podía unir orillas: “Café caliente”, “Mantas hechas a mano”, “No traigan cosas; traigan tiempo”.

Una semana antes de la feria, la lluvia regresó como una memoria vieja. Las noticias hablaban de desbordes, de caminos cortados, de puentes que no resistieron. El nuestro —ese puente elevado que había visto de niño— se mantuvo, pero el barrio del otro lado quedó aislado por el agua baja que anegó los pasos a nivel. Una mañana llegó al centro una mujer empapada, con una niña en brazos: “Del otro lado hay ancianos que no pueden cruzar a buscar medicinas”, dijo. Allí mismo, como si alguien hubiera apretado un interruptor, se organizó una cadena. No teníamos barcas. Teníamos botas, sogas, manos, carros altos. A falta de un puente, inventamos un puente humano: uno quedaba en la mitad, otro tomaba el relevo, el último subía a la gente al estribo de una camioneta que había decidido hacerse puente. El agua helada entumecía y, sin embargo, ese vaivén encendió algo en mí: la esperanza no era esperar a que arreglaran el puente; era batiendo, con los brazos, un paso posible.

Días después, en la misma mesa donde cosíamos, le conté a Alma —mi amiga de siempre— que me sentía, por primera vez en mucho tiempo, útil. “Útil es una palabra maltratada”, dijo. “Cuando la esperanza hace su trabajo, nos devuelve utilidad sin sacrificarnos.” Ella, que por esos días ensayaba volver a estudiar después de un tiempo largo de cuidar a su madre, me mostró su cuaderno de apuntes. En la primera página, con tinta verde, había escrito: “Puentes: función y poética”. Era su forma de recordarse que no se estudia solo para un empleo, sino para tender cuerdas entre ignorancia y deseo.

En casa, la esperanza ensayó otras formas. Una noche, por ejemplo, se pareció a una receta que mi madre me dictó por teléfono: pan de ajo. Yo estaba solo y triste; ella, con su voz de siempre, me dijo que mezclara harina con agua tibia, con levadura, con sal: “Hasta que la masa sea promesa”, repitió. Seguí la instrucción literal; amasé con las manos en la mesa, mis dedos hundiéndose como si buscaran enterrado un corazón. El horno encendió su sol doméstico. Cuando el pan creció, mi cocina olió a casa. Partí un trozo: crujió, humeó, tuvo ese diente dulzón que el pan verdadero guarda. Llamé a mi padre: “Hice pan”. Él rió. “La esperanza está bien alimentada.” Comprendí que cocer algo es un puente entre hambre y mesa, un pacto con el tiempo: lo crudo se vuelve otra cosa si uno se queda, si se permite esperar.

Hubo días en que la esperanza fue una excusa. “Mañana llamo”, me decía, para no resolver. Otros días fue una exigencia: “Tienes que ser positivo”. Rechacé esa versión: la esperanza no regaña; propone. Cuando me decían “no pierdas la esperanza” como quien levanta el dedo, yo pensaba en la cuerda de un puente colgante: no sirve tensarla hasta que se rompa; necesita holgura. Aprendí a desconfiar de los discursos que la usan como anestesia. La esperanza no tapa la herida: acompaña la cicatriz.

Mi abuela —la de la higuera, la de las abejas— volvió a mí una tarde de luz oblicua mientras caminaba por la ribera. Los trabajos para reconstruir los pasos estaban en marcha: hombres con cascos, vigas que esperaban, camiones que retrocedían con pitidos. Me senté en un banco de hormigón y me la imaginé enseñándome a atar nudos. “Mira”, me diría, “no todos los nudos sirven para colgar ropa. Hay nudos que, si tiras, se aprietan; otros que, si tiras, se deshacen. Aprende a distinguir: la esperanza necesita nudos que se suelten rápido si hace falta volver a empezar.” Sonreí solo, un poco ridículo. Conté con los dedos los puentes que yo mismo había tendido sin saber: la llamada que hice cuando ninguna gana, el currículum enviado a un puesto que me daba miedo, el abrazo a un amigo que lo rechazó y, sin embargo, volvió dos semanas después a pedirlo.

Un sábado, en el centro comunitario, ofrecimos un taller para niños: “Construye tu puente”. Trajimos palitos de helado, pegamento, cuerdas, plastilina. Simón —mi sobrino de dientes nuevos— vino con su monstruo domado. Le expliqué cómo se hacía una estructura en triángulo para que fuera resistente. Él, con su lógica todavía sin miedo, decidió que su puente sería una mezcla de arco y trenza. Lo construyó con obstinación. Al terminar, los niños atravesaron sus construcciones con canicas. Algunas se quebraron como galletas; otras resistieron con orgullo. Simón, cuando su canica cruzó del lado A al lado B sin caer, levantó los brazos y gritó: “¡Se puede!”. Ese grito fue una viga en el aire. Vi en los ojos de los adultos presentes —algunos con turnos imposibles, otros con cuentas que pesan— una luz chiquita: la de recordar que hay cruces que se logran con palitos, pegamento y paciencia.

No todo fueron avances. Hubo un puente dentro de mi familia que estaba en ruinas. Mi hermana y yo, después de un malentendido que nadie supo nombrar, nos dejamos de hablar durante meses. Cada uno empezó a construir su versión de la orilla, justificando su propio tamaño. La esperanza, allí, fue primero orgullo disfrazado: “Más adelante”; “ya se le pasará”. Me refugié en excusas, ella en silencios. Hasta que una noche mi padre, con la honestidad de los viejos constructores, dijo: “Ningún puente se rehace solo”. Me envió una foto de las dos cuando éramos niños: en el patio, con un charco entre nosotras y una tabla que habíamos puesto para

cruzar. Le escribí a ella tan simple como puedo: “¿Cenamos? Llevo pan.” Aceptó. Fui con dos hogazas y una mantequilla que sabía a verano. Hablamos poco, hablamos del todo. La esperanza, ese día, fue el cuchillo que corta rebanadas iguales. No pedimos perdón con palabras estiradas; pedimos perdón contando anécdotas de Simón, pelando un pomelo sin romper la cáscara, brindando con agua. Al irme, me abrazó con un brazo y con la otra mano me puso en el bolsillo una servilleta con un garabato: un puente torpe. “Para que no olvides”, dijo.

A veces la esperanza es una espera. Tuve que aprender a no confundirla con pasividad. Esperar en la sala de un hospital, por ejemplo, no es no hacer nada: es sostener el boleto de un turno, es mirar cada tanto a la enfermera para recordar que uno existe, es escribir mensajes cortos para quienes preguntan, es llevar una fruta para quien sale de un estudio. La noche que acompañé a Alma mientras operaban a su madre abrimos la máquina de café de monedas y tomamos dos vasos tibios que sabían a casi nada. “Tengo miedo”, me dijo. “Yo también”, respondí. Nos contamos historias pequeñas: la vez que su madre enseñó a coser un botón a diez estudiantes que no querían y acabaron con el pecho inflado de orgullo; la vez que mi abuela me dijo que llorar era desaguar; el día en que Simón dejó un vaso de agua al monstruo invisible. La esperanza, esa noche, fueron historias que construyen un puente sobre el miedo sin negarlo.

En el trabajo nuevo —sí, llegó, con un sueldo modesto y buen sentido—, monté con otros tres colegas un club de lectura a la hora del almuerzo. Nos reunimos alrededor de una mesa de madera que cojeaba; bajo una pata, un pliego doblado de periódico hizo el milagro. El primer libro fue de relatos cortos. Leímos una historia sobre una mujer que rescata una planta desahuciada. Cuando cerramos las tapas, alguien dijo: “Me hizo bien.” Esa frase, tan poco rimbombante, se volvió nuestro lema. La esperanza, en esa oficina, fueron cincuenta minutos a la semana para no hablar de métricas. El jefe se burló al principio; al mes, pidió unirse. No cambiamos la cultura laboral, pero abrimos un pasadizo: en el edificio de los KPI, un balcón con macetas.

He aprendido que la esperanza necesita mantenimiento, como los puentes. Hay que revisar sus cables, aceitar sus bisagras, pintar las partes oxidadas. En mi caso, eso significa dormir lo suficiente —no hay puente que resista con las columnas cansadas—, mover el cuerpo, comer con alguien al menos dos veces por semana, visitar el río aunque no tenga ganas, dejarme asombrar por cosas menores: un grafiti nuevo que ilumina una pared, un perro que salta por gusto, una señora que canta bajito en el bus. Significa también desconectar la luz de la ilusión cuando se confunde con esperanza: hay promesas que son fuegos fatuos. He aprendido a distinguir su olor: la ilusión promete atajos; la esperanza te pide botas.

Una madrugada de febrero, el puente de mi infancia fue cerrado para reparaciones. La ciudad colapsó en un río de autos. La gente maldijo al aire. Yo, desde el bus parado, miré a los obreros con cascos amarillos levantando las tablas temporales que permitirían, en unas horas, que volviéramos a cruzar. Un niño con un papalote rojo —siempre aparecen en días que valen— lo intentaba hacer volar entre cables. Se le cayó al suelo; lo recogió; volvió a intentarlo; una y otra vez. Un hombre que esperaba a mi lado, con una camisa arrugada y un aliento a café dulce, resopló con impaciencia. Yo pensé en decir algo sobre la insistencia; preferí callar. El papalote, al quinto intento, se elevó un poco. El niño gritó: “¡Se puede!”. El hombre aflojó los hombros. Uno de los obreros nos miró y levantó un pulgar. La esperanza fue, allí, un gesto y un papalote a medio aire.

Y sin embargo —porque siempre hay un “sin embargo”— hay días en que todo pesa. Días en que la cuerda se afloja, en que los tablones crujen de más, en que una orilla parece alejarse. Entonces hago lo que me enseñó mi madre con el pan: vuelvo al principio. Harina, agua tibia, levadura, sal. Mezclo. Espero. Amaso sobre la mesa limpia. No pienso en grandes puentes. Pienso en un desayuno. Pongo el pan en el horno y siento que el tiempo, por fin, se pone de mi lado. La esperanza es también eso: un calor que no se ve pero que transforma.

Al terminar de escribir estas líneas, anoto en mi libreta una lista, porque las listas también son puentes entre el caos y el orden:
— Llamar a mi hermana para invitarla al río el domingo.

— Llevar a Simón al taller de puentes (y dejar que me enseñe lo que no sé).

— Hacer pan para mi padre.

— Comprar flores a la señora de la esquina que canta bajito.

— Agradecer a la recepcionista del centro por el vaso de agua de aquel día.

Apago la luz y abro la ventana. La ciudad, con su rueda de luces, parece un puente que nunca duerme. Pienso en todos los que, a esta hora, sostienen cuerdas que yo no veo: enfermeras, guardias, conductores, madres que velan, obreros en un turno larguísimo, un amigo que revisa su currículum, una mujer que vuelve a estudiar, un niño que intenta volar su papalote entre cables. La esperanza, me digo, no es una virtud de santos ni de líderes: es un oficio que cualquiera puede aprender si alguien nos muestra una vez cómo lanzar la cuerda.

Me acuesto con esa certeza. Si mañana el agua sube, si el miedo regresa, si la tristeza insiste, recordaré el gesto antiguo y sencillo: buscar un punto de anclaje, tensar la soga, poner el primer tablón. Del otro lado, quizás, una mano que no conozco ya estará tirando de la cuerda. Y entonces, como cuando era niño en la calle elevada, me detendré en el punto medio para

mirar el río no como amenaza, sino como aquello que, gracias al puente, podemos atravesar juntos. Y si el puente viene de palabras, de pan, de puntadas, de papalotes o de manos que sostienen, mejor todavía. Porque la esperanza, cuando se hace puente, nos recuerda que ninguna orilla está sola.

Taller de Comprensión Lectora

Relato trabajado: *Puentes de la esperanza*

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 60 minutos

Objetivo general: Desarrollar la comprensión lectora, fortalecer el pensamiento crítico y reflexionar sobre la esperanza como motor de vida y de transformación personal y colectiva.

Bloque 1. Activación de conocimientos previos
(10 min)

1. **Pregunta generadora:** Si la esperanza fuera un objeto o lugar, ¿qué sería para ti y por qué?
2. **Dinámica “El puente invisible”:** Cada estudiante dibuja en 1 minuto un puente que represente su esperanza personal. Luego, en pequeños grupos, comparten qué significa ese puente.

Bloque 2. Comprensión literal (15 min)

(Identificación de información directa del relato)

- **Dinámica “Atrapa la respuesta”:** El docente lanza una pelota con una pregunta. El estudiante que la recibe responde y lanza a otro compañero.

Preguntas:

1. ¿Qué metáfora utiliza el relato para hablar de la esperanza?
2. ¿Qué recuerdos de la infancia ayudan al protagonista a comprender la idea de un puente?
3. ¿Qué experiencias comunitarias fortalecen el sentido de esperanza en la historia?
4. ¿Qué enseñanzas recibe el protagonista de su familia en relación con la esperanza?
5. ¿Qué situaciones concretas permiten que la esperanza se convierta en acción en la vida del protagonista?

Bloque 3. Comprensión inferencial (15 min)

(Análisis y deducción más allá de lo evidente)

- **Dinámica “Piensa, comparte y dialoga”:**
 - Piensa tu respuesta individualmente.
 - Coméntala con un compañero.
 - Expongan juntos al grupo sus conclusiones.

Preguntas:

6. ¿Por qué la esperanza se compara con un puente y no con otro elemento?
7. ¿Qué enseñan las experiencias colectivas del relato sobre el valor de la solidaridad?
8. ¿Qué simboliza la reconstrucción de puentes en medio de la adversidad?
9. ¿Cómo se diferencia la esperanza verdadera de la ilusión pasajera en la historia?
10. ¿Qué papel cumple la memoria familiar en la construcción de la esperanza?

Bloque 4. Comprensión crítica y reflexiva (10 min)

(Opinión y valoración personal)

- **Dinámica “Semáforo de emociones”:**
 - Verde : Acciones que me llenan de esperanza.
 - Amarillo : Situaciones que me generan dudas o incertidumbre.
 - Rojo : Cosas que apagan mi esperanza y necesito transformar.

Preguntas de reflexión:

11. ¿La esperanza siempre depende de nosotros mismos o también de los demás? Explica.
12. ¿Qué similitudes encuentras entre los puentes del relato y tu propia vida escolar o familiar?

13. ¿Qué significa “alimentar la esperanza” en tiempos de dificultad?
14. ¿Cómo se puede distinguir entre una esperanza real y una ilusión engañosa?
15. ¿Qué mensaje del relato crees que es el más necesario para la sociedad actual?

Bloque 5. Actividades creativas (10 min)

1. **Escritura breve:** Redacta una carta a tu “propio puente de esperanza” agradeciéndole lo que te ha permitido cruzar en tu vida.
2. **Arte visual:** Dibuja un puente y en cada extremo escribe una meta personal en un lado y la palabra “esperanza” en el otro. Une ambas con frases que simbolicen los tablones del puente (ejemplo: esfuerzo, confianza, solidaridad).
3. **Dramatización grupal:** Representen una escena breve donde un grupo de personas construye un puente que simboliza la unión y la esperanza en medio de una dificultad.

Cierre y retroalimentación (5 min)

- Cada estudiante comparte una palabra que defina lo que significa “esperanza” después de leer el relato.

- El docente concluye con la idea central: *La esperanza es como un puente: no borra las distancias ni las dificultades, pero nos permite atravesarlas juntos.*

El eco de la rabia

La rabia es un eco que se multiplica. Uno la siente primero como un murmullo en el pecho, un calor que sube a la garganta, un temblor en las manos. Y, sin embargo, rara vez nace de la nada. Siempre viene de algo que se quebró: una expectativa, una promesa, un gesto que no llegó a tiempo. Es como lanzar una piedra al agua: la piedra desaparece, pero las ondas se repiten, cada vez más amplias. La rabia es ese eco que vuelve, que insiste, que no se deja acallar aunque intentemos cubrirlo con palabras amables o silencios forzados.

Recuerdo con claridad la primera vez que ese eco me atravesó con fuerza. Tenía trece años y en el colegio debía exponer un trabajo de historia. Había preparado con cuidado mis notas, había ensayado frente al espejo, incluso había ensayado la entonación de las frases para que sonaran convincentes. Pero a mitad de la exposición, me equivoqué con una palabra difícil, la repetí mal y, de inmediato, un grupo de compañeros estalló en risas. No fue todo el curso, pero bastaron esas carcajadas para convertirme en blanco. Sentí el calor subirme por la cara, las manos sudorosas, la respiración entrecortada. Quise gritar, quise lanzar los papeles al suelo, quise marcharme. No hice nada. Terminé como pude y me senté fingiendo indiferencia, con una sonrisa torcida, tragándome el incendio. Esa tarde, en casa, lancé con violencia mi cuaderno

contra la pared. El golpe seco resonó fuerte, pero no calmó nada. Me quedé sentado en la cama, con los puños cerrados, sintiendo cómo la rabia seguía ahí, resonando como un tambor. Descubrí que la rabia, cuando no encuentra salida, se queda dentro como piedra, y que una piedra en el pecho puede hundir.

Durante mucho tiempo pensé que la rabia era una emoción prohibida. En casa, la consigna era no levantar la voz; el respeto se demostraba con tono bajo, con autocontrol, con obediencia. Mi madre me enseñaba que enojarse era un signo de debilidad; mi padre repetía que “el que se enoja pierde”. En la escuela, reforzaban la misma idea: los buenos estudiantes eran dóciles, capaces de soportar bromas sin protestar. Aprendí a tragarme los enojos, a sonreír cuando quería llorar, a decir “no pasa nada” cuando pasaba todo. Me convertí en experto en disfrazar mi rabia de indiferencia. Pero la rabia no desaparece porque se le calle; se acumula como agua detrás de un dique. Y cuando encuentra una grieta, irrumpe con violencia.

El dique se rompió años después, en la universidad. Era tiempo de protestas estudiantiles: reclamábamos por una biblioteca que se caía a pedazos, con libros obsoletos y pupitres oxidados. Yo siempre estaba al fondo, con un cartel discreto, sin atreverme a hablar. Pero esa tarde, cuando un profesor salió a gritarnos que volviéramos a clases, algo se encendió. Sentí la rabia acumulada de años de silencios y humillaciones. Tomé el megáfono con manos

temblorosas y grité. Grité por la biblioteca, por los libros, por nosotros. El eco de mi voz en las paredes fue liberador. Esa rabia no destruyó; construyó. Nos organizamos, redactamos un petitorio, conseguimos mejoras. Fue la primera vez que entendí que la rabia podía ser motor, que no era enemiga, sino energía que, bien orientada, podía transformar.

No todas mis rabias fueron justas. También conocí su filo en el amor. Una discusión con alguien a quien amaba se convirtió en campo de batalla. Mis palabras se volvieron flechas envenenadas, lanzadas con precisión cruel. Ella respondió con frases que me hicieron más daño que cualquier golpe. Cuando la puerta se cerró de un portazo, sentí el eco de la rabia rebotar en cada pared, multiplicado. Fue entonces que comprendí: la rabia es fuego. Puede cocinar y dar calor, pero también puede quemar hasta las raíces si se lanza sin cuidado. Me tomó meses aceptar que había usado mal ese fuego, que había permitido que mi rabia hablara más fuerte que mi amor. Pedir perdón fue apenas un comienzo; lo más difícil fue aprender a reconocer que yo mismo había dejado que la rabia me dominara.

La rabia no es solo personal; también es colectiva. La he visto en las calles, en las marchas de mujeres que gritan por seguridad, en comunidades que defienden sus tierras, en estudiantes que reclaman educación digna. Esa rabia tiene otra música: tambores, consignas, pasos firmes en sincronía. Es un eco que no nace de un solo pecho, sino de miles

que laten juntos. Cuando caminé en una de esas marchas, sentí que mi rabia personal encontraba un cauce mayor. La injusticia se volvía compartida y, por eso mismo, más soportable. Pero también he visto la otra cara: rabias que terminan en violencia ciega, en destrucción que hiere más de lo que sana. La diferencia está en el puente que construimos hacia afuera: ¿gritamos para herir o para transformar?

Con el tiempo he aprendido a escuchar la rabia. Cuando la siento crecer, trato de no temerle. Me pregunto: ¿qué me está señalando? Casi siempre apunta a una herida: una injusticia, un límite traspasado, un dolor no atendido. Si alguien me interrumpe demasiado, la rabia me recuerda que debo marcar un límite: “Déjame terminar”. Si alguien me trata injustamente, no se trata de destruir, sino de reclamar con firmeza. He encontrado formas de canalizarla: caminar, escribir hasta que la mano me duela, cocinar con energía, limpiar con obsesión, o hablar con alguien que me escuche sin juzgar. A veces basta con nombrarla: “Estoy enojado”. Esa frase, simple, abre la puerta para que la rabia no se esconda en rincones oscuros.

Hace poco, en una reunión de trabajo, un colega me interrumpió tres veces seguidas. El eco de la rabia me pedía gritar, pero recordé que no se trata de explotar, sino de afirmarse. Con voz firme, dije: “Quiero terminar mi idea, después te escucho”. Se hizo silencio. Terminé de hablar, luego él respondió.

La reunión siguió. Fue una victoria pequeña, pero decisiva: comprendí que la rabia puede ser maestra de límites.

En la vida cotidiana, la rabia también me impulsa a actuar. Una vez, en el transporte público, vi cómo un hombre empujaba con violencia a una mujer para ganar un asiento. Sentí la rabia treparme. Me levanté y le cedí el mío: “Tome, siéntese aquí”. No fue un gesto heroico, pero sí una forma de usar esa energía sin convertirla en violencia. La rabia, transformada en acción justa, abre espacio donde antes había sombra.

Pero la lección más grande me la dio un niño. Mi sobrino Simón jugaba con bloques cuando su torre se derrumbó. Estalló en gritos, golpeando el suelo con los puños. Yo iba a decirle “cálmate”, pero él se adelantó: “¡Estoy enojado!”. Luego respiró, recogió los bloques y reconstruyó la torre, más alta que antes. Lo abracé en silencio. Ese día entendí que nombrar la rabia es ya empezar a transformarla. Que dejarla sonar en eco propio, antes de que dañe, es un acto de sabiduría.

La historia entera está hecha de rabias. Sin ellas, no habría cambios sociales. La abolición de la esclavitud, el voto de las mujeres, los derechos laborales: todo nació de rabias colectivas que se transformaron en organización y lucha. Pero también está llena de rabias mal canalizadas: guerras inútiles, venganzas personales que se hicieron

tragedias. La diferencia siempre es la misma: ¿la rabia se convierte en puente o en muro?

Hoy sigo sintiendo rabia. Contra las injusticias, contra los abusos, contra la indiferencia. Pero ya no la veo como un enemigo. Es un eco que me recuerda que me importa lo que pasa. La escucho, la nombro, la convierto en movimiento. En mi libreta llevo una lista de orillas posibles cuando la rabia me visita: respirar profundo, escribir lo que siento, caminar diez minutos, poner música fuerte y dejar que el cuerpo acompañe el ritmo, llamar a alguien que me recuerde quién soy. No siempre funciona todo, pero cada recurso es un tablón que me ayuda a cruzar el puente.

La rabia sigue ahí, como sombra y como eco. La diferencia es que ahora la reconozco: no es un monstruo que me controla, sino un tambor que me avisa dónde está el límite. Aprendí que se puede escuchar sin obedecerla, atender sin dejar que mande. Y cuando alguna vez la siento crecer demasiado, recuerdo a Simón y su torre de bloques. Lo escucho gritar: “¡Estoy enojado!”. Y lo imagino, de nuevo, recogiendo piezas, reconstruyendo con paciencia. Ese es el eco verdadero de la rabia: no el que destruye, sino el que nos enseña a levantar de nuevo lo que se cayó.

Taller de Comprensión Lectora

Relato trabajado: *El eco de la rabia*

Nivel: Secundaria

Duración estimada: 60 minutos

Objetivo general: Desarrollar la comprensión lectora y el pensamiento crítico, identificando la rabia como una emoción natural que puede transformarse en motor de cambio.

Bloque 1. Activación de conocimientos previos
(10 min)

1. **Pregunta generadora:** ¿Qué imagen, color o sonido relacionas con la rabia?
2. **Dinámica “El eco en círculo”:** Los estudiantes se sientan en círculo. Uno dice en voz baja una palabra que le provoque enojo; el siguiente la repite con un poco más de fuerza, y así hasta llegar al último, que grita la palabra. Se reflexiona: *¿qué pasa cuando la rabia se amplifica como un eco?*

Bloque 2. Comprensión literal (15 min)

(Identificación de información directa del relato)

- **Dinámica “Atrapa la respuesta”:** El docente lanza una pelota con una pregunta; quien la recibe responde y pasa a otro.

Preguntas:

1. ¿Qué situación despierta la rabia del protagonista por primera vez?
2. ¿Cómo reacciona al inicio frente a esa emoción?
3. ¿Qué metáfora utiliza el relato para describir la rabia?
4. ¿Qué experiencias muestran la rabia como motor de acción positiva?
5. ¿Qué consecuencias negativas aparecen cuando la rabia se desborda?

Bloque 3. Comprensión inferencial (15 min)

(Análisis y deducción más allá de lo evidente)

- **Dinámica “Piensa, comparte y dialoga”:**
 - Piensa tu respuesta individualmente.
 - Comenta con un compañero.
 - Expongan en grupo sus conclusiones.

Preguntas:

6. ¿Por qué la rabia se compara con un tambor o con un fuego?

7. ¿Qué simboliza el “dique que se rompe” en el relato?
8. ¿Qué enseñanza deja la experiencia del protagonista en la universidad?
9. ¿Qué diferencia hay entre la rabia reprimida y la rabia expresada con justicia?
10. ¿Cómo puede la rabia transformarse en un puente hacia el cambio personal o social?

Bloque 4. Comprensión crítica y reflexiva (10 min)

(Opinión y valoración personal)

- **Dinámica “Semáforo de acciones”:**
 - Verde : Acciones positivas que puedo hacer cuando siento rabia.
 - Amarillo : Acciones que me generan dudas o podrían traer consecuencias.
 - Rojo : Acciones negativas que debo evitar cuando estoy enojado.

Preguntas de reflexión:

11. ¿La rabia siempre es negativa o puede ser constructiva? Explica.
12. ¿Qué riesgos trae guardarse la rabia sin expresarla?
13. ¿Qué relación encuentras entre la rabia y la justicia en la vida cotidiana?
14. ¿Qué estrategias usas tú para controlar la rabia?

15. ¿Qué enseñanza del relato te parece más útil para tu vida escolar o familiar?

Bloque 5. Actividades creativas (10 min)

1. **Escritura breve:** Redacta un párrafo describiendo a tu “rabia” como si fuera un personaje (¿cómo se ve?, ¿qué dice?, ¿cómo actúa?).
2. **Arte visual:** Dibuja un tambor o un fuego que represente tu rabia y escribe al lado una palabra que transforme esa energía en algo positivo (ejemplo: justicia, fuerza, valentía).
3. **Dramatización grupal:** En grupos de 3, representen una situación en la que la rabia aparece primero como problema, pero luego se convierte en una oportunidad para actuar con justicia.

Cierre y retroalimentación (5 min)

- Cada estudiante comparte una frase breve que responda: *“Cuando siento rabia, puedo transformarla en...”*.
- El docente concluye con la idea central: *La rabia no siempre es un enemigo; cuando se escucha y se canaliza, puede convertirse en un eco que impulsa la justicia, la valentía y el cambio positivo.*

El mapa de mis emociones invita al lector a internarse en un viaje de autoconocimiento donde la tristeza, el miedo, la alegría y la esperanza se transforman en territorios simbólicos que revelan la profundidad del ser humano. A través de una prosa cercana y sensible, el libro propone un recorrido por las emociones como parte esencial del aprendizaje y del crecimiento personal, entendiendo que educar también significa aprender a sentir, reconocer y expresar.

Cada relato abre una puerta hacia la introspección, permitiendo que la lectura se convierta en una experiencia viva, íntima y compartida. Junto a ellos, los talleres de comprensión lectora —diseñados con criterios pedagógicos actualizados— ofrecen estrategias prácticas para el aula de secundaria: preguntas guía, dinámicas participativas y actividades creativas que convierten la lectura en diálogo, la palabra en reflexión y la emoción en aprendizaje significativo. Más que un texto educativo, esta obra es una propuesta humanista que une la literatura y la pedagogía para fortalecer la empatía, la escucha y la resiliencia. Es un llamado a construir aulas donde la emoción sea parte del conocimiento y donde cada estudiante pueda reconocerse en las palabras, los silencios y los matices del corazón.



ISBN: 978-9942-7434-9-7



9 789942 743497