



LA VOZ QUE LLEVO DENTRO

Jaime Santiago Viteri Villamarin
Jean Pierre García Cisneros
Indira Clemencia Ubilla Yépez
Fátima Fajardo Villacrés
Karla Iliana Pita Solarte

La voz que llevo dentro

Créditos

La voz que llevo dentro

Autores

Jaime Santiago Viteri Villamarin

Jean Pierre García Cisneros

Indira Clemencia Ubilla Yépez

Fátima Fajardo Villacrés

Karla Iliana Pita Solarte

Primera edición impresa: 2025-10-07

ISBN: 978-9942-7454-0-8

Revisión científica:

Dra. Marcia Arbusti – Universidad Nacional de Rosario

Dra. Angelita Martínez – Universidad Central del Ecuador

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: 978-9942-7454-0-8



Biografías

Jaime Santiago Viteri Villamarin

Santiago Viteri ha construido su vida profesional sobre tres pilares: la ética, la disciplina y la pasión por aprender. Nacido en la ciudad de Quito, es Ingeniero en Finanzas y Auditoría CPA., Master en Dirección Estratégica, Magister en Riesgos Financieros, auditor y consultor, su trayectoria abarca más de 15 años de experiencia en entidades financieras, cooperativas, mutualistas, casas de valores y empresas privadas en Ecuador. Desde sus primeros pasos en la auditoría externa, comprendió que detrás de cada cifra hay una historia, y que la verdadera labor del auditor es proteger la confianza.

Su curiosidad lo llevó a explorar campos como las finanzas corporativas, el marketing digital, educación superior y la innovación educativa, convirtiéndose en un puente entre el mundo empresarial y el académico. Es especialista en Entornos Virtuales de Aprendizaje EVA, diplomado en inteligencia artificial para la educación. Actualmente es doctorando en educación con énfasis en administración educativa, ha trabajado como docente e investigador en Institutos Tecnológicos Universitarios, UTPL y PUCE donde actualmente es docente y director de tesis, como investigador científico ha impulsado artículos científicos, libros y proyectos que integran metodologías activas, inteligencia artificial y pensamiento crítico,

convencido de que la educación es un motor de cambio pues ama la docencia.

Santiago, como Director General de Centrhum, impulsa el desarrollo de estudiantes y jóvenes profesionales a través de programas de educación continua. Vive su labor con un firme compromiso hacia la transparencia y la mejora constante, guiado por la convicción de que el conocimiento es la base del progreso. Su mirada está siempre puesta en dejar un legado duradero de confianza y sabiduría para las generaciones futuras.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6438-5486>

Jean Pierre García Cisneros

Jean Pierre García Cisneros (Durán, Ecuador, 1993) es Magíster en Dirección del Talento Humano y en Auditoría y Asesoría Educativa. Es Ingeniero en Gestión Empresarial Internacional, con formación en administración, negociación intercultural y lenguas extranjeras. Su trayectoria profesional se ha desarrollado en el ámbito educativo y organizacional, integrando conocimientos de gestión, pedagogía y desarrollo humano. Actualmente se desempeña como docente de educación secundaria en las áreas de comercio e inglés, y lidera un emprendimiento personal orientado a la asesoría educativa. Su interés académico se centra en la educación como herramienta de transformación social y en la profesionalización de los procesos de selección, capacitación y desarrollo del talento humano. Ha elaborado diversos ensayos de reflexión crítica sobre liderazgo pedagógico, ética profesional y procesos formativos, los cuales se encuentran registrados en su perfil

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6067-0992>. Su labor se guía por el principio:

"Formar con propósito, liderar con empatía, transformar con conocimiento."

Indira Clemencia Ubilla Yépez

Indira Clemencia Ubilla Yépez nació el 22 de febrero de 1991. Es tecnóloga en Hotelería y Turismo y actualmente está por culminar la Licenciatura en Ciencias de la Educación. Desde hace siete años se desempeña como docente, una labor que ejerce con vocación, creatividad y compromiso.

Durante seis años ha trabajado como docente de Estudios Sociales y un año en el área de Educación Cultural y Artística, donde ha podido expresar su gran pasión por el arte. Su carácter detallista y su espíritu creativo han enriquecido sus prácticas pedagógicas, motivando a sus estudiantes a descubrir y valorar su entorno cultural.

Además, ha participado activamente en procesos de acompañamiento y tutorías en trabajos sociales y proyectos de vinculación con la comunidad, colaborando con distintas fundaciones. Esta experiencia ha fortalecido su compromiso con una educación transformadora y solidaria.

Amante del arte y de los viajes, encuentra en ambas actividades una fuente permanente de inspiración y aprendizaje. Su formación académica y experiencia profesional se reflejan en esta obra, en la que conjuga conocimiento, sensibilidad y dedicación al servicio del aprendizaje y el desarrollo integral de sus estudiantes.

Fátima Fajardo Villacrés

Fátima Fajardo Villacrés es ingeniera agroindustrial por la Universidad Agraria del Ecuador y máster en Gestión de Procesos y Seguridad Alimentaria por la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL). Su formación combina una sólida base técnica con una profunda vocación por la educación, lo que le ha permitido desarrollar un perfil integral como docente e investigadora.

Durante más de ocho años, ha trabajado en el ámbito educativo a nivel de bachillerato, impartiendo asignaturas como Química, Física y Matemáticas. Su experiencia en el aula se ha caracterizado por una enseñanza clara, práctica y cercana, enfocada en despertar el interés de sus estudiantes por las ciencias. Se ha destacado por aplicar metodologías activas, fomentar el pensamiento crítico y aprovechar el potencial de la tecnología como herramienta de apoyo en los procesos de aprendizaje.

En su trayectoria académica también ha participado en iniciativas de investigación educativa. Es coautora del artículo “Implementación de la gamificación en la educación: Impacto en la motivación y retención del aprendizaje”, donde explora cómo los elementos lúdicos pueden transformar la dinámica del aula, aumentando la motivación de los estudiantes y favoreciendo la retención de los contenidos.

Fátima considera que enseñar no solo implica transmitir conocimientos, sino también acompañar, inspirar y

generar experiencias significativas que perduren en el tiempo. Su compromiso con la mejora continua se refleja en cada uno de los espacios en los que participa, apostando siempre por una educación más humana, actualizada y transformadora.

Puede conocer más sobre su trayectoria en su perfil

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3205-6617>

Karla Iliana Pita Solarte

Karla Pita Solarte educadora por vocación y su pasión por el mundo de la docencia, tiene siete años de experiencia en el ámbito educativo. Realizó su formación académica como Licenciada en Nutrición por la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) y por comenzar su Maestría en Educación con menciones pedagógicas para seguir mejorando su desempeño en el campo laboral. Su vocación por la docencia y enseñar con amor en instituciones de renombre, de los cuales ha demostrado su capacidad en la materia de Ciencias naturales en los niveles de Educación Básica Superior, la materia de Biología y Biología superior en los niveles de Bachillerato. Su enfoque pedagógico y su responsabilidad ha sido reconocido y por esta razón mantiene un liderazgo en su área.

A lo largo de su carrera vocacional como docente, ha realizado cursos y capacitaciones, que ha permitido tener un enfoque metodológico, interdisciplinario e innovaciones tecnológicas en su enseñanza para estudiantes con necesidades educativas diversas.

Karla ha publicado un artículo académico que combina sus conocimientos en el área de salud y docencia. Su participación como Ponente Magistral en el VII Congreso Internacional Multidisciplinario de Ciencia Latina reconoció su dedicación y

excelencia con el título, Nutrición y rendimiento académico: el impacto de una alimentación equilibrada en la neuroeducación y el desarrollo cognitivo, donde intervienen temas de mala alimentación y cómo esto afecta a la educación en corto y largo plazo de las personas.

La trayectoria de Karla promueve a seguir con el compromiso adquirido y transformar un mejor aprendizaje a través de recursos innovadores, metodologías activas, trabajo en equipo y el gran desafío de preparación para las siguientes generaciones.

Puede conocer más de su labor:
<https://orcid.org/0009-0009-4257-8760>

Prólogo

Durante mucho tiempo creí que la voz que habitaba en mí era un murmullo sin sentido, un eco lejano que se confundía con los pensamientos. No sabía que, en realidad, era la parte más fiel de mí mismo, esperando ser escuchada.

Crecí entre ruidos: las expectativas de los otros, los deberes que no cuestionaba, las frases repetidas que decían cómo debía ser. Me acostumbré a seguir instrucciones, a disimular mis dudas, a silenciar mis emociones para no incomodar. Pero cada silencio guardado dejaba una grieta. Cada palabra no dicha se convertía en una piedra en el pecho. Y un día, sin aviso, la vida me detuvo. Me obligó a quedarme quieto. A escuchar.

Al principio fue incómodo. No sabía cómo estar conmigo. El silencio dolía porque me devolvía mis propios reflejos: miedos, recuerdos, heridas que creía superadas. Pero el silencio, cuando se sostiene con paciencia, empieza a hablar. Habla en gestos, en intuiciones, en sueños, en el cuerpo que tiembla sin saber por qué.

Y entonces entendí que **la voz interior no grita: susurra**. Y solo quien se atreve a callar puede oírla.

“La voz que llevo dentro” nace de ese descubrimiento. No es un libro sobre respuestas, sino sobre búsquedas. Sobre la valentía de mirar hacia adentro cuando todo afuera exige distracción. Cada relato es una ventana a lo que callamos: los pensamientos que nos asustan, los recuerdos que evitamos, las palabras que nunca dijimos pero siguen vivas esperando salir. Escribirlo fue un acto de reconciliación. Leerlo, quizás, sea un acto de reconocimiento.

Cada persona lleva dentro una voz única. A veces se disfraza de intuición, a veces de culpa, a veces de deseo. Nos habla cuando cerramos los ojos o cuando algo nos conmueve sin razón. Nos llama desde la raíz más profunda, donde habita lo que realmente somos, más allá de los nombres, los roles y las máscaras. Esa voz no pertenece a nadie más. No viene del ruido de las redes, ni de las normas, ni del miedo a quedar fuera. Es la voz que recuerda

lo esencial: que *existir no es sobrevivir*, sino sentir, crear y compartir desde lo auténtico.

En estos relatos no hay héroes ni grandes gestas. Hay personas, como tú, como yo, que atraviesan sus propios laberintos. Cada historia es un espejo y un refugio: en ellas se encuentran la sombra y la luz, el miedo y la calma, la pérdida y el renacer. Porque la vida interior también tiene estaciones: inviernos donde todo parece dormido, primaveras donde algo florece sin aviso, veranos donde la intensidad abrasa, y otoños donde aprendemos a soltar.

Recuerdo que una vez alguien me dijo: *“escucharte a ti mismo puede ser el acto más valiente y más doloroso que hagas en la vida.”*

Tenía razón. Escucharse implica enfrentarse a lo que no queremos ver, aceptar que no siempre fuimos justos con nosotros mismos, y perdonar. No el perdón que se da por obligación, sino el que nace cuando uno se mira con compasión.

Porque si hay algo que sana de verdad, no es

el tiempo, sino la ternura con la que uno se trata cuando deja de huir.

La voz interior también nos enseña a mirar el mundo con otros ojos. Nos muestra que todos llevamos batallas invisibles, que nadie está completamente roto ni completamente entero. Que todos, en el fondo, buscamos lo mismo: sentirnos comprendidos, aceptados, amados. Y que quizá la única manera de transformar el mundo es aprender primero a transformarnos por dentro.

A veces esa voz se manifiesta en forma de escritura. Otras, en lágrimas, en una canción, en el impulso de caminar sin rumbo, o en la necesidad de quedarse en silencio. Es la misma energía que nos hace buscar sentido en el caos. Por eso este libro no es una guía ni una confesión, sino una compañía. Un espacio para detenerse, para respirar y recordar que no estamos solos en la tarea de escucharnos.

Cada relato es una metáfora de esa escucha: “El eco del silencio” es el inicio, el momento

en que uno aprende a convivir con el vacío
sin llenarlo a la fuerza.
“Los nombres del miedo” enseña que lo que
se nombra deja de dominar.
“La casa que habita en mí” revela que el alma
tiene rincones donde guardamos todo lo que
aún duele.
“La niña que aún me habla” invita a
reconciliarnos con quien fuimos, a abrazar la
inocencia que la adultez olvidó.
“Donde nacen las palabras” celebra la
creatividad como un acto de libertad interior.
Y finalmente, “La voz que llevo dentro” es
el cierre, el regreso a uno mismo, cuando
comprendemos que esa voz no estaba
perdida, sino esperando ser reconocida.

Cada historia puede leerse como un reflejo o
una confesión.
Pero más allá de su estructura, cada relato es
una **pregunta abierta** al lector:
¿cuántas veces has callado lo que tu alma
quería decir?
¿cuántas veces has seguido un camino ajeno
para no decepcionar?
¿cuántas veces has sentido que algo dentro
de ti sabía la respuesta, pero preferiste el
ruido del mundo?

Este libro no busca que respondas, sino que te detengas a escuchar. Que te permitas sentir sin juzgar, recordar sin miedo, hablarte con amabilidad. Porque cuando la voz interior despierta, no solo se transforma la mente, también se libera el corazón.

Tal vez por eso escribir es, para muchos, un acto de sanación. No se escribe solo para contar historias, sino para comprenderlas. Cada palabra es una forma de volver a casa. Y cada lector que se atreve a escuchar su propia voz contribuye a un mundo más consciente, más empático, más humano.

Ojalá al leer estas páginas encuentres un poco de ti. No en las frases, sino en los silencios que las sostienen.

Que te reconozcas en los miedos, en las luces, en los vacíos. Y que al cerrar el libro, no te sientas igual, sino más cerca de ti mismo. Porque si hay algo que verdaderamente nos pertenece, es esa voz que llevamos dentro:

la que nos recuerda quiénes somos cuando todo lo demás se apaga.

El eco del silencio

Durante años temí al silencio.
Le temía como quien teme a la oscuridad,
porque sabía que en él se escondían cosas
que no quería ver. Había llenado mi vida de
ruido: conversaciones, pantallas, trabajo,
distracciones. Cualquier cosa servía para no
quedarme a solas conmigo.
Pero un día, el ruido se rompió.

No fue un suceso trágico. No hubo
explosión ni despedida. Simplemente, la
vida se detuvo.
El teléfono dejó de sonar. Las rutinas que
parecían eternas se desvanecieron una por
una, como si alguien hubiese bajado el
volumen del mundo. Y por primera vez, el
silencio entró por la puerta grande, sin pedir
permiso.

Al principio creí que enloquecería.
Las horas se hicieron largas, los
pensamientos pesados, las paredes más
estrechas. Intentaba distraerme, pero el

silencio me seguía como una sombra.
Me miraba desde los rincones, desde los
espacios entre palabra y palabra, desde el
instante en que el día se apagaba y mi
respiración era lo único que quedaba.

Fue entonces cuando lo escuché.
No un sonido, no una voz externa. Era algo
más leve, más íntimo.
Un eco que no venía de fuera, sino de
adentro.
Al principio creí que era mi mente
repitiendo frases, pero poco a poco
comprendí que aquello tenía otro tono, otra
textura, otra verdad. Era **mi voz interior**, o
quizás la parte de mí que había aprendido a
esperar.

Esa voz no juzgaba ni exigía.
Solo estaba allí, observándome.
A veces me decía “descansa”.
Otras veces, solo guardaba silencio
conmigo.

Durante los primeros días, me resistí.
No soportaba la sensación de desnudez que
produce el estar frente a uno mismo sin
disfraces. Cada pensamiento se volvía

espejo, cada recuerdo una herida abierta.
Pero con el paso del tiempo, entendí que el
silencio no venía a castigarme: venía a
enseñarme.

El silencio es un maestro que no habla, pero
todo lo muestra.

Me hizo notar los ruidos que había llamado
vida: las conversaciones automáticas, los
compromisos sin alma, los sueños
heredados. Me enseñó que había vivido
intentando llenar vacíos que no se llenan
con cosas, sino con presencia.

Y me mostró que **no se trata de buscar
afuera lo que adentro espera ser
reconocido.**

Empecé a observar mis pensamientos sin
correr detrás de ellos.

Era como mirar un río pasar: a veces turbio,
a veces cristalino.

Y comprendí que no soy el río, sino quien
lo observa.

Que las emociones no me definen, sino que
me atraviesan.

Que el miedo no es enemigo, sino
mensajero.

Y que dentro del silencio también habita
una forma de ternura.

Una tarde, mientras el sol se despedía entre
las montañas, sentí algo nuevo: una paz
tímida, pero real. No venía de lo que tenía
ni de lo que hacía, sino de lo que *aceptaba*.
Aceptar no es rendirse, descubrir. Es dejar de
pelear con lo que ya está aquí.

Caminé sin rumbo por la casa y de pronto vi
una vieja libreta olvidada sobre la mesa.
Tenía las tapas gastadas y un lápiz sin punta
entre las hojas. No sabía por qué, pero sentí
el impulso de escribir.
No tenía nada planeado, no buscaba sentido.
Simplemente dejé que mi mano se moviera.

Las primeras palabras fueron torpes, casi
infantiles:
“Estoy aprendiendo a escuchar”.

Y mientras las trazaba, algo dentro de mí se
aflojaba, como si cada letra limpiara un
espacio interno.
Seguí escribiendo. Sobre lo que sentía,
sobre lo que dolía, sobre lo que nunca me
había atrevido a decir.

Las palabras salían sin filtro, sin orden, pero con verdad.

Y comprendí que el silencio no era ausencia: era **la tierra fértil donde nacen las palabras honestas.**

Desde ese día, comencé a escribir cada mañana.

No para contar historias, sino para encontrarme.

Escribía sin plan ni estructura, solo escuchando lo que mi interior dictaba.

A veces eran confesiones, otras veces recuerdos, otras simples fragmentos de lo que aún no entendía.

Pero algo mágico ocurrió: el ruido mental comenzó a disminuir.

Y donde antes había caos, empezó a aparecer claridad.

El silencio se transformó en compañero.

Aprendí a reconocer sus distintos tonos: el silencio del amanecer, lleno de promesas; el silencio de la noche, que abraza; el silencio del dolor, que enseña paciencia.

Cada uno tenía su propósito. Cada uno me devolvía algo que había olvidado.

Una mañana desperté antes de que saliera el sol.

El mundo aún dormía. Me senté junto a la ventana y observé cómo la luz se derramaba lentamente sobre el suelo.

Fue entonces cuando sentí que **yo también amanecía.**

No afuera, sino dentro.

Una parte de mí, aquella que había permanecido dormida bajo el ruido, empezaba a abrir los ojos.

Comprendí que la vida no siempre habla con palabras.

A veces sus mensajes llegan en forma de intuición, de pausa, de respiración profunda.

Y que escuchar la voz interior no es misticismo ni locura: es recordar lo que siempre supimos, pero olvidamos en el ruido de lo cotidiano.

Con el tiempo, descubrí algo aún más profundo: el silencio no solo me permitía escucharme a mí, sino también al mundo. Escuchar el viento, el paso de la gente, el murmullo de la lluvia.

Y en esa escucha encontré una especie de

comuni3n.

Todo hablaba, si uno sabía detenerse.

Una noche, mientras observaba la luna reflejada en un charco, tuve la sensaci3n de que todo estaba conectado: mi respiraci3n, el brillo del agua, la calma del entorno.

Era como si el universo me recordara que formo parte de algo m1s grande, algo que no necesita explicaci3n.

Y que el silencio es el lenguaje de lo esencial.

No fue un proceso f1cil.

Hubo d1as en los que el silencio me dol1a, en los que me enfrentaba a pensamientos oscuros o recuerdos que cre1a superados. Pero incluso entonces, la voz interior me dec1a:

“No huyas. Quédate. Escucha. Todo lo que duele, tambi3n enseña.”

Con el tiempo, entendí que no se trata de eliminar el ruido externo, sino de **encontrar un centro de quietud dentro de 3l.**

Ese lugar interno donde uno puede habitarse sin miedo.

Donde la mente descansa y el alma habla.

A veces, esa voz me decía cosas simples:

—Respira.

—No necesitas hacerlo perfecto.

—No te exijas tanto.

Otras veces, guardaba silencio conmigo, y ese silencio también era respuesta.

Porque no siempre hay que entender: a veces basta con sentir.

A medida que pasaban los meses, comencé a notar cambios pequeños pero profundos.

Ya no necesitaba tanto ruido para sentirme viva.

Ya no corría detrás del tiempo como si me persiguiera algo invisible.

Comencé a disfrutar de los espacios vacíos, de los momentos en los que no pasaba nada.

Porque en esos “nadas” empezaban a florecer los “todos”.

Una tarde, me encontré leyendo mis primeras páginas.

Eran torpes, desordenadas, pero tenían una pureza que me conmovió.

Era yo, sin máscaras.

Por primera vez, sentí que mi voz —esa que había aprendido a callar— se había vuelto mi aliada.

Ya no quería silenciarla.
Quería cuidarla, escucharla, dejarla crecer.

El eco del silencio seguía acompañándome.
A veces aparecía en una respiración profunda, otras en una lágrima que no necesitaba explicación.

Pero ya no le temía.
Porque comprendí que **el silencio no es vacío: es presencia.**
Y que quien aprende a habitarlo, aprende también a habitarse.

Hoy sé que aquella etapa fue el inicio de mi regreso.

El regreso a mí misma.

No al personaje que aprendí a ser, sino a la esencia que siempre estuvo allí, esperando ser reconocida.

La voz interior no llegó con fanfarria, ni con certezas. Llegó con suavidad, como la brisa que apenas toca la piel pero deja su huella.

Y supe que mientras esa voz me acompañara, nunca volvería a estar sola.

Porque **el eco del silencio** no es un final: es el primer sonido del despertar.
La música más antigua del alma.

El lugar donde todo comienza a tener
sentido.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *El eco del silencio*

Propósito del taller:

Fomentar la lectura profunda, el autoconocimiento y la reflexión a través del análisis literario y emocional del relato “El eco del silencio”, desarrollando las competencias lectoras desde la comprensión literal hasta la metacognitiva.

I. Nivel Literal: Entendiendo el texto

Objetivo: Identificar información explícita, reconocer personajes, espacios, tiempo y hechos principales.

Actividades:

1. **Lectura guiada:** Lee el relato en voz alta o de forma silenciosa, marcando con color las palabras que se repiten o que te parezcan significativas (por ejemplo: *silencio, voz, sombra, calma, presencia*).
2. **Responde:**

- a) ¿Quién es el personaje principal del relato?
- b) ¿Qué situación la lleva a encontrarse con el silencio?
- c) ¿Qué cambios experimenta a lo largo del texto?
- d) ¿Qué objetos aparecen como símbolos (libreta, palabras, cuaderno, respiración)?
- e) ¿Dónde ocurre la mayor parte de la historia?

3. **Actividad complementaria:**

Elabora una línea del tiempo con los momentos principales del relato:
inicio del silencio – descubrimiento interior – aceptación – transformación.

II. Nivel Inferencial: Descubriendo lo implícito

Objetivo: Interpretar significados ocultos, emociones y símbolos presentes en el relato.

Actividades:

1. Interpretación simbólica:

Completa el cuadro con tu interpretación de los siguientes elementos:

Elemento	Significado posible
----------	---------------------

El silencio	
-------------	--

El cuaderno	
-------------	--

Las lágrimas	
--------------	--

El eco	
--------	--

La voz interior	
-----------------	--

2. Preguntas para inferir:

- a) ¿Por qué la protagonista tenía miedo del silencio?
- b) ¿Qué representa el momento en que empieza a escribir en el cuaderno?
- c) ¿Cómo cambia su relación con el silencio a medida que avanza la historia?

- d) ¿Qué mensaje transmite la frase: “*El silencio no es vacío, es presencia*”?

3. **Actividad creativa:**

Dibuja o describe con palabras cómo imaginas “la voz interior” de la protagonista.

¿Tiene forma, color, textura o sonido?

III. Nivel Crítico: Analizando y valorando

Objetivo: Emitir juicios personales, éticos y estéticos sobre el relato y su mensaje.

Actividades:

1. **Reflexión crítica:**

- a) ¿Qué opinas de la decisión de la protagonista de quedarse en silencio? ¿Te parece un acto de debilidad o de fortaleza?
- b) ¿Crees que hoy en día las personas saben estar solas y en silencio? ¿Por qué?

- c) ¿Qué relación encuentras entre el silencio y la salud mental?
- d) ¿Consideras que este texto puede ayudar a alguien que vive un proceso de ansiedad o desconexión emocional?

2. **Debate grupal (opcional):**

Divide la clase en dos grupos:

- Grupo A: “El silencio puede sanar”.
- Grupo B: “El silencio puede destruir”.

Cada grupo debe defender su postura utilizando fragmentos del relato como evidencia.

IV. Nivelpreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Fomentar la empatía, la introspección y la apreciación estética del texto.

Actividades:

1. **Responde desde el corazón:**

- a) ¿Con qué parte del relato te sentiste más identificado o identificada?
- b) ¿Qué emoción te generó la lectura? (Miedo, calma, nostalgia, esperanza, paz...)
- c) ¿Qué frase del relato te gustaría guardar como recordatorio? Escríbela y explica por qué.
- d) Si pudieras hablar con la protagonista, ¿qué consejo le darías?

2. **Actividad artística:**

Escribe una breve carta o poema titulado **“Cuando el silencio me habló”**, en el que describas una experiencia personal de reencuentro contigo mismo o con la calma.

V. Nivel Metacognitivo: Pensar sobre lo que aprendimos

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso lector, el aprendizaje personal y la transformación interior.

Actividades:

1. Autoevaluación del lector:

- ¿Qué comprendí de este relato que no sabía antes?
- ¿Qué parte del texto me costó entender y por qué?
- ¿Qué estrategias usé para comprender mejor el mensaje (subrayado, relectura, conexión con mi vida...)?
- ¿Qué aprendí sobre mí mismo después de leer “El eco del silencio”?

2. Diálogo final:

En grupos pequeños, compartan las respuestas a la siguiente pregunta:

¿Qué significa para ti escuchar tu propia voz interior?

3. Cierre simbólico:

Cada estudiante escribe en una hoja una palabra que resuma lo que el silencio le enseñó.

Se colocan todas las palabras en un mural titulado:

 **“Voces del silencio: lo que aprendimos de nosotros mismos”.**

Producto final del taller:

Elabora una **página de diario personal** titulada “*Lo que el silencio me enseñó*”, donde escribas en una página lo que descubriste sobre ti mismo a partir del relato.

Puedes incluir dibujos, frases, o un collage simbólico que represente tu “voz interior”.

Los nombres del miedo

El miedo tiene muchas voces.

A veces grita, a veces susurra. A veces se disfraza de prudencia, otras de culpa o vergüenza.

Durante mucho tiempo creí que el miedo era algo que debía vencer, como si fuera un enemigo externo que venía a arrebatarme la calma.

Pero pronto comprendí que el miedo no venía de fuera: vivía en mí.

Tenía mi voz, mi rostro, mis recuerdos.

Después de convivir con el silencio por un tiempo, como conté en el relato anterior, algo comenzó a moverse dentro de mí. Era como si el silencio, con su paciencia infinita, hubiese removido capas antiguas de mi ser. Y debajo de esas capas, encontré los miedos.

No eran monstruos. Eran sombras: densas, persistentes, hechas de todo lo que alguna vez callé.

Uno de los primeros en presentarse fue el miedo a no ser suficiente.

Llegó sin aviso, una tarde cualquiera,

cuando me miré al espejo.

Sentí que algo en mi reflejo me juzgaba, como si todos los errores que creía haber superado regresaran en forma de duda.

“¿Y si nunca soy lo bastante buena?”, me dije.

Esa frase me había acompañado desde siempre, aunque antes no la escuchaba tan claramente.

Vivía oculta detrás de mi deseo de agradar, de mis intentos por hacerlo todo bien, de mis sonrisas educadas incluso cuando no tenía ganas.

Me di cuenta de que había pasado años tratando de merecer el amor, la confianza, el reconocimiento.

Creía que debía ganármelos.

El miedo a no ser suficiente me había convertido en una versión cansada de mí misma: alguien que hacía más de lo que podía, que decía sí cuando quería decir no, que aplaudía cuando en realidad necesitaba silencio.

Nombrar ese miedo fue el primer paso para soltarlo.

Escribí su nombre en una hoja: “**no ser suficiente**”.

Y debajo de él, comencé a escribir todo lo que había hecho para intentar compensarlo. Fue doloroso. Pero liberador. Cada palabra que reconocía me pesaba menos.

El segundo miedo que apareció fue más antiguo, más profundo: **el miedo a perder**. Perder a las personas que amo, los lugares que me sostienen, incluso las versiones de mí que ya no existen.

Desde niña temí al abandono. Cada despedida me parecía una herida que nunca cerraría.

Por eso, muchas veces, me aferré a vínculos que ya estaban rotos, a proyectos sin vida, a recuerdos que dolían más de lo que consolaban.

El miedo a perder me hizo confundir permanencia con amor, y rutina con seguridad.

Pero el silencio me enseñó algo distinto: que nada que sea verdadero se pierde del todo.

Las personas cambian de forma, los lugares se transforman, los recuerdos se suavizan. Pero el amor —el verdadero— no se va. Se queda en la memoria del alma.

Empecé entonces a conversar con ese miedo.

Sí, conversar.

Lo imaginé sentado frente a mí, como un viejo conocido que viene a visitarte sin ser invitado.

Tenía el rostro de una sombra tranquila.

—¿Por qué me sigues? —le pregunté.

—Porque no te permites soltar —respondió.

—¿Y si suelto? ¿Qué pasa si me quedo vacía?

—Entonces, por fin, podrás llenarte de ti.

No supe si fue mi mente o mi intuición la que respondió, pero esas palabras se quedaron grabadas.

Comprendí que no era necesario luchar contra el miedo, sino **escucharlo**.

Porque el miedo, cuando se le da voz, deja de ser tirano y se convierte en maestro.

El tercero fue el más incómodo de todos: **el miedo a ser vista**.

Suena extraño, pero a veces tememos ser notados más de lo que tememos ser ignorados.

Había aprendido a esconderme detrás de los demás, a hablar bajito, a no destacar.

Temía que si mostraba quién era de verdad,
no me entenderían.

Y si me entendían, me rechazarían.

Por eso usaba máscaras, sonrisas
estratégicas, discursos correctos.

Hasta que un día, alguien me miró de
verdad.

Y esa mirada me atravesó.

No era una mirada romántica, ni crítica: era
una mirada honesta, como si esa persona
viera más allá de mis disfraces.

Sentí miedo, pero también alivio.

Por un instante, entendí lo que significaba
ser vista sin tener que fingir.

Y supe que el miedo a ser vista es, en el
fondo, el miedo a ser uno mismo.

Así fui descubriendo que cada miedo tenía
su raíz en algo más profundo.

El miedo al rechazo escondía el anhelo de
pertenecer.

El miedo al fracaso escondía el deseo de
crear.

El miedo a la soledad escondía la necesidad
de encuentro.

Y todos ellos, de alguna manera, eran
expresiones de una misma herida: **la
desconexión con mi propia voz.**

Decidí entonces nombrarlos uno a uno.
Escribí sus nombres en pequeños papeles y
los guardé dentro de un frasco de vidrio.
No como una lista de derrotas, sino como
una constelación de aprendizajes.
Cada papel representaba una parte de mí
que había querido proteger.
Porque el miedo, comprendí, no es
enemigo: es un guardián torpe.
Nos protege a su manera, aunque a veces lo
haga encerrándonos.

Una noche, cuando la lluvia golpeaba el
techo con suavidad, abrí el frasco.
Leí cada uno de los papeles en voz alta:
“No ser suficiente.”
“Perder.”
“Ser vista.”
“Fracasar.”
“Quedar sola.”
“Cambiar.”
“Vivir.”

Y entonces comprendí que todos ellos, de
algún modo, estaban relacionados con el
mismo origen: el deseo de control.
Quería que la vida fuera predecible, segura,
lineal.
Pero la vida no funciona así.

La vida es un río.
Y el miedo es la resistencia al fluir.

Respiré hondo. Cerré los ojos.
Y mientras lo hacía, escuché esa voz
interior que ya me acompañaba desde el
silencio del primer relato.

Me dijo:

—No los destruyas. Agradéceles.

—¿Agradecerles? —pregunté.

—Sí. Ellos te trajeron hasta aquí. Gracias a
ellos aprendiste a buscarte.

Lloré.

No de tristeza, sino de alivio.

Nunca antes había pensado que podía
agradecer a mis miedos.

Esa noche, encendí una vela y observé
cómo la llama se movía.

Cada destello parecía un recordatorio de lo
que el miedo intenta ocultar: la luz que hay
detrás.

En los días siguientes, comencé a hacer algo
distinto: en lugar de huir de mis miedos, los
invitaba a caminar conmigo.

Cuando sentía ansiedad, le decía: “Gracias
por querer cuidarme, pero puedo hacerlo

sola.”

Cuando sentía culpa, le respondía: “Te escucho, pero ya no te necesito.”

Cuando sentía inseguridad, me abrazaba a mí misma.

Descubrí que **nombrar el miedo le quita poder, pero mirarlo con amor lo transforma.**

Poco a poco, los miedos dejaron de ser monstruos y se volvieron mensajeros.

Cada uno me hablaba de algo que necesitaba atender.

El miedo a fracasar me recordaba mi deseo de crear sin expectativas.

El miedo a perder me invitaba a soltar con amor.

El miedo a no ser suficiente me enseñaba a descansar.

Y el miedo a ser vista me empujaba a mostrarme con honestidad.

Una tarde, salí a caminar por un sendero lleno de hojas secas.

El viento jugaba con ellas, levantándolas, dejándolas caer otra vez.

Me di cuenta de que el miedo es como el viento: invisible, inevitable, pero pasajero.

No puedes detenerlo, pero puedes aprender a respirar dentro de él.

Me detuve un momento, cerré los ojos y susurré:

—Ya no tengo miedo de tener miedo.

Y algo en mi pecho se abrió.

En ese instante entendí que el miedo no se vence, se **trasciende**.

No desaparece: cambia de forma.

Se convierte en conciencia.

Y esa conciencia, aunque a veces duela, es libertad.

Desde entonces, cada vez que el miedo me visita, le dejo un lugar en la mesa.

Le sirvo té, lo miro a los ojos, y escucho lo que viene a decir.

A veces habla de mi necesidad de control, otras de mi falta de fe.

Pero siempre se va más liviano, y yo también.

He aprendido que la valentía no es ausencia de miedo, sino **la decisión de avanzar con él al lado**.

Que cada paso dado en presencia del miedo

vale más que mil pasos en su ausencia.
Y que el alma, cuando deja de resistirse,
encuentra en el miedo un espejo de su
propia fuerza.

Hoy, si cierro los ojos, aún puedo escuchar
sus voces.

Ya no me asustan.

A veces me guían.

Porque cada miedo, cuando se nombra, se
convierte en una palabra nueva.

Y cada palabra nueva, cuando se escucha,
se convierte en un puente hacia el interior.

He aprendido a caminar sobre esos puentes
sin prisa, sabiendo que al otro lado no hay
perfección, sino verdad.

Y la verdad —aunque a veces duela—
siempre libera.

Los miedos siguen allí.

Pero ahora los reconozco, los abrazo y sigo
andando.

Porque la voz que llevo dentro ya aprendió
a decir sus nombres sin temblar.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *Los nombres del miedo*

Propósito del taller:

Explorar los significados simbólicos y emocionales del relato “Los nombres del miedo” a través de un proceso de lectura profunda que promueva la interpretación personal, la reflexión crítica y la construcción de una mirada valiente frente a las emociones difíciles.

I. Nivel Literal: Comprendiendo lo que el texto dice

Objetivo: Reconocer la información explícita, los hechos principales, los personajes y los escenarios del relato.

Actividades:

1. **Lectura dirigida:**

Lee atentamente el relato subrayando frases o párrafos donde se mencionen

los diferentes tipos de miedo que la protagonista experimenta.

2. **Responde:**

- a) ¿Quién es la narradora y qué conflicto interior vive?
- b) ¿Qué tipo de miedos se describen a lo largo del texto?
- c) ¿Qué símbolos aparecen de manera recurrente (sombras, puertas, voces, espejos)?
- d) ¿Qué decisión importante toma la protagonista al final del relato?
- e) ¿Qué lugar ocupa el miedo en su transformación personal?

3. **Actividad de síntesis:**

Escribe un breve resumen (6 a 8 líneas) del relato con tus propias palabras, destacando **cómo evoluciona el miedo en la historia.**

II. Nivel Inferencial: Interpretando lo que el texto sugiere

Objetivo: Analizar los significados ocultos, los símbolos y las emociones que subyacen en la narración.

Actividades:

1. Analiza los símbolos:

Completa el siguiente cuadro interpretativo:

Símbolo	Representa ...	Ejemplo textual o descripción
La oscuridad		
La sombra		
La respiración		
La puerta que no se abre		
El espejo		

2. Preguntas de interpretación:

- a) ¿Por qué el miedo se convierte en un personaje más dentro del relato?
- b) ¿Qué le enseña el miedo a la protagonista sobre sí misma?
- c) ¿Qué relación existe entre el silencio del primer relato y los miedos que aparecen en este?
- d) ¿Cómo cambia la percepción del miedo a medida que avanza el texto?

3. Actividad simbólica:

Imagina que puedes hablar con tu propio miedo. Escribe un breve diálogo donde tu miedo te diga algo importante sobre ti que todavía no habías reconocido.

III. Nivel Crítico: Cuestionando y reflexionando

Objetivo: Emitir juicios personales, éticos y estéticos sobre el mensaje del relato, analizando su vigencia y profundidad.

Actividades:

1. Reflexión crítica:

- a) ¿Crees que el miedo puede ser una forma de protección?
¿Por qué?
- b) ¿Qué opinas sobre la idea de “nombrar los miedos para liberarlos”?
- c) ¿Qué tipo de miedos dominan actualmente a las personas de tu entorno?
- d) ¿Te parece que la protagonista actúa con valentía o con resignación al final?
Justifica tu respuesta.
- e) ¿Qué valores o actitudes se desprenden del relato?

2. Comparación intertextual (opcional):

Compara el mensaje de “*Los nombres del miedo*” con alguna otra obra literaria, película o poema donde el miedo tenga un papel central (por ejemplo: *El Principito*, *Coraline*, *Inside Out*, *El laberinto del fauno*).
¿Qué similitudes o diferencias encuentras?

IV. Nivelpreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Desarrollar la empatía, la introspección y la apreciación estética de la lectura.

Actividades:

1. Preguntas de conexión emocional:

- a) ¿Qué emociones te provocó la lectura del relato?
- b) ¿Has sentido alguna vez un miedo que te haya ayudado a conocerte mejor?
- c) ¿Qué enseñanza te deja la manera en que la protagonista enfrenta sus temores?
- d) Si tuvieras que darle un nuevo título al relato, ¿cuál sería?

2. Actividad creativa:

Escribe un texto breve o poema titulado **“El miedo que me enseñó a mirar”**, donde describas una experiencia en la que un miedo personal te reveló algo importante sobre ti.

3. **Expresión artística (opcional):**

Crea un dibujo o collage que represente tus “miedos con nombre propio” y coloca junto a cada imagen una palabra que los resignifique: por ejemplo, *soledad* → *aprendizaje*, *fracaso* → *oportunidad*, *pérdida* → *cambio*.

V. Nivel Metacognitivo: Reflexionando sobre la lectura

Objetivo: Valorar el proceso lector, la comprensión personal y la transformación interior lograda a través del relato.

Actividades:

1. **Autoevaluación:**

- ¿Qué comprendí de este relato sobre la naturaleza del miedo?
- ¿Qué idea o frase cambió mi forma de entender mis propios temores?
- ¿Qué estrategias usé para interpretar los símbolos y emociones del texto?

- ¿Qué me gustaría preguntarle a la autora o al personaje principal?
- 2. **Diálogo en grupo (opcional):**
Comparte con tus compañeros las respuestas a la siguiente pregunta:
¿Por qué crees que es importante darle un nombre a lo que sentimos?
- 3. **Cierre simbólico:**
Cada estudiante escribe en una hoja una palabra que simbolice un miedo que desea transformar en aprendizaje. Luego se forma un círculo y se leen en voz baja las palabras antes de colocarlas en una caja o frasco rotulado:
“De los miedos nacen las luces”.

Producto final del taller:

Elabora una **Carta al miedo**, escrita en tono reflexivo, donde:

- Le pongas un nombre (por ejemplo: *Miedo al rechazo, Miedo a perder, Miedo a fallar*).

- Le digas qué has aprendido de él después de leer el relato.
- Finalices con una frase de reconciliación o gratitud.

 *Ejemplo:*

“Querido miedo: gracias por mostrarme los límites que no sabía cruzar.

Hoy sé que no eres mi enemigo, sino mi espejo.

Aprendo a escucharte sin dejar que me detengas.”

La niña que aún me habla

Cuando cierro los ojos y dejo que el mundo se afloje como una cuerda tensa, aparece. No llega con estruendo ni con la solemnidad de un recuerdo importante. Se acerca como una brisa que huele a lápices nuevos y pan tostado, con la timidez de quien teme no ser bienvenida. La niña que aún me habla tiene mis ojos de entonces, grandes como preguntas, y una trenza mal hecha que cae sobre el hombro izquierdo. No me reprocha nada. Solo me mira con una mezcla de asombro y paciencia, como si hubiera esperado años en un pasillo sin reloj.

La primera vez que la vi yo estaba sentada en el borde de la cama, con las manos abiertas sobre las rodillas, como quien no sabe dónde poner el peso de lo que siente. Había pasado el día entero cumpliendo listas que no acaban: correos, pendientes, llamadas, la absurda gimnasia de estar a la altura de nadie sabe qué. Al apagar la luz, la casa crujió como un barco. Escuché el agua de las cañerías y la respiración del barrio, y de pronto la sentí, no afuera, sino adentro, en el lugar exacto donde el pecho guarda los

latidos que no se nombran. Fue un instante sin palabras, y sin embargo entendí: ella quería hablar.

No dijo “hola”. No me pidió permiso. Caminó hasta la ventana y pegó la frente al vidrio como si el mundo fuera una película que se entiende mejor a través del frío. Supe que traía consigo un idioma antiguo, el idioma de las primeras veces. Quise preguntarle si tenía hambre o sueño, si estaba enojada conmigo por haberla olvidado tanto tiempo, si esperaba algo que yo ya no tenía, pero la voz se me quedó a medio camino, atrapada entre la garganta y la prudencia. Ella, en cambio, señaló con el dedo la única estrella que logró escapar de la contaminación y dijo sin mover los labios: “Te acuerdas”.

Me acordaba. No de lo que creí importante, sino de lo otro: del tintineo de la cuchara contra el vaso de leche, del olor a tierra mojada cuando por fin llovía después de una semana de calor, del “ten cuidado” que en verdad significó “te quiero”, de las escondidas detrás del sofá, del miedo torpe a las voces que subían de tono, de los

domingos eternos y de los lunes que tenían el gusto agrio de una despedida. Me acordaba de mí y, sin saber cómo, me dolió. La niña no se inmutó ante mi mueca; abrió el cajón de la mesa de luz y sacó una hoja doblada en cuatro. La reconocí: era la carta que nunca envié. Ahí, con letras grandes y torcidas, una mano pequeña había escrito “perdón” sin saber la gravedad de esa palabra. Me la tendió sin ceremonia. La sostuve como quien recibe una reliquia y también una herida.

“¿De qué te disculpabas?”, pregunté. Ella encogió los hombros y se sentó a mi lado, dejando los pies colgando en el aire. “Por llorar”, me dictó la memoria, “por molestar, por necesitar”. El corazón me dio un salto, y entonces lo supe con una claridad casi cruel: yo había aprendido demasiado pronto a pedirme silencio a mí misma. La niña que aún me habla no venía a juzgar; venía a recordarme que un día me puse una mano en la boca para no llorar fuerte y me prometí no ser problema para nadie. Ese juramento, tan solemne y tan absurdo, se había quedado pegado a mis huesos como una etiqueta mal quitada.

La noche siguió su curso. Afuera, el motor lejano de una moto, el ladrido intermitente de un perro, una puerta que se cerraba con cuidado para no despertar a alguien, una risa apresurada. Adentro, nosotras dos y una carta sin sello. Cerré los ojos y respiré. Tenía miedo de preguntar lo que más quería saber: si ella me había perdonado. La niña golpeó la hebilla de su zapato contra la cama, un golpecito casi inaudible, y luego se acostó boca arriba, con los brazos abiertos como una cruz inesperada. “Hazme espacio”, me dijo sin decirlo, y yo corrí hacia la pared el peso de la vergüenza que no sirve para nada. Le acaricié el cabello. Tenía el mismo remolino en la coronilla, el mismo olor a jabón barato y recreo. Me puse a llorar en silencio, pero esta vez no me pedí que dejara de hacerlo. Las lágrimas hicieron su trabajo de agua: lavaron esquinas, soltaron polvo, ablandaron respuestas imbéciles.

En algún momento me dormí, confundiendo su respiración con la mía. Desperté al alba con la luz gris entrando por las rendijas, y la cama, a pesar de ser la misma, parecía menos dura. La niña se había ido. No la escuché salir. En su lugar, sobre la almohada, había

una canica azul. La tomé entre los dedos y la llevé al ojo: el mundo se volvió mar. La guardé en el bolsillo como quien guarda un secreto que no quiere que el día le quite.

Desde entonces, ella volvió muchas veces. A veces la siento cuando corto una manzana y la parte de adentro tiene las semillas como una flor. A veces cuando paso frente a la librería y huelo el papel, o cuando escucho una canción que no sé por qué me entristece. A veces llega al mediodía, con la prisa del hambre, y me pide que le sirva algo que no aprendido a cocinar: calma. A veces aparece al anochecer y me exige una historia, una de esas que terminan bien, aunque el trayecto haya sido un enredo.

Con el tiempo entendí que no venía a exigir cuentas, sino presencia. Cada visita suya era una invitación a ocupar el lugar que yo había dejado vacío en mi propia vida. La niña traía escenas que yo había guardado apretadas en cajones que nunca abría: la vez que esperé en el umbral con la mochila puesta y nadie llegó a tiempo, la tarde en que caí de la bicicleta y limpié la sangre con saliva porque me dio vergüenza pedir ayuda, el día en que un grito

me partió el estómago y dormí con las manos en los oídos para que no entrara más ruido. Me las mostraba sin drama, como quien enumera objetos perdidos en un mercado de pulgas. Yo, adulta de horarios y razones, quería explicarle que todo eso ya había pasado, que ahora tenía otras tareas, otra piel, otra lengua. Ella se encogía de hombros otra vez, y su gesto tenía la contundencia de un argumento irrefutable: lo que no se nombra no pasa del todo.

No fue fácil aprender su modo de hablar. La niña no conjugaba verbos en futuro. Todo en ella ocurría en presente: ahora. Si yo decía “luego”, se iba. Si yo decía “cuando pueda”, se hacía pequeña como una moneda y se escondía entre los pliegues de la sábana. Si yo decía “no es para tanto”, me quitaba la canica del bolsillo y se la guardaba en la boca, hasta que, sin mar, todo me parecía más áspero. Comprendí entonces que su lenguaje pedía otra gramática: la del cuidado inmediato. Decirle “ahora” no implicaba conceder caprichos, sino atender necesidades sencillas que venían postergándose desde hacía años: beber agua, salir a caminar sin el teléfono, decir “no” con

voz firme y ojos suaves, llamar a alguien para decir “me pesa esto”, poner música y bailar sin que nadie mirara, dormir si el cuerpo lo pide, comer despacio, mirar la lluvia como si fuera la primera vez.

Una tarde, mientras regaba las plantas con torpeza, escuché su risa. No era la risa que tuve en la adolescencia, llena de dientes y promesas; era la risa de antes, una canción corta. Me di la vuelta y allí estaba, con los pies dentro de una maceta, convertida en espantapájaros de mis propias preocupaciones. “Te pones muy seria”, dijo sin mover la boca. “Estoy tratando”, respondí. “Deja de tratar”, dijo, y lanzó al aire un puñado de tierra que me cayó en la cara como una bendición imperfecta. Reí, supe que había estado apretando los puños aunque no sostuviera nada, y sentí una gratitud que no se parece a la que se dice por educación, sino a la que te arrodilla por dentro.

Otras veces, su presencia fue menos amable. Tocaba la puerta cuando yo había llenado la agenda hasta el borde y me mostraba un dibujo de una casa con una puerta roja y un

árbol con tres manzanas. Me pedía que me sentara en el suelo y coloreara con ella, y yo respondía que no podía, que había cosas urgentes, que el mundo no esperaría a que yo estuviera lista. Entonces sus ojos se hacían más grandes, y toda ella se iba desdibujando como cuando borrábamos algo con la goma y quedaba el papel cansado. A veces me dejaba un regalo tonto, una piedra en forma de corazón, un palito que parecía un anzuelo, un recorte de revista con la foto de un perro con la lengua afuera. “Para que no me olvides”, decían esas cosas sin decirlo. Y yo, que desde fuera parecía autosuficiente, lloraba en el baño en cinco minutos clandestinos, y en ese llanto había una promesa: voy a volver a por ti.

Comencé a escribirle cartas. No largas, no solemnes. Papeles pequeños con frases ridículas como “hoy comí una mandarina y pensé en ti”, “hoy dije que no sin sentir culpa”, “hoy me perdoné un error torpe”, “hoy caminé descalza en la cocina y la baldosa estaba tibia”. Guardaba esas notas en un frasco de mermelada lavado. No siempre las releía, pero me tranquilizaba saber que existían, como si fueran migas de pan que me

conducirían a casa en una noche de bosque. A veces ella las sacaba una por una y se las pegaba en la ropa, como escamas de pez. Caminaba por la habitación con mis frases puestas y me hacía reír. De vez en cuando, sin que yo lo viera, añadía sus propias palabras: “quiero helado”, “hoy sí me dolió”, “cántame”, “hazme trenzas”, “no me grites”, “mírame cuando te hablo”, “no te vayas”.

La niña me enseñó el arte de no huir. Si alguna voz interna, aprendida de vete a saber quién, me exigía corregirme a golpes, ella se ponía delante con los brazos en jarra y decía con la mirada: “conmigo no”. Me pedía dulzura, una dulzura activa, valiente. Hubo días en que la confundí con debilidad. Pero no: la dulzura que ella me pedía no era falta de límites, sino su raíz. “Si me hablas bonito, crezco”, parecía decir. Y yo, adulta exhausta de exigencias, me descubrí aprendiendo a hablarme como se le habla a alguien que se ama sin condiciones.

En el fondo, no quería grandes cosas. Quería ser tenida en cuenta en decisiones mínimas: qué ponerse (algo que no pique), qué comer (algo con naranja), cuándo parar (antes del

mareo), qué canción poner de fondo (la de la flauta ridícula que hacía bailar al gato de la vecina), con quién sí y con quién no (saber distinguir). La niña no buscaba dirigir mi vida, solo recordarme que sin ella todo se volvía mecanismo. Los días sin su visita eran prolijos y estériles. Los días con su paso ligero estaban llenos de accidentes hermosos: una conversación inesperada con una señora en la fila del pan, un dibujo improvisado en la servilleta del café, una carcajada que me dio vergüenza y orgullo, un camino distinto para volver a casa.

Algunas noches la veía triste. Se sentaba en el suelo, con las rodillas dobladas, y hacía círculos en la alfombra con el dedo. Tardé en entender ese gesto: era una llamada. No quería que la consolara desde arriba, quería que bajara a su altura. Me sentaba con ella y esperábamos juntas a que el mundo tuviera el tamaño de nuestras manos. No hacía falta decir “va a pasar”. Bastaba con no irse. Me pedía cuentos, pero no de princesas y finales arreglados, sino historias de cuando yo creí que no podría y pude, de cuando me sentí sola y alguien me sostuvo, de cuando pensé que el amor tendría la forma de un estallido

y resultó ser una silla a la que siempre podía volver. Me escuchaba con la seriedad de los niños, esa que parece un disfraz pero es el traje de gala de la atención. Al terminar, me tocaba la mejilla como si comprobara si yo también era de verdad, y resoplaba, aliviada.

Una tarde de viento, mientras barría hojas que entraron con confianza por la puerta, ocurrió algo que aún me desconcierta. La niña trajo un espejo pequeño, ovalado, con el borde descascarado. Lo sostuvo frente a mí y yo vi mi cara de ahora, con las líneas nuevas que la risa y la preocupación dibujaron. Quise sonreír para sentirme dueña del gesto, pero ella me detuvo con la mano. “Quietita”, dijo sin voz. Me miré sin protegerme. Hubo un segundo en que temí ver a mi madre, a mis tías, a todas las mujeres que fui y que no alcancé a ser, agolpándose para pasar por mis ojos. No ocurrió. Lo que vi fue una mezcla de imágenes imposibles: mi cara de ahora con la trenza mal hecha, el remolino, el diente chueco de los ocho años, la mancha de tinta en el dedo, el brillo del hambre de aprender, la sombra de la primera vergüenza y, por encima, una luz tenue: el permiso. Me di permiso de existir sin examen. El espejo

se empañó, como se empañan los vidrios cuando adentro hay calor.

No siempre me resultó fácil sostener esa mirada. Hubo días en los que volví a correr más de lo que podía y ella desapareció durante horas que parecieron meses. Sentí pánico: ¿y si ya no vuelve? Me descubrí buscándola como quien busca un pendiente perdido. Revise bolsillos, abrí cajones, levanté alfombras metafóricas. No estaba. Fui al parque mental donde a veces saltaba charcos, al patio donde colgaban mis culpas lavadas, a la cocina donde el agua hierve cuando debe. Nada. Al final, cansada, me senté en el suelo. Me llevé la mano al bolsillo por costumbre y la noté: la canica. La sostuve contra la ventana. El mundo volvió a ser mar. Fue entonces cuando la escuché otra vez, justo detrás de mí, muy cerca de mi nuca: “no me pierdes cuando te pierdes, me pierdes cuando te olvidas”. Me quedé quieta, con la espalda apoyada en la puerta de mí. Entendí que no se trataba de perseguirla como a una cometa, sino de abrir espacio para que pudiera habitar me sin tropezar con mis prisas.

Comencé a ponerle horarios pequeños. No eran citas rígidas, sino señales de humo. Diez minutos al despertar para quedarme mirando el techo sin teléfono. Cinco antes de comer para oler lo que voy a comer. Un ratito por la tarde para recortar revistas como cuando pegábamos caras sobre cuerpos de animales y nos daba risa. Un paseo corto sin auriculares. Una canción repetida hasta el cansancio. Un vaso de agua como ceremonia. Puede parecer ridículo, pero así se sostienen los puentes con lo invisible: con gestos mínimos que, como puntadas, unen orillas.

Desde ese pacto, las conversaciones cambiaron. Ya no venía solo con recuerdos que dolían o pedían explicación. Traía también regalos que no supe nombrar de inmediato: un cosquilleo detrás de las rodillas cuando algo valía la pena, una ternura repentina por la gente que hace fila y por la señora que barre la vereda a las seis, una alegría silenciosa ante una taza rota que seguía sirviendo, una paciencia que llegaba al borde y, en lugar de derramarse en mal humor, se convertía en risa. Me di cuenta de que, con ella cerca, yo era más amable por

dentro, y esa amabilidad se escapaba por las rendijas hacia afuera, a veces sin mi permiso.

La niña que aún me habla me enseñó a decir “aquí estoy” cuando no tengo solución. Me enseñó a pedir lo que necesito sin hacer de la necesidad una culpa. Me enseñó a no hacerme fuerte donde debo ablandarme, y a ser firme donde por costumbre me doy la vuelta. Me enseñó a rezar sin palabras, a través de pequeñas reverencias: al sol que se pone, a la rodilla que duele y me recuerda que el cuerpo existe, al vaso que se cae y a veces no se rompe, al beso que no llega a tiempo y aun así llega. Me enseñó a decirme “ven” cuando me hablo mal, a llevarme de la mano con una paciencia que creí extinguida.

Una noche cualquiera, tal vez la más corriente de todas, la niña se acostó a mi lado y se durmió sin pedir cuento. Respiraba hondo, como quien confía. La miré largo rato. Pensé en todas las veces que yo misma me dejé a la puerta, como si no hubiera sitio. Pensé en las cosas pequeñas que ahora cabían en mí y antes no tenían donde ponerse. Pensé en el miedo que me daba mirarla y reconocer que la había herido por

obedecer un mundo que siempre tiene hambre de nuestra prisa. No sentí culpa. Sentí esa ternura que llega cuando por fin una entiende la diferencia entre cuidar y echarse encima. La tapé con mi mano como si fuera una manta, y la manta, milagrosamente, no pesó.

No sé cuánto tiempo estaremos así, aprendiendo a hablarnos en este idioma nuevo que es, en realidad, el más antiguo. Sé que habrá días en los que vuelva a perderla en la multitud de mis pendientes, y que habrá otros en los que ella venga a buscarme con una canica, una piedra en forma de corazón o un palito-anzuelo. Sé que no se trata de convertir la vida en infancia, sino de dejar que la infancia ilumine rincones donde me acostumbré a ver en grises. Sé que la voz que llevo dentro no está hecha solo de certezas adultas, sino de preguntas pequeñas y valientes que caben en la boca de una niña.

Ahora, cuando el día me pesa, me llevo la mano al bolsillo. Si la canica no está, me la imagino. Trago saliva, respiro y digo bajito: “¿estás ahí?”. Casi siempre, la respuesta llega como una cosquilla en el lóbulo de la

oreja: “sí”. Entonces el mundo, con toda su complejidad, se ordena por un instante en torno a esa sílaba mínima. No desaparecen las obligaciones ni los ruidos ni los sobresaltos, pero aparece una silla. Me siento. La niña se sube a mis rodillas. Mira por la ventana. Señala la única estrella que logra escapar de todo. Y dice, sin mover los labios: “te acuerdas”. Yo asiento. Y con ese gesto sencillo, vuelvo a casa.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *La niña que aún me habla*

Propósito del taller:

Promover la lectura profunda y significativa del relato “La niña que aún me habla”, desarrollando habilidades de comprensión, interpretación y reflexión personal sobre el reencuentro con la infancia interior, la ternura, la sanación y la identidad emocional.

I. Nivel Literal: Entendiendo lo que el texto dice

Objetivo: Reconocer los hechos, personajes, escenarios y emociones explícitas del relato.

Actividades:

1. Lectura guiada:

Lee el relato con atención, subrayando las frases donde la narradora se encuentra o dialoga con la niña interior.

2. Responde:

- a) ¿Quiénes son los personajes principales del relato?
- b) ¿En qué momento la protagonista vuelve a encontrarse con su niña interior?
- c) ¿Qué objetos o símbolos aparecen durante el encuentro (la carta, la canica, el espejo, etc.)?
- d) ¿Qué sentimientos predominan en la narradora al inicio y al final del texto?
- e) ¿Dónde y cuándo ocurre la mayor parte de la historia?

3. **Actividad de síntesis:**

Escribe en cinco líneas un resumen del relato destacando cómo cambia la relación entre la narradora y la niña que la habita.

II. Nivel Inferencial: Descubriendo lo que el texto sugiere

Objetivo: Interpretar los significados simbólicos, emocionales y psicológicos que no están dichos directamente en el relato.

Actividades:

1. **Completa el siguiente cuadro interpretativo:**

Elemento simbólico	Posible significado en el relato
La niña interior	
La canica azul	
El espejo	
Las cartas que la narradora escribe	
El silencio compartido	

2. Preguntas de interpretación:

- a) ¿Por qué la narradora siente miedo de reencontrarse con su niña interior?
- b) ¿Qué representa la canica azul que encuentra en la almohada?
- c) ¿Cómo transforma la protagonista su relación con la vulnerabilidad?
- d) ¿Qué significa “hablarse bonito” dentro del contexto del relato?
- e) ¿De qué manera la niña enseña a la adulta a sanar su pasado?

3. Ejercicio reflexivo:

Imagina que tu propia “niña” o “niño interior” se te aparece una noche.

Escribe un breve diálogo (de 8 a 10 líneas) entre ambos, donde se reconcilian después de mucho tiempo sin verse.

III. Nivel Crítico: Cuestionando y valorando el texto

Objetivo: Emitir juicios personales, éticos y estéticos sobre el mensaje del relato y su relación con la vida.

Actividades:

1. Reflexión crítica:

- a) ¿Crees que todos los adultos deberían reencontrarse con su infancia? ¿Por qué?
- b) ¿Qué significa “olvidar a la niña interior”?
- c) ¿Qué lecciones emocionales o espirituales transmite el relato?
- d) ¿Consideras que la sociedad actual permite conectar con la ternura y la sensibilidad?
- e) ¿De qué manera este relato puede ayudar a alguien que ha perdido la confianza en sí mismo?

2. Comparación:

Relaciona “*La niña que aún me habla*” con otro texto o película

donde el protagonista dialogue con su pasado (por ejemplo: *Intensa-Mente*, *El Principito*, *Comer, rezar, amar*, *Encanto*, *Las ventajas de ser invisible*).

¿Qué enseñanzas comparten ambas obras?

IV. Nivelpreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Fomentar la empatía, la autorreflexión y la valoración estética de la lectura.

Actividades:

1. Responde desde el corazón:

- a) ¿Qué emociones te despertó el relato?
- b) ¿Qué parte del texto te conmovió más y por qué?
- c) ¿Qué frase guardarías como recordatorio de vida?

- d) ¿Qué enseñanza personal te deja el encuentro entre la narradora y su niña interior?

2. Actividad creativa:

Escribe una carta breve titulada “**Querida niña que fui**”, donde le hables a tu yo del pasado con ternura, gratitud y perdón.
Puedes comenzar así:

“Querida niña, sé que esperaste mucho tiempo para que volviera a hablarte...”

3. Expresión artística (opcional):

Dibuja o diseña una imagen simbólica que represente tu “yo de antes” y tu “yo de ahora” uniéndose con un hilo, una luz o una mirada.
Título sugerido: “*El reencuentro*”.

V. Nivel Metacognitivo: Pensando sobre lo aprendido

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso lector, el aprendizaje interior y la transformación personal que deja el relato.

Actividades:

1. Autoevaluación lectora:

- ¿Qué comprendí sobre la importancia de escuchar a mi yo interior?
- ¿Qué emociones reconocí en mí mientras leía?
- ¿Qué estrategias usé para entender mejor el mensaje del texto?
- ¿Qué enseñanza me acompañará después de esta lectura?

2. Dinámica grupal (opcional):

En círculo, cada participante comparte una palabra que represente lo que su “niño interior” necesita escuchar.

Con todas las palabras, construyan un mural titulado:

“Palabras que sanan: la voz de mi infancia”.

3. Cierre simbólico:

Toma una hoja en blanco, dibuja una pequeña puerta y escribe dentro de ella una promesa a tu niña o niño interior.

Dóblala y guárdala en tu cuaderno como recordatorio de que esa voz sigue viva en ti.

Producto final del taller:

Elabora una **“Página de reconciliación”** con tu infancia interior.

Incluye:

- Un breve texto reflexivo sobre lo que te enseñó el relato.
- Una frase o dibujo que simbolice el reencuentro contigo mismo.
- Una promesa de autocuidado escrita en una sola línea, por ejemplo:

“Prometo no callar lo que siento, ni olvidar a la niña que aún me habla”

La casa que habita en mí

Descubrí que dentro de mí hay una casa. No la encontré de golpe, como se encuentran las cosas que alguien deja a la vista para que las tomes; apareció como aparece un olor antiguo cuando abres un cajón que no tocabas desde hace años. Llegó primero un presentimiento: la sensación de una puerta con la pintura vencida por el sol, un pomo tibio esperando mi mano, el crujido amable de una madera que no acusa, que invita. Me quedé de pie frente a esa puerta interior sin saber si debía llamar o empujar. Aprendí, en los últimos tiempos, que a algunas puertas no se entra pidiendo permiso; se entra volviendo a respirar.

Puse la palma sobre el pomo y empujé. Adentro, la penumbra tenía la textura de una manta vieja, de esas que huelen a jabón y lluvia. Era una penumbra buena, compañera. El aire sabía a pan tostado, a papel, a ropa recién planchada, a hojas húmedas colgadas de una cuerda. Yo no estaba sola, aunque no hubiera nadie; en el techo, el murmullo del tiempo se hacía lenguaje de vigas y clavos; en el suelo, cada tabla parecía acordarse de

mis pasos de otras épocas. A la izquierda, un pasillo alargaba una promesa; a la derecha, un tramo de escalera subía como una frase que aún no conozco. Pensé en volver atrás, pero algo en mi cuello —ese tirón suave de las decisiones verdaderas— me dijo que siguiera.

Caminé despacio, como quien entra a la casa de alguien querido después de un desencuentro. Los marcos de las puertas guardaban huellas de manos pequeñas, manchas de una pintura que intentó tapar algo y prefirió confesarlo, arañazos de una risa de perro que ya no vive, golpes redondos de pelotas de goma. Mis dedos, sin consultar a mi cabeza, recorrieron cada marca. En esa caricia torpe, comprendí: esa casa no pedía explicaciones, pedía presencia.

Abrí la primera puerta que quiso abrirse. Adentro, el tiempo hacía ruido de hojas. No eran árboles; eran papeles: cartas sin sello, cuadernos con manchas de chocolate, listas de compras con palabras que ya no uso, dibujos con cielos violeta y soles verdes, recortes de revistas donde pegué caras en cuerpos de animales solo por la risa de la

improbabilidad. No había polvo. El pasado, allí, respiraba. Me acerqué a un cuaderno de tapas duras con un borde mordido. Lo abrí y leí una frase escrita por una mano que aún no sabía esconderse: “Hoy plantamos una semilla en un frasco, la maestra dijo que las semillas son paciencia”. La letra era grande y valiente, como si no supiera todavía que el mundo exige disculpas por ocupar espacio. La frase me atravesó con la dulzura de una flecha de pan: las semillas son paciencia. Yo, que he querido ser cosecha sin tierra ni temporada, me senté en el suelo y dejé que esa verdad sencilla me hiciera sitio.

Entre papeles, aparecieron olores: la sopa de los domingos, el talco barato en el cuello de mi abuela, la colonia que alguien usaba los días importantes, el cloro de una sala de hospital que aún puede detener el cuerpo de la niña que fui. Cada objeto abría un cajón dentro de mí. Abrí uno donde dormitaba una carta doblada en cuatro, con un “lo siento” que pedía perdón por existir. Lo sostuve con las dos manos, como quien sostiene el miedo de un pájaro recién rescatado. Nadie me miraba, salvo las paredes. Nadie me juzgaba, salvo yo. Y sin embargo, el juicio no llegó.

Me vino, en cambio, una ternura honda, una ternura sin brillo, práctica, la clase de ternura que pone agua a calentar y prepara un lugar en la mesa sin hacer preguntas.

Seguí. A un costado, una grieta fina en el muro parecía una vena iluminada. Apoyé la palma y vi, del otro lado, una escena encapsulada: una niña con la boca apretada para que no se escape un llanto, un “calla” que no tenía mala intención y tuvo mal destino, el instante exacto en que aprendí a hacerme recipiente. Quise romper la pared, sacar a la niña, corregir el pasado. La casa se me adelantó: la grieta se calentó bajo mi mano, como si un aliento acudiera desde adentro. “Puedes llorar ahora”, dije sin pensarlo. La niña no salió; salió el agua. Dejé la mano ahí hasta que la pared dejó de temblar. Me fui con el pecho más blando.

El pasillo me llevó a una sala donde la luz entraba como miel. Había mesas con herramientas de todas las épocas: arcillas expectantes, pinceles con sed de agua, agujas en su almohadilla como estrellas puntuales, teclas que pedían dedos, cuerdas esperando que alguien las puntee. Entendí que estaba en

el taller del deseo. No el deseo como capricho o relámpago vanidoso, sino como hambre antigua de hacer con las manos aquello que nombra la vida. Metí los dedos en la arcilla; no pensé en jarrones ni en estéticas; amasé. De la presión, nació un cuenco torpe que parecía imitar la forma de mi propia respiración. Lo miré como se mira a un hijo que se parece más a su verdad que a tus planes. Me dieron ganas de pedirle perdón al deseo por haberlo disfrazado de distracción tantas veces. En la pared, una frase escrita con un lápiz blando decía: “El deseo te llama por su nombre cuando dejas de preguntarle si está bien desear”. Y yo, que me he pedido permisos absurdos hasta para lavarme la cara, apoyé la frente en el yeso y me reí de mí con una risa nueva, que no se burla, que acompaña.

En una esquina, casi oculta, una puertecita baja respiraba. Me agaché y entré. Adentro cabían una silla, una ventana y una pregunta escrita a mano en un papel sin pretensiones: “¿Qué harías si nadie te mirara?” No me salió una lista; me salió una imagen: yo, cantando bajito mientras tiendo sábanas, diciendo que no con la delicadeza de una

rama firme, pidiendo ayuda sin sentir que me desarmo, escribiendo en papeles que no llegarán a ningún lugar, levantando la vista a medianoche solo para contar las respiraciones de la casa, dibujando mapas para otros que buscan su puerta. Salí con la certeza brusca de que el deseo no se negocia; se cuida.

Volví al pasillo. El aire cambió. Una sala amplia sin muebles me cortó los pasos con su sombra fresca. Adentro, el eco de mis suelas parecía una oración que se recita para no olvidar el ritmo. Me arrodillé sin instrucción; allí el cuerpo sabía mejor que yo. Cuando dejé las manos sobre el corazón, vinieron nombres: personas que se fueron, amistades que fueron perdiendo el hilo, ciudades en las que fui otra y a las que no volveré, versiones mías que ya no caben en mi cintura. La sala de la pérdida no tenía ni altar ni numeración. Tenía un ventanal y, detrás, un jardín que seguía otro clima. Una brisa me trajo el cuenco que había modelado. Lo puse delante y comencé a soltar, a decir adiós con la voz baja de quien por fin entendió que soltar no es tirar: es abrir la mano para que el agua se renueve. Con cada nombre depositado, la luz

entraba un poco más. “Todo duelo es una forma de amor buscando su nueva casa”, dijo el ventanal sin moverse. Lloré con vagas ganas de limpiar una caja de vidrio desde adentro. Cuando me levanté, había un brote mínimo en una rama que yo no había visto. Le di las gracias al aire como quien agradece a alguien concreto.

El siguiente cuarto me hizo el estómago pequeño. Era una galería colmada de cuadros: escenas congeladas en las que yo era menos de lo que necesitaba ser o más de lo que hacía falta, silencios culpables, promesas con sueño, abrazos negados por orgullo, decisiones tomadas con hambre y prisa. Las vi todas de pie, con las manos colgando. La culpa da ganas de arrodillarse frente a uno mismo y pedir sentencia. La casa, en vez de un martillo, me ofreció un tazón con agua tibia y una esponja. Me senté en el suelo con un cuadro que me lastimaba en secreto: el día que no atendí a la amiga que llamó tres veces. Moje la esponja y limpié. No borré; quité polvo. Debajo del primer gesto, apareció el resto: yo sin dormir hacía días, con un temblor en el cuello, con el cerebro en un grito sordo. La imagen no se

justificó; se hizo completa. La culpa se movió de lugar, se volvió responsabilidad. La responsabilidad no me excusó; me abrió una ventana. Fui haciendo lo mismo con otros lienzos. En un rincón, un marco vacío ardía como un carbón. Me acerqué y supe: era la culpa más silenciosa, la de haberme dejado para lo último, la de haberme hablado con dureza cuando necesitaba una voz de agua. Ese cuadro no se limpiaba. Ese cuadro pedía un abrazo. Me abracé con los brazos de ahora, los que saben apretar y soltar. La galería respiró con un crujido de barco viejo que vuelve a orientarse. Salí con la espalda cansada y el pecho con sitio.

Una puerta abrió al patio. El cielo no era el de mi ciudad ni el de mis postales; era un cielo exacto. En la mesa de piedra, macetas pequeñas, palitas, etiquetas de madera con palabras. Me senté. El perdón, allí, se hacía con tierra, no con discursos. Tomé una etiqueta que decía “a mí” y la clavé en una maceta con una plantita transparente. No hablé en voz alta. No supe oraciones oficiales. Enterré la raíz con cuidado, como quien acomoda un niño dormido. Hice lo mismo con “a ti”, con “al tiempo”, con “a lo

que no dependió”, con “a lo que no fue”. Con “al tiempo” lloré; no de tragedia, de atraso. Sembrar también es admitir: no llegué cuando quería, pero llego ahora. El viento respondió con una calma que yo confundí con acuerdo. Un pajarito se atrevió a picotear la maceta de “a ti”, me miró con una cabeza de pregunta y se fue. Reí sola con una risa que no necesita testigo. Salí prometiéndome volver. El perdón no es un acto; es un calendario.

Subí la escalera con los pies largos de quien por fin escucha al cuerpo. Arriba, la habitación blanca pedía una siesta. No había relojes. Había una cama con sábanas de algodón y un vaso de agua que había esperado la temperatura justa. Me miré en un espejo que no deformaba. Mi rostro era mío: con líneas prestadas por la risa y por la preocupación, con ojos menos duros, con una boca con ganas de no explicarse. Me quité los zapatos como quien se quita el deber. El cuerpo suspiró. Me acosté sin balances ni listas. Puse una mano en el pecho y otra en el vientre. Respiré. El piso me sostuvo, la cama me sostuvo, la casa me sostuvo. En el borde del sueño, una escena

breve: yo niña, quedándome dormida en un sofá, una mano que me tapa con una manta, un olor a tela limpia. Lloré dormida con lágrimas sin sal. Desperté con la certeza de que el descanso es una forma de respeto. Dejé una nota sobre la mesa de luz: “vuelvo mañana”. El descanso, como las plantas del patio, pide constancia.

Bajé con hambre de ahora. La cocina me esperaba con el agua a punto, con pan que no quería protagonismo, con frutas acomodadas como si fuesen una naturaleza muerta de museo, pero sin pretensión. Me serví. Comí con la lentitud que me devolvió el gusto. En la pared, un calendario sin números repetía la única palabra exacta: hoy. Agregué debajo una lista mínima: “hoy, regar el patio, abrir un cajón, limpiar un marco, decir una verdad pequeña, dormir temprano”. La presencia no me pidió heroísmos; me pidió fidelidad.

Al final del pasillo, la biblioteca respiraba como un animal manso. No era una acumulación de letras; era un lugar donde las palabras esperan ser agua. En el centro, una silla, un atril, una hoja en blanco. Me senté. Escribí: “Estoy en mi casa. He abierto

puertas, he llorado paredes, he plantado semillitas, he dormido conmigo. Estoy aquí”. Leí en voz baja. Mi voz no retumbó; caminé por el suelo como quien sabe el camino. Se sentó junto a mí en forma de balcón: dos sillas, el jardín al fondo, la luz de la tarde que redime incluso los errores con su manera de nombrarlos sin prisa. Hablé con mi voz como se habla con una vecina que te prestó azúcar cuando no tenías. Le pregunté si se quedaría. Me dijo que está cuando yo estoy. Le pregunté cómo distinguirla del miedo disfrazado. Me dijo que ella no exige, nombra. No empuja, acompaña. No grita, insiste con ternura. Le pregunté qué pasa si me equivoco. Me dijo que equivocarse en casa es la única manera de aprender dónde poner los muebles para no golpearse en la noche.

Regresé al vestíbulo. La puerta estaba abierta. Afuera, el mundo hacía su ruido necesario; adentro, mi casa había aprendido mis pasos nuevos. No sentí que tuviera que elegir. Comprendí que vivir es ir y venir con pan y con historias, invitar de vez en cuando a alguien a ver una habitación, guardar otras solo para mí, traer flores del mercado para un

jarrón que no pide perfección, llevar agua al patio, poner una canción en la cocina. Apoyé la frente en el marco y dije gracias. La madera respondió con ese crujido que uno aprende a reconocer como asentimiento.

Crucé el umbral. La calle era la misma, pero no del todo. En el bolsillo, la llave no pesaba como una obligación; pesaba como un amuleto. Caminé con la sensación de que en cualquier esquina podría volver a oler a pan y papel y patio y sábana. Por la noche, en la cama de la casa real, bastó cerrar los ojos y poner la mano en el pecho para sentir otra vez el pomo tibio, la penumbra buena, los pasos que me reconocen. No necesito más instrucciones que esta: decir mi nombre sin apuro. Cuando lo digo, la puerta del adentro se abre. Entro. A veces solo para mojar una esponja y limpiar un cuadro. A veces para dejar una carta en la mesa de la memoria. A veces para dormir. Otras, para sentarme en el balcón a escuchar cómo mi voz me cuenta el día como si fuera la primera vez.

La casa que habita en mí no es una metáfora bonita; es un lugar. No tiene escritura notarial; tiene paredes que respiran, puertas

que aprenden, una cocina que hace de lo cotidiano una misa y un patio donde el perdón se ensucia las manos. No me exige alquiler; me pide presencia. No me pide que la deje impecable; me pide que no la abandone. Cuando el ruido de afuera me vuelva a arrinconar, cuando me hable la vieja prisa con su dicción de látigo, cuando me gane el impulso de cerrarme como quien cierra una caja de zapatos con cosas que no quiere mirar, yo sé lo que haré: buscaré el pomo tibio, apoyaré la frente en la madera y entraré. Porque a veces lo único que necesitamos para no perdernos es recordar que en alguna parte —aquí mismo— siempre hay una casa que, al decir nuestro nombre, nos responde: aquí estoy.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *La casa que habita en mí*

Propósito del taller:

Reflexionar sobre el significado simbólico de la *casa interior* como metáfora del ser, promoviendo la comprensión profunda, la interpretación emocional y la construcción de una mirada compasiva hacia uno mismo.

I. Nivel Literal: Comprendiendo el texto

Objetivo: Identificar la información explícita, los personajes, el ambiente y los símbolos que aparecen en el relato.

Actividades:

1. **Lectura guiada:**

Lee con atención el relato, subrayando las partes donde la protagonista describe los espacios de su casa interior (habitaciones, ventanas, puertas, espejos, pasillos, luces, sombras).

2. **Responde:**

- a) ¿Quién narra el relato y qué representa su “casa interior”?
- b) ¿Qué espacios de la casa aparecen en la narración?
- c) ¿Qué emociones se asocian con cada habitación o lugar descrito?
- d) ¿Qué objetos o elementos se repiten a lo largo del texto (llaves, luces, cerraduras, puertas, plantas)?
- e) ¿Qué ocurre cuando la protagonista se atreve a abrir la última puerta?

3. **Actividad de síntesis:**

Escribe un resumen breve (6 a 8 líneas) donde expliques cómo cambia la protagonista desde que recorre las habitaciones oscuras hasta que logra habitar su casa con luz.

II. Nivel Inferencial: Interpretando los significados

Objetivo: Comprender los mensajes implícitos, las metáforas y los símbolos que representan el proceso interior del personaje.

Actividades:

1. Interpreta los símbolos:

Elemento simbólico	Posible significado
Las puertas cerradas	
El polvo y las grietas	
Las ventanas abiertas	
La luz que entra	
La llave	

2. Preguntas de interpretación:

- a) ¿Qué representa “la casa” en el relato: el cuerpo, la mente o el alma?
- b) ¿Qué simboliza el acto de limpiar, abrir o reconstruir las habitaciones?

- c) ¿Por qué la protagonista siente miedo de entrar en algunos espacios?
- d) ¿Qué enseñanza se desprende del momento en que logra “abrir todas las puertas”?
- e) ¿Qué relación tiene este relato con los anteriores sobre la búsqueda interior y la voz propia?

3. **Ejercicio de conexión simbólica:**

Dibuja o describe tu propia casa interior.

¿Qué hay en ella? ¿Qué habitaciones están llenas de luz? ¿Cuáles permanecen cerradas?

Nómbrales según lo que representan (por ejemplo: *La habitación del perdón*, *El balcón de los sueños*, *El pasillo del miedo*).

III. Nivel Crítico: Cuestionando y valorando

Objetivo: Emitir juicios reflexivos sobre el contenido, los valores y las ideas del relato.

Actividades:

1. Reflexión crítica:

- a) ¿Crees que todos tenemos una “casa interior”? ¿Qué representa para ti?
- b) ¿Por qué a veces evitamos entrar en las habitaciones más oscuras de esa casa?
- c) ¿Qué importancia tiene aceptar las partes rotas o abandonadas de nosotros mismos?
- d) ¿Qué mensaje nos deja el relato sobre el equilibrio entre luz y sombra?
- e) ¿Cómo se relaciona este relato con la idea de autoconocimiento y amor propio?

2. Debate en grupo (opcional):

Tema: *“No hay hogar sin sombras, ni calma sin aceptación.”*

¿Estás de acuerdo con esta afirmación? Fundamenta tu postura con ejemplos del relato.

IV. Nivel Apreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Fomentar la empatía, la introspección y la apreciación estética y emocional del texto.

Actividades:

1. Responde desde tu experiencia:

- a) ¿Qué parte del relato te conmovió más y por qué?
- b) ¿Qué habitación de tu “casa interior” sientes que necesitas visitar o cuidar más?
- c) ¿Qué frase del texto te gustaría guardar como recordatorio personal?
- d) ¿Qué emoción te dejó la lectura: alivio, serenidad, nostalgia, esperanza?

2. Actividad creativa:

Escribe un texto poético o breve reflexión titulada “**Cuando abrí la puerta**”, donde imagines qué sucede al encontrar dentro de ti un lugar que habías olvidado.

3. **Expresión simbólica (opcional):**

Crea un dibujo o collage titulado “**Mi casa interior**”, representando visualmente tus emociones, recuerdos y aprendizajes.

Puedes usar colores y formas para expresar cada parte (ej. tonos fríos para lo no resuelto, cálidos para la armonía).

V. Nivel Metacognitivo: Pensando sobre lo aprendido

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso lector y la transformación interior que deja el relato.

Actividades:

1. **Autoevaluación lectora:**

- ¿Qué comprendí de este relato sobre la importancia de habitarme a mí mismo?
- ¿Qué estrategias utilicé para entender las metáforas del texto?

- ¿Qué cambios percibo en mi manera de ver el silencio, el miedo o la calma?
- ¿Qué enseñanza me deja la frase: “*La casa que soy merece ser habitada con ternura*”?

2. **Dinámica grupal (opcional):**

En círculo, cada lector comparte una palabra que describa cómo está su “casa interior” hoy.

Con todas las palabras, formen un mural titulado:

“Habitarnos con ternura”.

3. **Cierre simbólico:**

Cierra los ojos por un momento, imagina que entras a tu casa interior y enciendes una luz.

Luego escribe una frase corta que exprese lo que sentiste:

“Hoy abro la puerta para quedarme.”

Producto final del taller:

Crea un “**Mapa emocional de mi casa interior**”, en una hoja o cartel.

Incluye:

- Un dibujo de una casa dividida en habitaciones.
- En cada espacio, escribe una palabra que represente una parte de ti (por ejemplo: *esperanza, memoria, gratitud, miedo, amor propio*).
- Al pie del dibujo, escribe tu compromiso personal:

“Prometo cuidar y habitar mi casa interior con paciencia y amor.”

Donde nace la calma

A veces la calma no llega como uno la imagina. No viene con flores, ni con música de fondo, ni con ese aire de domingo perfecto que la gente muestra en las redes. Llega más bien como un animal cansado que se sienta a tus pies después de un largo viaje. Al principio ni la reconoces, porque estás acostumbrado a las alarmas, al pensamiento que empuja al siguiente pensamiento, al ruido que parece sinónimo de vida. Pero la calma —la verdadera— no pide permiso. Te encuentra cuando ya no te queda energía para buscarla.

Durante mucho tiempo creí que la calma era algo que se conseguía afuera. Una casa ordenada, una cuenta sin deudas, una lista de pendientes tachada hasta la última línea, un amor que entendiera mis silencios sin que yo tuviera que explicarlos. Lo busqué todo. Fui de una meta a otra como quien cambia de tren sin bajarse nunca. Y sin embargo, cada vez que lograba algo, esa ansiedad muda seguía ahí, sentada a mi lado, masticando mis logros con un apetito que no entendía.

Un día me rendí. No por sabiduría, sino por cansancio. Ya no podía seguir buscando lo que no sabía nombrar. Fue entonces cuando la vida, con su ironía habitual, decidió regalarme un día en blanco. Se cayó la conexión a internet, el trabajo se pospuso, la ciudad amaneció bajo una lluvia densa que borró los ruidos. No había nada que hacer. Y en ese vacío, apareció algo nuevo.

La mañana olía a pan tostado y a ropa húmeda. Me quedé mirando la ventana empañada. Afuera, las gotas hacían carreras en el vidrio. No tenía prisa. No tenía a quién demostrarle eficiencia. Tomé una taza, la llené de café y me senté sin rumbo. Fue allí, en ese gesto sin importancia, cuando la calma asomó su cabeza. No era espectacular, no traía respuestas. Solo un silencio limpio.

Respiré. Y sentí algo que no recordaba desde hacía años: el cuerpo. Ese cuerpo al que tantas veces traté como si fuera un vehículo sin emociones, un sirviente de mi voluntad. El cuerpo respiraba con una lentitud sabia. En cada exhalación había una frase no dicha: *“estás aquí”*.

Por primera vez entendí que la calma no era un estado de ausencia, sino de presencia. No era no sentir, sino sentir sin huir. Me quedé quieta. El reloj siguió marcando el tiempo, pero el tiempo ya no me perseguía. Estaba suspendido, como una cuerda que deja de vibrar después de un golpe.

Pensé en todo lo que había hecho para evitar la quietud. Las veces que me llené de tareas para no pensar, las conversaciones forzadas, las compras impulsivas, los desplazamientos sin destino. Era extraño aceptar que la calma no estaba en la conquista, sino en la rendición. En dejar de correr detrás del alivio y simplemente **quedarse**.

Cerré los ojos. Detrás de los párpados, aparecieron imágenes sueltas: un atardecer en el que reí sin motivo, una tarde en la que me dolió tanto una despedida que no tuve fuerzas para hablar, una noche en la que bailé sola frente al espejo sin importarme el juicio de nadie. Todos esos momentos, tan distintos, tenían algo en común: una verdad sin defensa. La calma vive ahí, donde no hay máscaras.

Comencé a notar pequeños milagros que antes no veía. El sonido del agua al hervir, el olor del jabón al frotarse entre las manos, la forma en que una brisa entra por la ventana y se enreda en las cortinas. Cosas diminutas que siempre estuvieron allí, pero que mi prisa había convertido en ruido de fondo. Me di cuenta de que había confundido intensidad con plenitud. Que vivir al máximo no era estar al borde del colapso, sino al centro del instante.

Por la tarde, salí a caminar bajo la lluvia. Sin paraguas, sin destino. El agua caía sobre mi cara, sobre mi ropa, y no me importó. Sentí la piel viva, el frío justo, la libertad de no controlar nada. En el reflejo de un charco vi una versión mía que no corría, no fingía, no buscaba. Solo caminaba. Fue un segundo, pero bastó.

Esa noche dormí sin pensamientos. No porque todo estuviera bien, sino porque por fin dejé de discutir con lo inevitable. Dormí como cuando era niña, con el cuerpo pesado y la mente vacía. Al despertar, la luz entraba en la habitación con la timidez de las primeras horas. Pensé en la palabra

volver. Tal vez de eso se trata la calma: de volver. No a un lugar, sino a uno mismo.

Empecé a practicarla como quien aprende a tocar un instrumento: torpemente. Algunos días me salía bien, otros volvía al ruido sin darme cuenta. La calma, entendí, no es permanente. Es un visitante amable que se sienta a la mesa cuando la casa está en orden, y que se retira cuando uno vuelve a gritar sin sentido. Pero no se ofende. Espera. Siempre espera.

Hubo tardes en las que intenté forzarla. Me decía “debo estar tranquila”, y en esa orden ya estaba el fracaso. La calma no se impone, se permite. Viene cuando no se la busca como trofeo. Es una flor salvaje, no una planta de interior. Si intentas controlarla, se marchita. Pero si dejas que crezca sola, se expande.

Una tarde cualquiera, me encontré hablando con mi propia sombra en la pared. Era una conversación absurda, y sin embargo, necesaria. Le dije: “ya no voy a huirte”. La sombra asintió sin moverse. Entendí que la calma no se consigue eliminando la

oscuridad, sino abrazándola. No hay luz que valga la pena si no ilumina también las grietas.

Comencé a escuchar mi respiración antes de dormir. No para hacer meditación ni alcanzar la iluminación, sino para recordar que estoy viva. Cada inhalación era una bienvenida; cada exhalación, una entrega. Y en ese ritmo sencillo, el mundo entero parecía entrar y salir conmigo. No había diferencia entre yo y el aire.

Una mañana, mientras preparaba café, recordé a alguien que amé mucho y que ya no está. Durante años, ese recuerdo me dolía como un filo. Pero ese día, sin saber por qué, sonreí. No porque el dolor hubiera desaparecido, sino porque por fin entendí que también él era parte de mi calma. Que el amor no se pierde: cambia de forma, se vuelve silencio, gesto, viento.

Me senté en el suelo, con la espalda contra la pared, y dejé que el recuerdo se quedara. No intenté domesticarlo. Lo dejé ser. Y al hacerlo, algo en mí se ablandó. Sentí que podía convivir con mis fantasmas sin tener

que expulsarlos. Que la calma también se parece a eso: a vivir con las ausencias sin dejar que te roben el aire.

Poco a poco, comencé a hacer espacio. En los cajones, en los pensamientos, en la agenda. Aprendí a decir “no puedo hoy”, “ya es suficiente”, “no quiero hacerlo así”. Y cada negativa se sentía como una afirmación más profunda: quiero vivir en paz. Dejé de medir mi valor por lo que lograba y empecé a medirlo por lo que era capaz de soltar.

Una tarde de verano, el cielo se encendió de un naranja imposible. Me quedé quieta, observando. El sol caía y el viento olía a polvo y a pan. En ese instante, sin nada extraordinario, sentí una gratitud tan grande que no cabía en las palabras. Era eso: la calma. No como promesa, sino como presencia. No como meta, sino como hogar.

Desde entonces, cuando el mundo me empuja y mi mente quiere correr, busco ese lugar interno donde el silencio respira conmigo. No siempre lo encuentro de inmediato. A veces tengo que atravesar

pensamientos que gritan, miedos que se disfrazan de urgencia, heridas que piden atención. Pero sé que está ahí. Y eso basta.

A veces lo hallo en gestos simples: en una taza de té caliente, en el olor del pan que se hornea, en el sonido de un pájaro que repite una nota sin cansarse, en el agua que cae de la ducha sobre mi espalda. Otras veces lo encuentro en medio del caos, cuando alguien grita y el corazón se agita, y sin embargo, una parte de mí se queda quieta, observando. Esa parte es mi refugio. Esa parte soy yo.

La calma no es la ausencia de ruido, sino el punto desde el cual uno lo escucha sin romperse. No es una huida, es un regreso. No es una meta, es una manera de caminar. Es esa voz baja que, entre tanto alboroto, te recuerda: *no todo necesita una respuesta ahora.*

He comprendido que la vida no me debe calma; soy yo quien debe dejar de robarle espacio. No puedo exigirla como se exige un derecho; debo cultivarla como se riega una planta: con constancia, con paciencia,

sin ansiedad por el resultado. Y cuando florece, no dura para siempre. Pero cada vez que vuelve, me encuentra más dispuesta.

Algunos días, cuando amanece y aún no he hablado con nadie, escucho el latido de mi casa, el tic-tac del reloj, la respiración del gato, mi propia respiración. Todo late al mismo ritmo. Es un concierto silencioso. Entonces sonrío y pienso: esto es. Esto basta.

Porque al final, la calma no está al final del camino, ni detrás de las metas, ni en las respuestas. Está aquí, en la manera en que miras una taza, en cómo cierras los ojos para escuchar la lluvia, en cómo te perdonas una torpeza, en cómo decides no gritarte más por lo que no puedes cambiar. La calma es el punto donde la vida deja de ser un examen y vuelve a ser un hogar.

A veces todavía me visita la ansiedad, como una amiga que no sabe cómo despedirse. No la rechazo. Le hago un espacio en el sofá. Le sirvo té. Le pregunto qué le duele. Se queda un rato, habla en voz alta, y luego, sin drama, se va. Me deja una enseñanza

nueva: que incluso la inquietud puede ser maestra si la escuchas con respeto.

Esta mañana, mientras escribo estas líneas, la calma está aquí, sentada en el borde de la cama, con la misma naturalidad de una presencia que ya no necesita presentarse. No la quiero retener. Sé que se irá. Pero también sé que siempre vuelve. Porque no depende del mundo: depende de mí.

Levanto la vista. La luz entra suave por la ventana. El día aún no decide si será bueno o difícil. No importa. Respiro. El aire entra, el aire sale. Siento la piel, el peso del cuerpo, el sonido leve del corazón que insiste. En ese latido está todo. En ese ritmo, sin prisa, la vida se pronuncia completa.

Y entiendo, por fin, que la calma no se encuentra: se recuerda. Estuvo siempre ahí, esperándome en el lugar donde por fin me atreví a estar en silencio.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *Donde nace la calma*

Propósito del taller:

Promover la comprensión profunda y la reflexión emocional a partir del relato “Donde nace la calma”, invitando al lector a reconocer el valor del silencio interior, la aceptación y la serenidad como procesos de autoconocimiento y transformación personal.

I. Nivel Literal: Entendiendo el texto

Objetivo: Reconocer información explícita, personajes, escenarios y hechos principales del relato.

Actividades:

1. **Lectura comprensiva:**

Lee el relato con calma, subrayando los fragmentos donde la narradora describe su experiencia con la quietud, el silencio o el despertar interior.

2. **Responde:**

- a) ¿Quién es la protagonista y en qué momento de su vida aparece la calma?
- b) ¿Qué situación desencadena su encuentro con la tranquilidad?
- c) ¿Qué acciones realiza que simbolizan su cambio interior?
- d) ¿Qué elementos naturales acompañan sus momentos de introspección (lluvia, luz, aire, café, paisaje)?
- e) ¿Qué siente al final del relato y cómo se diferencia de su estado inicial?

3. Actividad de síntesis:

Escribe un resumen de **8 líneas** describiendo cómo la protagonista pasa del caos a la serenidad y qué aprende de ese proceso.

II. Nivel Inferencial: Interpretando el texto

Objetivo: Analizar los significados simbólicos, los sentimientos implícitos y los aprendizajes que surgen del relato.

Actividades:

1. Analiza los símbolos y su significado:

Elemento simbólico	Posible interpretación
La lluvia	
La taza de café	
La respiración	
La ventana	
El silencio	

2. Preguntas para inferir:

- a) ¿Qué representa la calma para la protagonista: un lugar, un estado o una decisión?
- b) ¿Por qué la narradora dice que la calma no se busca, sino que se permite?
- c) ¿Qué enseña el relato sobre la relación entre el cuerpo y la mente?

- d) ¿Por qué el silencio aparece como un “visitante amable” que siempre regresa?
- e) ¿Qué papel tiene la rendición y la aceptación en el camino hacia la paz interior?

3. **Ejercicio introspectivo:**

Escribe tres momentos de tu vida en los que sentiste calma verdadera.

¿Qué tenías en común en esos instantes?

¿Qué aprendiste de ellos?

III. Nivel Crítico: Cuestionando y valorando el texto

Objetivo: Emitir juicios personales y éticos sobre el contenido del relato y su aplicabilidad en la vida cotidiana.

Actividades:

1. **Reflexión crítica:**

- a) ¿Crees que la calma es algo que se alcanza o algo que se cultiva?

- b) ¿Cómo influye la sociedad actual —marcada por la prisa y la productividad— en nuestra capacidad para estar tranquilos?
- c) ¿Qué opinas sobre la idea de que “la calma no es ausencia de ruido, sino el punto desde el cual uno lo escucha sin romperse”?
- d) ¿Qué valores humanos están implícitos en la historia (paciencia, aceptación, autocuidado, gratitud)?
- e) ¿Por qué aprender a estar en silencio es una forma de sabiduría emocional?

2. **Actividad reflexiva (opcional):**

Debate en grupo la siguiente afirmación:

 *“Solo quien aprende a detenerse puede avanzar de verdad.”*

¿Qué significa en el contexto del relato y en la vida diaria?

IV. Nivelpreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Estimular la empatía, la autoobservación y la apreciación estética del texto.

Actividades:

1. Responde con el corazón:

- a) ¿Qué fragmento del relato te resultó más inspirador o sanador?
- b) ¿En qué parte del texto te sentiste reflejado?
- c) ¿Qué enseñanza te dejó la protagonista sobre cómo enfrentar el cansancio o la ansiedad?
- d) ¿Qué significado tiene para ti la frase: “*La calma no se encuentra: se recuerda*”?

2. Actividad artística:

Crea un poema breve, dibujo o fotografía titulado “**Mi propio lugar de calma**”, que represente ese espacio físico o emocional donde sientes paz.

3. **Dinámica simbólica (opcional):**

Escribe en un papel algo que te roba la calma y en otro algo que te la devuelve.

Dobla el primero y guárdalo en una caja llamada “para soltar”, y el segundo en otra llamada “para cuidar”.

V. Nivel Metacognitivo: Reflexionando sobre la lectura

Objetivo: Reconocer el proceso de comprensión, los aprendizajes personales y la transformación interior derivada del relato.

Actividades:

1. **Autoevaluación lectora:**

- ¿Qué comprendí de este relato sobre la importancia de detenerme?
- ¿Qué emociones experimenté al leerlo?

- ¿Qué estrategias usé para entender sus significados ocultos?
- ¿Qué enseñanza me deja para aplicar en mi vida cotidiana?

2. **Círculo de reflexión (opcional):**

En grupo, compartan experiencias donde la calma haya sido una elección y no una casualidad.

Concluyan con la frase colectiva:

3. *“La calma también se aprende.”*

4. **Cierre simbólico:**

Realiza una breve respiración guiada:

- Inhala pensando en la palabra **“presente”**
- Exhala diciendo en silencio **“aquí estoy”**

Repite tres veces y escribe una frase final que te represente, por ejemplo:

“He aprendido a quedarme sin miedo en mi propio silencio.”

Producto final del taller:

Elabora un “**Manifiesto de la calma personal**”, en una hoja o cartel.

Incluye:

- Una frase del relato que te haya inspirado.
- Tres compromisos personales para cuidar tu paz interior.
- Un símbolo o dibujo que represente tu serenidad.

Cierra con tu firma como señal de compromiso contigo mismo.

La voz que vuelve a casa

A veces pienso que toda mi vida ha sido una conversación que no sabía que estaba teniendo. Una conversación entre quien creí ser y quien fui de verdad, entre la voz que aprendí a usar y la que guardé para después. Ahora lo entiendo: la voz que llevo dentro no nació en un día, ni en un momento de claridad. Se fue formando a pedazos, entre los silencios, los miedos, los gestos torpes de ternura, las renunciadas, las risas que sobrevivieron. Es una voz que me acompañó incluso cuando yo no quería oírla. Y hoy, después de tanto ruido, regresa. No como una voz ajena, sino como un eco que, al fin, reconozco como mío.

No sé en qué momento empezó a hablar más claro. Quizás fue el día en que dejé de corregirla, cuando ya no la confundí con la duda ni con la culpa. Un día cualquiera, mientras lavaba los platos, la escuché decir algo que me hizo reír: “no hay que tenerlo todo claro para vivir con sentido”. Esa frase, tan simple, derrumbó un edificio entero dentro de mí. Llevaba años construyendo sobre la necesidad de tener respuestas, de

entenderlo todo, de controlar lo que no se puede. Pero la voz, con su tono sereno, me enseñó que la vida no es una fórmula: es un río. No se entiende, se cruza.

Desde entonces, empecé a dejarme llevar un poco más. No en el sentido del descuido, sino en el de la confianza. Confiar en que la corriente también sabe hacia dónde va. Confiar en que la pérdida tiene su sentido aunque duela. Confiar en que el miedo puede ser un mapa si lo miro con ternura.

Una mañana salí a caminar temprano. La ciudad aún no despertaba del todo. El cielo tenía esa luz incierta que precede al día. En el aire flotaban olores a pan y a tierra mojada. Caminé sin rumbo, solo para ver hacia dónde me llevaba el paso. Y de pronto, sin saber por qué, me di cuenta de que no tenía prisa. No había un destino que alcanzar ni una versión de mí esperando al final del camino. Estaba entera en cada paso. Fue una revelación tan sencilla que me dio risa. Me senté en una banca y escuché mi respiración. “Esto es estar viva”, pensé. No en el sentido heroico, sino en el

más doméstico, el más humano: *existir sin querer escapar de ello.*

Mientras el sol subía, vinieron a mi mente las otras yo que me habitan. La niña que aún me habla, con su trenza mal hecha y su insistencia por el juego; la mujer que se cansó de salvar a todos y decidió salvarse a sí misma; la sombra que aprendí a mirar sin miedo; la calma que se sienta conmigo cuando no sé qué hacer; todas estaban ahí, sentadas conmigo. No como recuerdos, sino como presencias reales, respirando el mismo aire. Y por primera vez no sentí que una tuviera que dominar a la otra. No había jerarquía. Éramos un coro, y la voz que antes temblaba ahora sonaba completa.

Durante años me pregunté cómo se hacía para sanar. Pensaba que era una meta, un punto al que se llega después de resolver los nudos. Hoy sé que no es eso. Sanar no es arreglarse. Es aprender a convivir con las partes rotas sin tratarlas como enemigas. Es dejar que lo que dolió también tenga su silla en la mesa, porque de algún modo, ese dolor fue quien me enseñó a escuchar.

A veces la gente me pregunta cómo saber si uno está bien. No tengo una respuesta. Pero creo que estar bien se parece a esto: a poder mirar atrás sin que el pasado te apriete el pecho, a poder estar en silencio sin sentir vacío, a poder llorar sin pedir disculpas, a poder reír sin miedo a perder la compostura. Estar bien no es estar siempre feliz. Es estar **presente**.

He comprendido que la voz interior no es un oráculo ni una brújula perfecta. Se equivoca, duda, tropieza conmigo. Pero tiene una virtud inquebrantable: no miente. A veces me dice cosas que no quiero oír, como “ya no puedes seguir ahí”, o “esto ya no te sirve”. Y aunque duela, sé que su lealtad es absoluta. No busca mi comodidad, busca mi verdad.

La voz también sabe callar. Lo hace cuando las palabras sobran, cuando lo único necesario es quedarme quieta y sentir el peso del momento. Antes me desesperaba ese silencio, pensaba que había perdido mi guía. Ahora entiendo que calla porque confía. Porque sabe que, incluso sin ella,

puedo seguir. Que su tarea no era hablar por mí, sino enseñarme a escucharme.

En los últimos meses he aprendido a agradecer las cosas pequeñas con la misma devoción con la que antes perseguía los grandes logros. Agradecer el pan caliente, el saludo de un desconocido, el olor del café, una canción que aparece en el momento exacto. Y también agradecer los tropiezos: los días nublados, las despedidas, los vacíos que me enseñaron a llenarme de otra forma.

Una tarde, mientras ordenaba una caja de fotos viejas, encontré una imagen de mí a los diez años. Estaba con una sonrisa rota, como si no supiera si debía reír o esconderse. Me miré largo rato. Quise abrazar a esa niña que aún vive en mí. Entonces lo hice: no con los brazos, sino con el pensamiento. Le dije: “ya no tienes que protegerte de mí”. Y en ese instante algo se desató adentro, una cuerda que había estado tensa durante años. Sentí que, por fin, me perdonaba.

Esa noche soñé con un campo abierto. Caminaba descalza, la hierba húmeda bajo

los pies, el aire tibio. A lo lejos, una casa. No la reconocí de inmediato, pero al acercarme supe que era la misma de mis sueños antiguos, esa casa interior de paredes vivas y olor a pan. La puerta estaba entreabierta. Entré. Todo estaba en su lugar: los cajones de la memoria abiertos, el cuenco de barro sobre la mesa, las plantas del perdón brotando con flores nuevas, la cama tendida, el agua tibia lista para el descanso. Pero lo que más me sorprendió fue la música: una voz cantaba bajito desde algún lugar del techo. Era mi voz, la de ahora, la de siempre. No una repetición, sino un regreso. Me senté en el suelo y escuché. Cantaba sin letras, solo con sonidos que parecían venir del centro del pecho, del punto donde el alma se acuerda de que está viva.

Desperté con el corazón lleno y los ojos húmedos. No quise moverme enseguida. Quería quedarme un poco más en ese eco. Porque había comprendido que esa casa no era solo mía. Era también de todas las personas que alguna vez se atrevieron a entrar en sí mismas. Que el viaje interior

nunca es solitario del todo: cuando uno regresa, trae luz para otros.

Hoy la voz que llevo dentro ya no me habla como una guía externa, sino como una respiración más. A veces aparece mientras escribo, o cuando camino entre la gente, o cuando alguien me sonríe sin motivo. A veces se queda en silencio, y su silencio me basta. Es una voz que aprendió a vivir conmigo, no a salvarme.

He dejado de buscar respuestas definitivas. Ya no necesito saber adónde voy. He descubierto que la vida no exige mapas, sino atención. Y que la calma, el miedo, la pérdida, la ternura, la memoria y el amor son solo habitaciones de la misma casa. Entrar y salir de ellas es vivir. Ninguna es enemiga, ninguna es final.

A veces, cuando la tarde se apaga y la luz se quiebra en el aire, escucho el rumor de esa voz en el pecho. No dice nada extraordinario. Solo susurra: “estás aquí”. Y con eso basta. Porque la voz que vuelve a casa no necesita convencerme de nada. Solo recordarme que pertenezco.

He aprendido que no soy el ruido ni la prisa ni las etiquetas que el mundo reparte con tanta facilidad. Soy este cuerpo que respira, esta mirada que observa, esta mano que escribe, este corazón que sigue intentando comprender. Y mientras haya aire en mis pulmones, la voz seguirá hablándome, no para dirigir, sino para acompañar.

Cuando llegue el último silencio —ese del que nadie vuelve a contar—, sé que no tendré miedo. Porque la voz no morirá conmigo. Se quedará flotando en el aire, en las hojas que se mueven con el viento, en las risas que alguien recordará sin saber por qué, en las palabras que escribí para no olvidar. Y quizás, algún día, otra persona la escuche dentro de sí, confundida al principio, pero reconociéndola después, como quien encuentra una melodía que siempre conoció.

Hasta entonces, sigo caminando. No con la urgencia de antes, sino con la certeza de quien se sabe acompañada. Porque la voz que llevo dentro ya no es eco ni susurro: es hogar.

Taller de Comprensión Lectora

Relato: *La voz que vuelve a casa*

Propósito del taller:

Guiar al lector en un proceso de comprensión profunda del relato “La voz que vuelve a casa”, promoviendo el reconocimiento de la propia voz interior como símbolo de sanación, plenitud y regreso al equilibrio emocional.

I. Nivel Literal: Comprendiendo el texto

Objetivo: Reconocer los hechos, personajes y símbolos explícitos del relato.

Actividades:

1. Lectura guiada:

Lee el relato con atención y subraya los fragmentos donde la narradora habla con su “voz interior”, o recuerda a las distintas versiones de sí misma (la niña, la sombra, la calma, el miedo).

2. Responde:

- a) ¿Quién narra la historia y a qué proceso personal se enfrenta?
- b) ¿Qué representa “la voz que vuelve a casa”?
- c) ¿Qué emociones predominan en la protagonista al inicio y al final del texto?
- d) ¿Qué símbolos aparecen en el relato (la casa, el campo, la música, la respiración)?
- e) ¿Cuál es el mensaje principal del reencuentro con su voz interior?

3. **Actividad de síntesis:**

Escribe un resumen de **8 a 10 líneas** explicando cómo la narradora logra reconciliarse con todas sus partes internas y qué descubre al hacerlo.

II. Nivel Inferencial: Interpretando el texto

Objetivo: Analizar los significados simbólicos y los mensajes implícitos del relato.

Actividades:

1. Analiza los símbolos:

Elemento simbólico	Posible significado
La casa	
La niña interior	
La voz	
El canto sin palabras	
La luz de la mañana	

2. Preguntas de interpretación:

- a) ¿Qué representa el regreso a casa dentro del relato: un lugar físico o emocional?
- b) ¿Por qué la voz deja de ser una guía externa y se vuelve parte de la narradora?
- c) ¿Qué relación existe entre este relato y los anteriores en cuanto al proceso de autoconocimiento?

- d) ¿Por qué la narradora afirma que la vida no exige mapas, sino atención?
- e) ¿Qué simboliza el canto final como forma de liberación o trascendencia?

3. **Ejercicio reflexivo:**

Escribe brevemente:

“Si mi voz interior pudiera hablarme ahora, me diría...”

(Completa con una frase espontánea y sincera).

III. Nivel Crítico: Cuestionando y valorando

Objetivo: Evaluar el contenido del relato desde una mirada ética, filosófica y emocional.

Actividades:

1. **Reflexión crítica:**

- a) ¿Qué opinas sobre la idea de que todos tenemos varias “voces” dentro de nosotros?

- b) ¿Cómo se relaciona la voz interior con la autenticidad y la salud emocional?
- c) ¿Qué crees que significa “vivir en casa con uno mismo”?
- d) ¿Por qué el relato sugiere que la voz interior no busca dirigir, sino acompañar?
- e) ¿Qué valores humanos promueve esta historia (autenticidad, aceptación, serenidad, perdón)?

2. **Comparación intertextual (opcional):**

Relaciona “*La voz que vuelve a casa*” con otra obra o película donde el protagonista regresa a su esencia interior (por ejemplo: *Comer, rezar, amar*, *Soul*, *El regreso del hijo pródigo*, *Wild*, *Coco*).

¿Qué aprendizajes comparten ambas obras?

IV. Nivelpreciativo: Conectando con la experiencia personal

Objetivo: Estimular la introspección, la empatía y la valoración estética del relato.

Actividades:

1. Responde desde tu experiencia:

- a) ¿Qué fragmento del texto te conmovió más y por qué?
- b) ¿Con cuál de las “voces interiores” de la narradora te identificas más: la calma, la sombra, la niña o la sabiduría?
- c) ¿Qué enseñanza personal te deja este relato sobre el perdón hacia ti mismo?
- d) ¿Qué frase del relato te gustaría guardar como recordatorio de vida?

2. Actividad creativa:

Escribe una carta simbólica titulada **“Querida voz interior”**, donde le agradezcas por acompañarte, guiarte o incluso confrontarte. Puedes incluir frases del relato que te inspiraron.

3. **Expresión artística (opcional):**

Dibuja o diseña un símbolo que represente tu voz interior (una llama, un pájaro, un hilo, una casa, una melodía...).

Escríbele alrededor tres palabras que describan su esencia.

Título sugerido: *“La voz que me habita”*.

V. Nivel Metacognitivo: Pensando sobre lo aprendido

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso lector y la transformación personal experimentada a través del relato.

Actividades:

1. **Autoevaluación lectora:**

- ¿Qué comprendí de este relato sobre la reconciliación interior?
- ¿Qué emociones despertó en mí esta lectura?

- ¿Qué estrategias usé para interpretar su significado profundo?
- ¿Qué mensaje me gustaría conservar y aplicar en mi vida cotidiana?

2. Dinámica final (grupal o individual):

Cada participante comparte una palabra que simbolice su “*regreso a casa interior*”.

Con todas las palabras, formen un mural titulado:

“Donde mi voz descansa”.

3. Cierre simbólico:

Realiza un pequeño ejercicio de introspección:

Cierra los ojos, respira profundo tres veces y repite mentalmente:

“Estoy en casa.

Mi voz no se perdió.

Solo aprendió a volver.”

Luego escribe una frase final que resuma lo que aprendiste de ti mismo tras leer este relato.

Producto final del taller:

Elabora una **Reflexión final titulada “Mi voz también tiene un hogar”**, en una página o mural personal.

Incluye:

- Una frase del relato que te haya inspirado.
- Un texto breve (5 líneas) sobre lo que significa para ti “volver a casa interior”.
- Un símbolo o palabra que represente tu voz auténtica.

Ejemplo:

“Volver a casa no fue regresar al pasado, sino aprender a habitar me sin miedo. Mi voz no me guía: me acompaña. En ella habita la paz que tanto busqué afuera.”

“Hay voces que no se escuchan con los oídos, sino con el alma.”

La voz que llevo dentro es un viaje hacia el silencio que revela, hacia el miedo que enseña y hacia la ternura que sana. Seis relatos se entrelazan para acompañar al lector en una travesía interior: desde el eco del silencio hasta el reencuentro con la propia esencia. Cada historia abre una puerta distinta del alma, invitando a mirar dentro sin temor, a reconciliarse con la infancia, a agradecer los miedos y a descubrir que la calma también tiene voz.

Más que un libro, esta obra es un espejo. Un refugio para quienes buscan volver a sí mismos, para quienes han aprendido que sanar no es olvidar, sino habitar con paciencia y ternura.

Cada relato está acompañado de un taller de comprensión lectora que transforma la lectura en experiencia viva: preguntas que despiertan, dinámicas que invitan a sentir, y actividades que convierten el texto en diálogo con la propia historia.

Escrito con una prosa luminosa y profunda, La voz que llevo dentro nos recuerda que la verdadera escucha comienza cuando aprendemos a oírnos, cuando dejamos que la palabra y el silencio convivan, y comprendemos — por fin — que no hay mayor hogar que uno mismo.



EDITORIAL
**Mundos
Alternos**

ISBN: 978-9942-7454-0-8



9 789942 745408