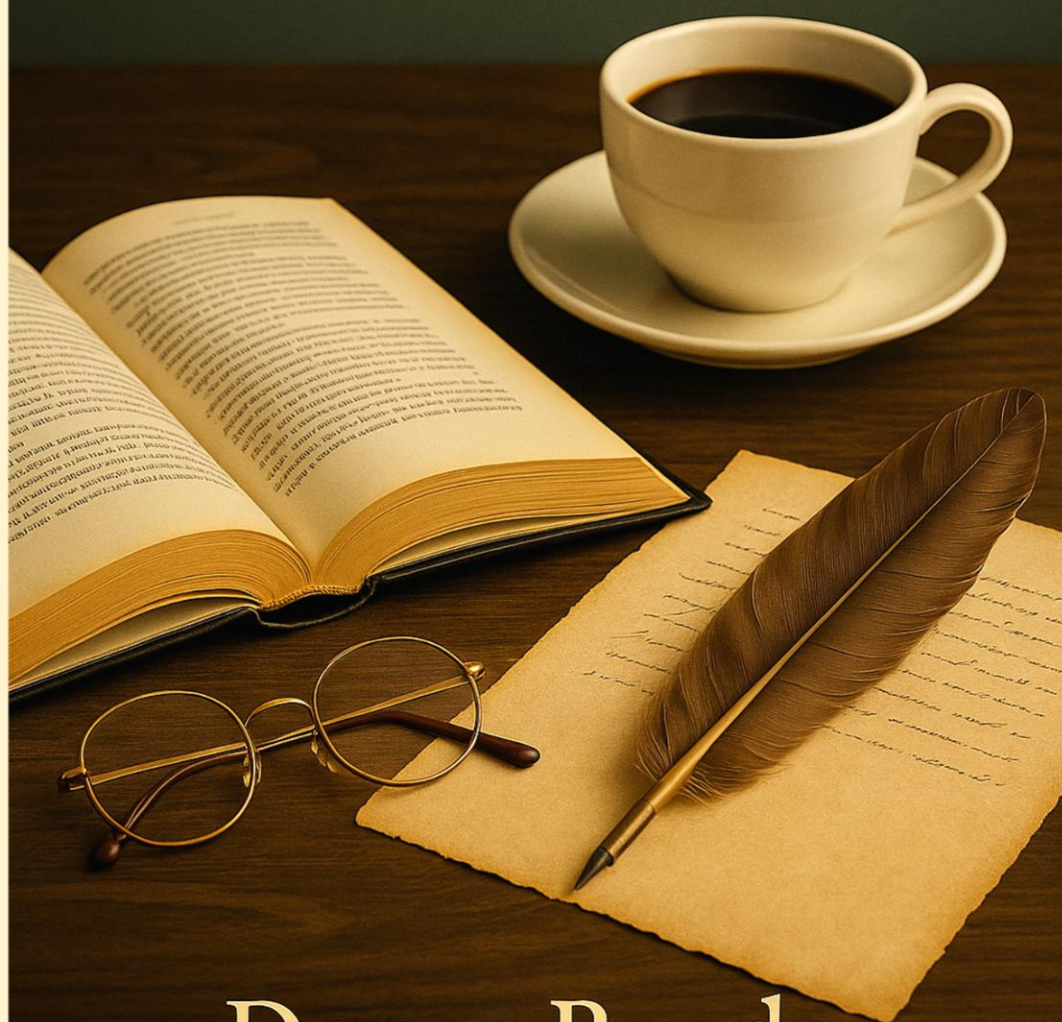


Reflexiones



Dorys Rueda

REFLEXIONES

Edición: Dorys Rueda

ISBN: 978-9907-0-0026-9

Derechos de la autora: QUI-068563

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, sin permiso previo y por escrito de su autora.

DEDICATORIA

A mi esposo, por su apoyo incondicional y por ser siempre la calma serena en medio de todas mis mareas.

A mis hermanos, por ser impulso y refugio, sostén y compañía en cada etapa del camino recorrido.

A mis sobrinas, María José, Ivone y Soraya, por iluminar mis días con su luz y colmarlos siempre de alegría.

CONTENIDO

PRÓLOGO	1
EMOCIONES Y MEMORIA.....	3
EL ESTREMECIMIENTO	3
EL SUSPIRO	5
LA TRISTEZA Y LA MELANCOLÍA.....	7
LA TERNURA Y SUS AROMAS.....	9
LO QUE NO SE DICE EN VOZ ALTA.....	11
EL SILENCIO: PALABRA DE LA TRISTEZA	14
AQUELLOS QUE PARTIERON.....	16
LA AUSENCIA	18
CUANDO EL TIEMPO SE DETIENE	21
MILAGROS EN LA VIDA COTIDIANA.....	24
EL TEMA DEL LLANTO: NUESTRO JURAMENTO	26
EL TIEMPO Y LA EXISTENCIA	29
EL RELOJ Y EL TIEMPO	29
LA ETERNIDAD DE UN INSTANTE.....	31
EL PRIMER AMOR	33
LAS IDEAS QUE SE FUGAN	35
ENTRE EL INICIO Y LA DESTRUCCIÓN	37
ESCRITURA Y CREACIÓN	40
LA HOJA EN BLANCO	40
EL ENSIMISMAMIENTO DEL ESCRITOR.....	42
LA SOLEDAD DE LA ESCRITURA	44
LA ESCRITURA Y EL UNIVERSO.....	46
ESCRITOR Y LECTOR.....	48
EL VIAJE COMPARTIDO DE LA LECTURA.....	51
LA MELODÍA DEL LECTOR	53
ESCRIBIR PARA SANAR.....	55
EL LENGUAJE Y SÍMBOLOS.....	58

EL LENGUAJE: CASA O ESCOMBRO	58
LA LEYENDA Y SUS CINCO SENTIDOS	61
QUO VADIS: ENTRE PÁGINAS Y TIEMPOS	63
VIDA COTIDIANA.....	65
EL RITMO DEL AMOR.....	65
CUMPLEAÑOS EN LA ERA DIGITAL	68
LA MAGIA DEL CAFÉ	71
MEMORIA HUMEANTE.....	73
RESEÑA DE LA AUTORA.....	76

PRÓLOGO

Este libro nace del asombro ante lo aparentemente sencillo y del anhelo de escuchar aquello que late sin pronunciarse. En sus páginas, el estremecimiento se vuelve un latido que despierta; el suspiro, una pausa donde el alma se recoge; la ternura, una brisa que perfuma la memoria; y el silencio, una palabra secreta que custodia la tristeza. Así, el lenguaje se abre como un puente hacia lo indecible, hacia todo aquello que habita más allá de la voz.

En este recorrido, la memoria se abre para acoger a quienes ya partieron, mientras el tiempo se muestra en distintas formas: en el reloj que avanza, en la eternidad contenida en un instante, en la ausencia que persiste y en los pequeños milagros de cada día. De esa trama surgen los motivos que atraviesan el libro: el llanto convertido en cauce, el juramento en raíz, el primer amor en destello y las ideas fugaces en aves que vuelan libres, imposibles de retener.

La escritura aparece entonces como refugio y universo: soledad fértil y, al mismo tiempo, diálogo vivo entre quien escribe y quien lee. Aquí, escribir es también sanar: tender un lazo invisible que une las grietas y transforma la herida en palabra.

Junto a ello, las leyendas cobran vida con todos sus matices y encuentran paisajes nuevos donde respirar. La palabra viaja entre páginas y tiempos y, en lo cotidiano, se ilumina lo simbólico: la magia del café, el latido del amor, el cumpleaños en la era digital.

Este libro reúne la intimidad de lo vivido y la amplitud de lo colectivo: raíces que sostienen la identidad y alas que invitan a explorar. Sus páginas se ofrecen como un territorio para habitar con calma, donde lo cercano revela su misterio y lo extraordinario se deja rozar con la yema de los dedos.

El lector está invitado a recorrerlo sin prisa, dejando que cada imagen y cada reflexión encuentren eco en su propia memoria. Si alguna línea despierta una emoción, convoca un recuerdo o abre una

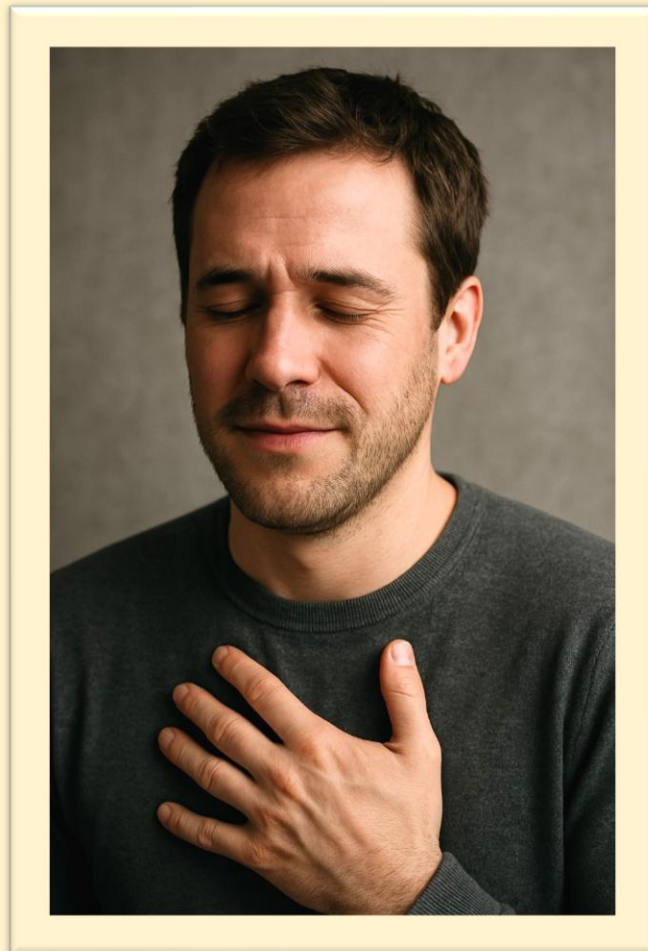
pregunta, habrá cumplido su destino más íntimo: acompañar en silencio y encender, aunque sea por un instante, la pequeña luz que aguarda en el centro de cada ser.

Dorys Rueda

Quito, 2025

EMOCIONES Y MEMORIA

EL ESTREMECIMIENTO



El cuerpo posee una capacidad única para almacenar recuerdos a nivel sensorial, una memoria que trasciende la conciencia de la mente.

A veces, un simple estremecimiento puede desencadenar una respuesta emocional profunda que nos conecta con momentos pasados, evocando sensaciones difíciles de identificar o comprender por completo.

Este fenómeno revela cómo el cuerpo guarda memorias que, aunque no siempre son accesibles a través de la mente consciente, influyen poderosamente en nuestra experiencia.

A menudo, esta memoria no se puede explicar con palabras, porque no se encuentra en el lenguaje racional que usamos para construir nuestras narrativas. Es una memoria que reside en el cuerpo mismo, en sus reacciones automáticas y en sus respuestas viscerales.

Aunque la mente no pueda identificar el origen de estas emociones, el cuerpo responde de manera intuitiva, trayendo a la superficie lo que había sido olvidado o relegado al inconsciente.

Así, el estremecimiento actúa como un puente entre lo olvidado y lo presente, una puerta que se abre para conectarnos con lo que una vez vivimos, con aquellos momentos en los que no éramos plenamente conscientes de nuestra experiencia, cuando éramos demasiado jóvenes, vulnerables o incapaces de comprender lo que sucedía a nuestro alrededor.

¿Quién no se ha estremecido alguna vez ante una película que toca fibras ocultas, o al leer un pasaje que parece escrito para el corazón propio? ¿Quién no ha sentido que una fotografía abre de golpe la puerta de un recuerdo dormido o que una canción lo envuelve con palabras que parecen contar su propia historia?

A veces basta recorrer un lugar para que despierte la memoria más silenciosa o probar un alimento cuyo sabor nos devuelve sin aviso a la infancia: a la casa de un ser querido, a la mesa compartida, a ese viaje que marcó un antes y un después.

Estos momentos cotidianos son ejemplos claros de cómo el cuerpo responde a estímulos emocionales de una manera tan profunda que, a menudo, las palabras no pueden explicarlo.

Lo fascinante es que, aunque no recordemos los detalles exactos de esas experiencias, la huella emocional que dejaron permanece intacta, esperando ser despertada por la más leve chispa.

Este fenómeno nos recuerda que, incluso cuando la mente olvida, el cuerpo conserva las emociones vividas y las revive en forma de sensaciones, actuando como un recordatorio físico de lo que fuimos y experimentamos, incluso sin tener plena conciencia de ello.

EL SUSPIRO



El suspiro es un puente sutil entre lo visible y lo invisible, una vibración íntima que atraviesa el alma, allí donde las palabras no llegan, pero el corazón reconoce.

No es un simple respiro: es un lenguaje sin fronteras, un signo fugaz que revela lo más hondo del ser. Un suspiro es como un latido expuesto al aire, un pulso secreto que se escapa del cuerpo para decir lo que ninguna lengua puede nombrar y, sin embargo, todos entienden.

En él vibra la nostalgia, como un eco suave en los corredores del recuerdo. Es la exhalación suspendida entre la despedida y el adiós: ese instante en que aún no se ha soltado del todo, pero ya no se puede retener.

En el amor, es un lenguaje mudo que revela pasiones secretas, lo que se siente, sin necesidad de pronunciarse.

En la espera, es una tregua: el aliento breve entre la tensión y el desenlace.

En el dolor, es rendija por donde el alma intenta huir de la pena; un grito silente que nadie escucha, pero todos comprenden.

En la soledad, es la huella invisible de un corazón que busca compañía.

Y en la esperanza, es un soplo tenue que anuncia que algo bueno, quizás, está por llegar.

¿Quién no ha escuchado a una madre, a un abuelo, suspirar al recordar lo que fue y ya no será?

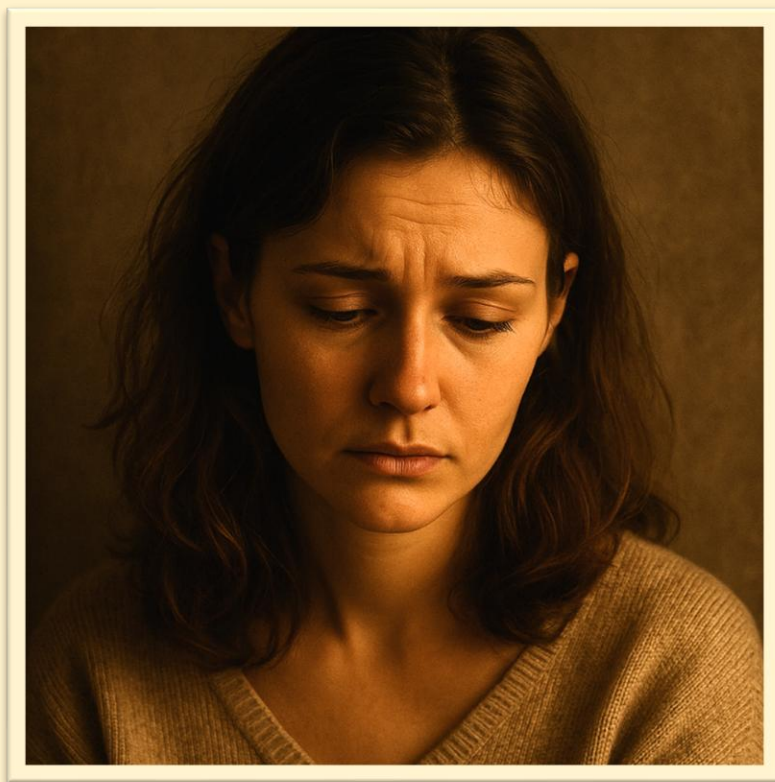
Y cuando la mente no encuentra respuestas, el suspiro aparece como una rendición del alma. Acepta sin palabras lo que no puede cambiar, lo que duele o lo que, simplemente es.

Quizá cada suspiro sea una forma de volver a uno mismo, de nombrar sin voz lo que se agita por dentro.

¿Cuántos suspiros se han quedado atrapados en el pecho, por miedo, por costumbre, por olvido?

Tal vez sea hora de escucharlos, de dejarlos salir y de comprender que, en el fondo, todos suspiramos por lo mismo: por un poco de amor, por un instante de paz, por una verdad que no duela.

LA TRISTEZA Y LA MELANCOLÍA



La tristeza llega como una visita inesperada. Golpea con fuerza, cierra puertas de golpe, sacude el cuerpo como una ráfaga que apenas permite respirar. Es una tormenta repentina que oscurece el cielo en segundos, una ola que estalla contra las rocas y deja una herida abierta. La tristeza arde como un fuego alto y apurado, que consume el aire y luego se extingue.

Pero, cuando la tormenta se disipa y el fuego se apaga, algo queda. No se va del todo. Lo que permanece es la melancolía: una brisa suave que no sacude, pero se instala. Es un atardecer que se demora, una luz que se apaga lentamente, dejando tras de sí una calma extraña.

La melancolía no hiere como la tristeza, pero habita más hondo. Se vuelve sombra tenue que no oscurece del todo, pero tampoco se retira. Es como un jardín sin flores, donde las raíces laten bajo la tierra, recordando lo que alguna vez floreció.

Mientras la tristeza es un verso breve y cortante, que irrumpe con la urgencia de lo insoportable, la melancolía es una estrofa lenta, envolvente, donde cada palabra madura en silencio. La tristeza es el

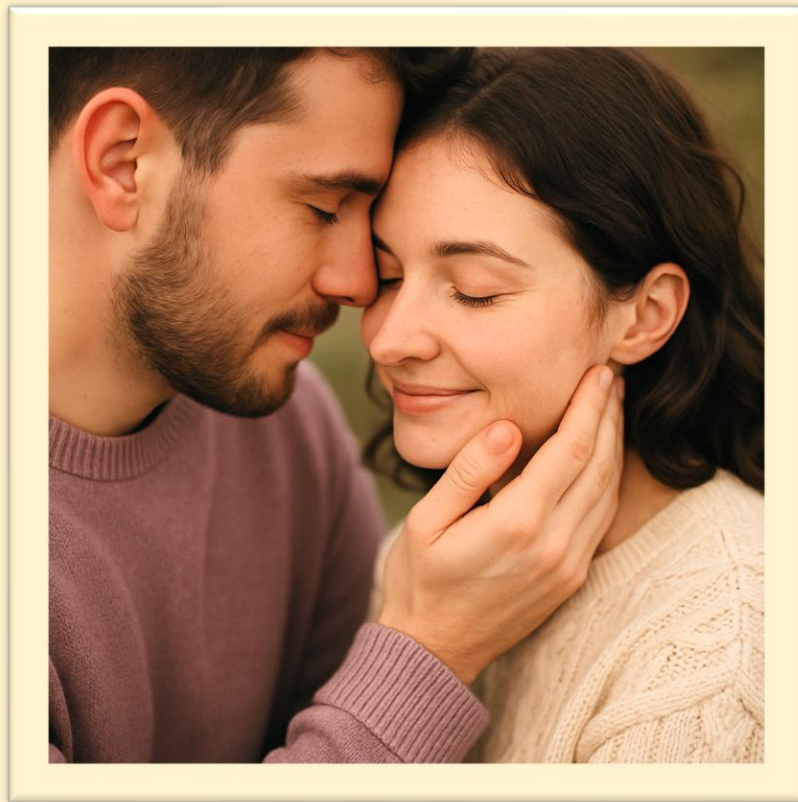
primer impulso de quien escribe para vaciar el dolor; la melancolía, en cambio, es el eco que permanece cuando el papel ya está frío, pero conserva el calor de lo vivido.

En la tristeza hay ruptura, caída, desprendimiento. En la melancolía, permanencia. Una se asemeja a la flor que se marchita de golpe; la otra, al jardín que, aun sin flores, respira bajo la lluvia y guarda la promesa de lo que fue.

Cuando la tristeza se retira, la melancolía permanece. No desgarrar, acompaña. No apaga, susurra. Porque, incluso en el silencio, algo dentro sigue cantando. Quizá por eso la melancolía no pregunta, no exige, no concluye: solo se queda.

Se queda como una vela encendida en la madrugada, como una melodía que resuena cuando todo parece haber terminado. Tal vez, en esa forma leve y persistente, la melancolía sea la manera más delicada de sostener lo que ya no está y, sin embargo, aún vive en nosotros.

LA TERNURA Y SUS AROMAS



La ternura se expresa en los pliegues invisibles del alma, donde las palabras se disuelven y los gestos hablan por sí mismos. Es un lenguaje que no necesita elocuencia verbal para ser comprendido.

En la ternura, las palabras sobran, porque lo esencial es la conexión profunda. Es como cuando una abuela acaricia el cabello de su nieto mientras él duerme, sin decir nada o como cuando alguien nos toma de la mano en silencio en medio de un mal momento.

Es una presencia cálida sin demanda, una forma de cuidado que no interrumpe, pero acompaña. Podría compararse con ciertos aromas suaves —lavanda, rosa, vainilla, almendra— que envuelven el espacio sin invadirlo, ofreciendo una calma serena sin necesidad de llamar la atención.

Esa misma delicadeza se manifiesta en el cuerpo. La ternura se expresa en los movimientos suaves, en la postura relajada, en los hombros que se inclinan hacia el otro sin tensión. Es cuando alguien cubre a otro con una manta sin despertarlo o cuando un niño duerme sobre el pecho de quien ama, y ese pecho respira más lento para no incomodarlo.

Son actos casi invisibles, pero colmados de sentido. Esta ternura se asemeja al aroma del pan recién horneado, que llena el hogar con una presencia acogedora sin imponerse. También recuerda al olor de la tierra mojada tras la lluvia: fresco, limpio, que nos envuelve con la certeza de que la calma puede llegar, incluso después del dolor.

Desde el cuerpo, la ternura se extiende a la presencia. No siempre se ve, pero se siente. Se manifiesta como compañía silenciosa, como apoyo que no necesita ser pedido. Es ese estar ahí sin presionar, sin exigir, simplemente compartiendo el espacio.

Puede ser la presencia callada en una sala de hospital, donde alguien permanece sin decir palabra, solo para acompañar o el gesto sencillo de dejar la comida lista para quien llega tarde, sin preguntar ni señalar. Esa ternura se parece al aroma del bosque húmedo: tierra, hojas y brisa que no buscan ser notados, pero envuelven con serenidad, como una caricia que no interrumpe el silencio.

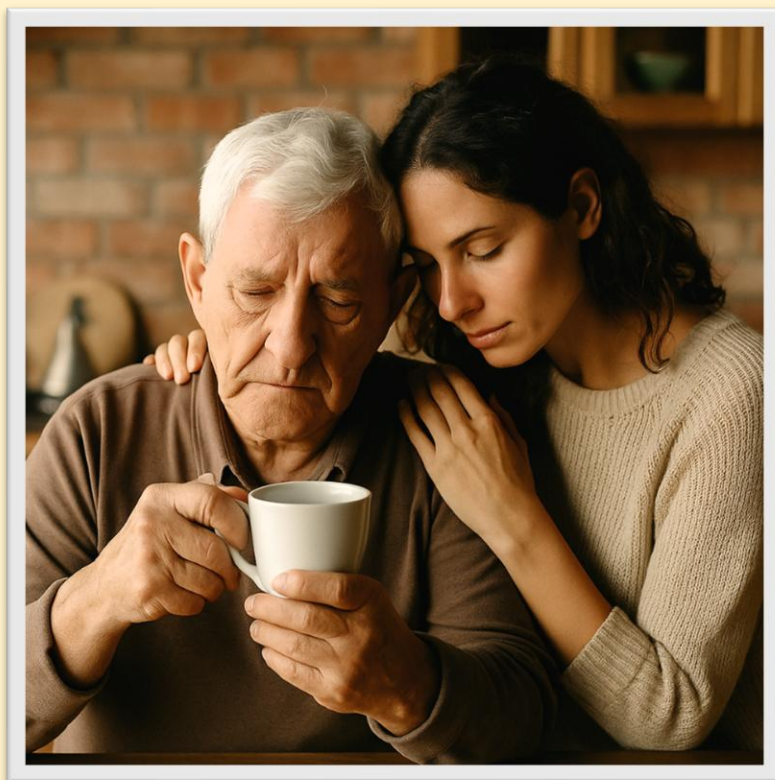
De este modo, la ternura no solo se entrega: también se recibe. Cuando es acogida con apertura, transforma a quien la experimenta. En ese intercambio, nace una danza de vulnerabilidad compartida, donde tanto quien da como quien recibe quedan tocados por la magia de un gesto simple, pero profundamente humano.

Se revela en los pequeños actos: cuando alguien llora y otra persona seca sus lágrimas con los dedos sin pronunciar palabra. O en la quietud de una mascota que se recuesta junto a su dueño enfermo, sabiendo que su sola compañía es suficiente. En esos gestos cotidianos, la ternura se vuelve vínculo: un puente invisible entre almas que se reconocen.

En suma, la ternura es un lenguaje silencioso que se expresa en gestos sutiles, en la presencia desinteresada y en el cuidado que se da sin esperar nada a cambio. Va más allá de las palabras: habita en el silencio compartido, en la escucha atenta, en el respeto profundo por la fragilidad del otro.

Practicarla en lo cotidiano no solo transforma nuestras relaciones, sino que también nutre nuestra propia alma. La ternura nos recuerda, con su delicadeza firme, el inmenso poder de los gestos pequeños en la vida diaria.

LO QUE NO SE DICE EN VOZ ALTA



Elegí este tema de reflexión, porque hay verdades que no se escriben en ningún libro ni se pronuncian en voz alta, pero habitan con delicadeza en los rincones de la vida. A veces, lo más hondo no se dice: se roza, se sugiere, se entrega en un gesto.

Son esos instantes callados —una mirada que abraza, una mano que alcanza, una presencia que no se va— los que sostienen lo esencial. La vida, en su sabiduría más pura, suele hablar bajito y quienes aprenden a escucharla lo hacen con el alma más que con el oído.

Hay recuerdos que no suenan, pero laten. Como aquel padre que cada mañana abrochaba la chaqueta de su hijo hasta el cuello, sin decirle “te quiero”, pero asegurándose de que no pasara frío. O aquella madre que, en silencio, peinaba con esmero a su hija cada día, como si en cada trazo del peine le dejara un pedacito de amor. O el esposo que, sin palabras románticas, calentaba el pan en la madrugada y lo dejaba junto al café humeante. Gestos así no buscan aplausos, pero construyen biografías.

También están esas despedidas que no pronuncian adiós, pero lo dicen todo. El hijo que parte a estudiar lejos y, sin ceremonia, recibe de su padre una mochila con una linterna, herramientas y una navajita

pequeña: “por si acaso”. La esposa que ve partir al esposo a otra ciudad y no se atreve a llorar, solo lo sigue con la mirada desde la ventana, hasta que la figura se disuelve en la calle. O la madre enferma que ya no tiene fuerzas para hablar, pero aprieta con intensidad la mano de su hijo. Hay silencios que gritan amor y ausencias que se vuelven presencia por la fuerza del gesto.

En ese mismo lenguaje silencioso habita la cortesía que no es costumbre, sino afecto. El esposo que sirve el plato favorito de su esposa, sin preguntarle. La hermana que revisa si su hermano menor llegó bien y se asegura de cerrar la puerta con llave. La hija que barre la vereda de la casa de su padre sin que él lo note. El amigo que escucha, porque sabe que su presencia es suficiente. El afecto, cuando es verdadero, no necesita anuncios: se cuela en los detalles, se posa sin imponer.

Y cómo no reconocer el amor que se manifiesta en los rituales cotidianos. La madre que guarda una fruta pelada en la mochila del niño. El hijo que vuelve solo para cambiar un foco quemado. La esposa que cubre con un suéter los hombros del esposo mientras él lee. El esposo que prepara el desayuno sin que nadie lo solicite.

El amor, el verdadero, no vive en las palabras, sino en la sencillez. No lleva pancartas ni discursos, pero aparece cada día, puntual, en los actos invisibles que sostienen la vida.

Incluso el perdón, ese gesto profundamente humano y necesario, rara vez se expresa con palabras. Suele llegar envuelto en actos pequeños, en silencios humildes que saben más de ternura que de orgullo. Tras una discusión entre padres e hijos, entre hermanos, esposos o amigos, no siempre aparece el “lo siento” explícito, pero sí ese acto que, sin decirlo, busca acercarse. En los gestos más sencillos: el hijo que pone la mesa sin que nadie se lo pida, como quien tiende un puente invisible; o el padre que deja un chocolate sobre la almohada, sin explicaciones, pero con el mensaje silencioso de “aquí sigo, contigo”.

También, puede manifestarse en lo cotidiano: en el esposo que sirve una taza de café y la coloca frente a su esposa con una mirada breve, sin palabras, pero llena de intención. O en ese mensaje casual — “¿vamos a caminar?” — que, más que una propuesta, es una rendición del corazón. Porque hay gestos que no pronuncian perdón, pero lo entregan con la suavidad de quien acaricia una herida sin tocarla.

Al final, lo que verdaderamente importa no siempre se escucha ni se explica, se siente. Y en ese lenguaje callado, hecho de actos mínimos, presencias constantes y ternuras sin anuncio, se escribe, sin tinta ni

ruido, la más profunda de las humanidades. Porque en un mundo que grita, los gestos sencillos siguen siendo el refugio donde el amor, la compasión y el perdón se hacen eternos.

EL SILENCIO: PALABRA DE LA TRISTEZA



El silencio, esa palabra que no se pronuncia, pero todo lo dice, no es simple ausencia de sonido: es una voz profunda, cargada de sentido y sombra.

En ese espacio donde no hay palabras, las emociones que no encuentran nombre hallan su cauce. Cuando el dolor desborda los márgenes del lenguaje, el silencio se alza como el único modo de decir lo que no puede decirse. Y en esa callada intensidad, no hay vacío: hay resonancias. Lo no dicho se despliega con fuerza, invade, habita y no necesita ser oído: se siente.

Es ese instante en el que dos miradas se cruzan tras una pérdida y ninguna palabra es necesaria o cuando alguien entra a una habitación y, sin tocar nada, permanece de pie frente a una fotografía. El silencio dice todo lo que la boca no se atreve. Una pausa en medio de una frase puede pesar más que el discurso entero: hay silencios que hablan más alto que los gritos.

Lo que no se verbaliza se vuelve presencia. Ese callar profundo toma cuerpo, se expande como niebla invisible que lo cubre todo sin ocuparlo. Las emociones, entonces, no salen: se filtran, como una madre

que acaricia el abrigo de un hijo ausente, en ese gesto que lo dice todo; como quien contempla la lluvia, dejando que el recuerdo caiga con cada gota. Son gestos mínimos, pero infinitos.

Este silencio no es ausencia: es territorio, refugio y herida. Es el lugar donde lo incomprendido y lo irremediable encuentran forma. No exige explicación, no busca alivio: solo permite estar.

Y en ese estar, la tristeza no pide consuelo. No anhela palabras, ni las necesita: basta con existir, con latir bajo la piel, con deslizarse por dentro como un río callado. Es como sentarse en el borde de una cama vacía sin saber por qué o como oír una melodía antigua que, sin aviso, trae de vuelta lo que ya no está.

En suma, el silencio no es una herida que deba curarse: es una vivencia que se despliega por completo. Habita en la pausa, vive en lo que no se dice. Y en su quietud, en esa hondura sin voz, habita una verdad que no se puede nombrar, pero que deja una huella imposible de olvidar.

AQUELLOS QUE PARTIERON



Lo que más duele no es la tristeza en sí, sino la ausencia de quienes partieron. Ese vacío se abre en los lugares donde alguna vez estuvo su risa, su voz, su compañía. Son huellas que no se borran ni con la noche ni con la luz del día; están grabadas en los espacios cotidianos donde solían habitar.

Los que se fueron nunca terminan de irse. Habitan como ecos suspendidos, como presencias suaves que regresan sin ser llamadas. A veces basta una canción, un aroma o un objeto olvidado en un cajón para que vuelvan de golpe y nos devuelvan la certeza de que siguen latiendo en nosotros.

Son pérdidas que aprendimos a callar, porque ya no se gritan. Se guardan en silencio, como nidos invisibles acunados en el alma. No necesitan palabras para recordarnos su peso: están en la manera en que miramos una silla vacía, en la pausa antes de pronunciar un nombre, en esa costumbre de esperar un saludo que ya no llega.

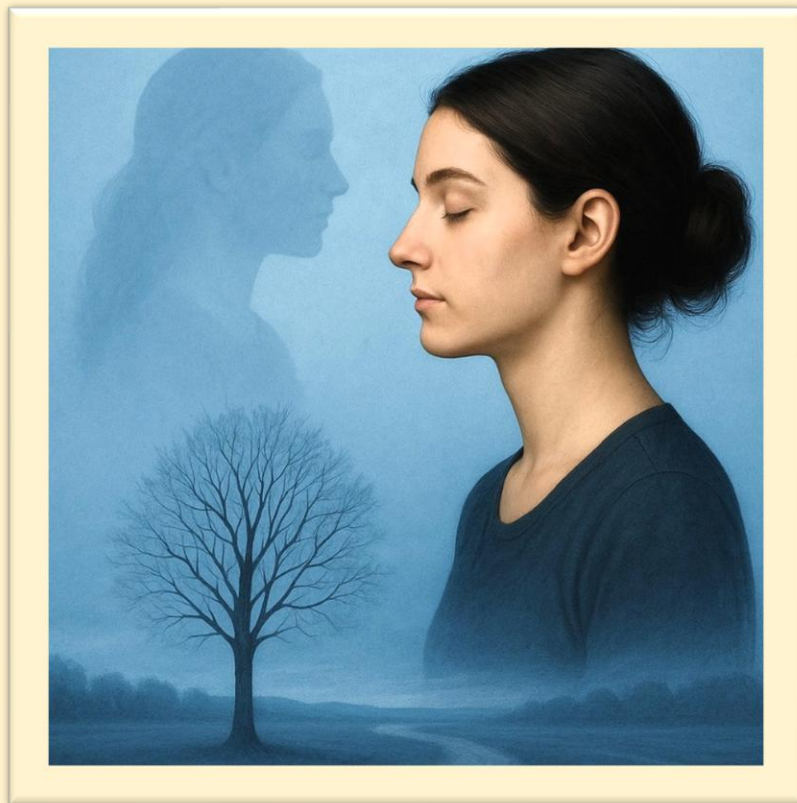
Y es allí donde aparece la tristeza, no como tormenta que destruye, sino como un aire que envuelve ese vacío. Se cuela en los silencios, acompasa el pulso, se instala sin pedir permiso. A veces arde y desgarrá; otras veces se posa con suavidad, como si quisiera proteger lo que aún duele.

En su forma más honda, la tristeza nos recuerda que lo amado sigue vivo en nosotros, aun en su ausencia.

Aceptar la pérdida no es olvidar, sino aprender a vivir con quienes ya no están. Es reconocer su huella en el rumor de la memoria, en los gestos mínimos que quedaron como herencia. La tristeza, entonces, no es enemiga: es el rostro callado de un amor que se resiste a morir.

En el fondo, ese dolor silencioso es también testimonio: duele porque amamos y permanece porque ese amor nunca se va del todo.

LA AUSENCIA



La ausencia puede entenderse como un sistema lingüístico: funciona como una gramática viva que articula silencios, fractura el sentido y altera la percepción del tiempo.

Así como el lenguaje tiene reglas, formas, pausas y estructuras que dan sentido a lo que se dice, la ausencia tiene su propia manera de expresarse, aunque no use palabras. Está hecha de lo que falta, pero también de lo que permanece: de lo que se evita nombrar, de lo que no se dice, de lo que todavía duele.

En la gramática de la ausencia, la sintaxis se quiebra. Las oraciones dejan de seguir su curso natural: el sujeto se desvanece —ya no hay “quién”—, el verbo queda suspendido como un gesto que nunca se concreta y el objeto se disuelve en la niebla. Es como querer decir “Él me llamaba cada noche” y quedarse apenas en “Él”, porque lo demás ya no encuentra sentido. Así, también la estructura del pensamiento se interrumpe, detenida en un vacío que no logra articularse.

En la morfología —la forma interna de las palabras—, la ausencia lo disuelve todo.

Las palabras pierden su forma, dejan de encajar; ya no tienen cuerpo ni sostén. Se transforman en fragmentos que flotan sin llegar a unirse, como cuando alguien intenta recordar la voz de una persona que ya no está y solo le llega una sílaba suelta, una palabra borrosa, una frase incompleta. Abrimos una nota escrita a mano, sin firma ni fecha y no sabemos si era un saludo o una despedida.

En la ausencia, la puntuación —que suele ordenar el discurso— adquiere una carga emocional.

La coma deja de ser una simple pausa: se convierte en una respiración que contiene el llanto. El punto y coma es una espera sin resolución, el intento de continuar cuando no se puede. El signo de interrogación refleja dudas que no obtienen respuesta: ¿por qué se fue?, ¿qué habría pasado si...? Y los puntos suspensivos son el símbolo perfecto de lo inconcluso: lo que queríamos decir, pero no dijimos.

La elipsis —lo que se omite— cobra un valor inmenso en el lenguaje de la ausencia.

Lo no dicho se vuelve más poderoso que lo expresado, como cuando evitamos mencionar a alguien para no remover el dolor o cuando una foto queda boca abajo, no por descuido, sino por respeto o por miedo. La ausencia se manifiesta en lo que se guarda en silencio: en una carta que no se envió, en una respuesta que nunca llegó, en un gesto que quedó atrapado en el pensamiento.

Narrativamente, la ausencia también construye un relato. No es una historia con inicio, nudo y desenlace: es una trama fragmentada, hecha de pausas y evocaciones, de escenas sueltas que regresan una y otra vez a la memoria. Como cuando una canción nos arrastra al pasado o un olor despierta la presencia de alguien que ya no está. La narración no avanza en línea recta, porque lo perdido permanece vivo en lo que sentimos y en lo que imaginamos que pudo ser.

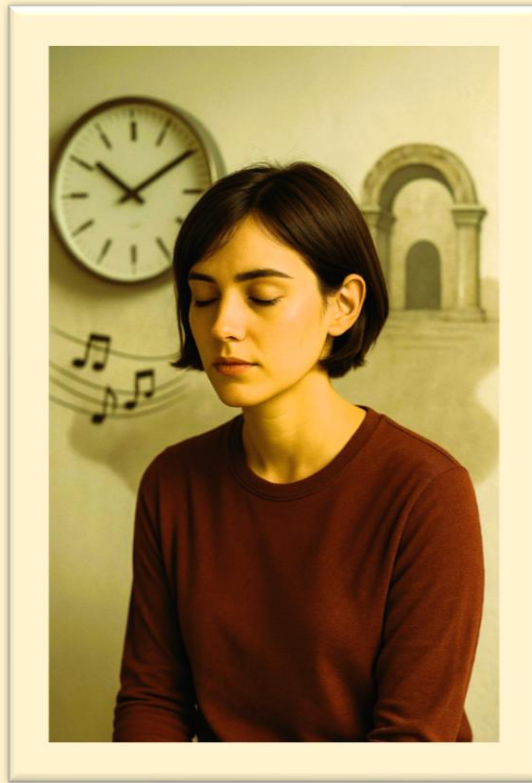
Incluso el tiempo se altera con la ausencia. Un segundo puede parecer una eternidad y una hora puede pasar sin que nada cambie por dentro. Hay días que duelen más que otros sin razón aparente: basta una fecha —un cumpleaños, un aniversario— para que todo se detenga. El tiempo deja de medirse con relojes y comienza a medirse con emociones: con lo que falta, con lo que no vuelve.

Y, sin embargo, la ausencia no es solo vacío: tiene un lenguaje propio. Habla sin palabras, desde los objetos que permanecen intactos, desde las rutinas que nos resistimos a cambiar, desde el silencio que se cuela en una conversación. Es una sombra fiel, una presencia invisible pero

palpable: un lugar vacío en la mesa, una frase que evitamos pronunciar, un gesto que repetimos sin saber por qué.

En lo que falta también habita el amor. No necesita estar presente para persistir: se alimenta de la memoria, se sostiene en lo no dicho. No se trata de explicarlo, sino de sentirlo. Y ese amor, aunque intangible, permanece: vive en lo que fuimos, en lo que no alcanzamos a ser y en lo que —de algún modo— todavía sigue siendo.

CUANDO EL TIEMPO SE DETIENE



El tiempo, casi siempre, avanza con paso firme. Corre, mide, ordena. Pero hay momentos en que algo más profundo sucede y, sin previo aviso, se detiene. No porque se rompa, sino porque se repliega, como si entendiera que hay experiencias que no pueden contarse en minutos ni medirse en horas.

Esta reflexión nace de ciertos instantes que la vida, sin pedir permiso, ha dejado en mí: momentos de belleza luminosa y de silencios irreparables. En ellos, lo que dolía no se medía y lo que conmovía no se explicaba. Solo quedaba estar.

Fue allí, entre lo que se abría y lo que se perdía, donde comprendí que el tiempo, a veces, simplemente se detiene. Y por eso escribo: para nombrar, sin apuro, esos espacios donde la vida se volvió más real que el tiempo mismo.

El tiempo se suspende cuando un hijo llega al mundo y la vida se abre, desbordada de asombro. Todo lo medible se disuelve: el instante no avanza ni retrocede, solo late, como si respirara.

En ese pulso nace una sinfonía secreta: cada latido se convierte en instrumento, cada respiración marca el compás. Suenan violines que rozan la luz, oboes que acarician el aire, flautas que susurran inocencia y timbales que anuncian lo nuevo.

No hay batuta visible y, sin embargo, cada sonido entra en su momento exacto. La admiración dirige desde el silencio; lo invisible sostiene el ritmo. No hay público, pero sí testigos intangibles: el asombro, la ternura, el temblor de lo sagrado. Y ante ese concierto irrepetible, el tiempo mismo se inclina y reconoce que ninguna urgencia importa frente a lo bienaventurado.

También el tiempo se detiene cuando una melodía irrumpe sin aviso y nos arranca del presente. Basta un acorde, una voz o una frase para que el alma se desplace y el pasado, hasta entonces callado, comience a girar.

Ese giro se convierte en un vals sin escenario ni salón de baile, pero con todo el vértigo de lo vivido. Los violines giran como faldas antiguas; el clarinete dibuja puentes entre lo que fuimos y lo que todavía nos nombra. El arpa cae como lluvia sobre la piel del tiempo y los contrabajos sostienen un suelo que apenas recordamos. Todo gira. Todo vibra. Y el tiempo, desconcertado, se arrodilla porque no existe reloj capaz de medir la intensidad de una emoción que regresa sin aviso.

Y así como la música nos arrastra hacia adentro, también lo hace una mirada de amor. No una cualquiera, sino esa que no necesita palabras, que se posa sin prisa, como si supiera que todo ya está dicho.

En ese cruce de respiraciones quietas, el mundo se desvanece y solo queda el temblor compartido del instante. Una mirada así es como una obra musical perfecta: conmueve no por lo que dice, sino por lo que despierta. No pide comprensión, solo apertura. Y en ese instante pleno, el tiempo se rinde, porque el amor, cuando está presente, no necesita medida.

El tiempo también se detiene ante lo divino. No ante una idea ni ante una certeza, sino ante una presencia que brota desde dentro y se siente sin contorno. No hay palabra que lo nombre: solo un temblor sagrado que dilata el alma mientras el cuerpo calla, la mente se rinde y lo invisible comienza a latir con una claridad sin figura.

Esa experiencia no inmoviliza, sino que armoniza. Es una quietud que se parece a la música, como una pieza de piano que cae sobre el silencio con la suavidad de lo esencial. Entonces, sin esfuerzo, el tiempo se

repliega. No porque se rinda, sino porque reconoce que ha sido superado por algo mayor.

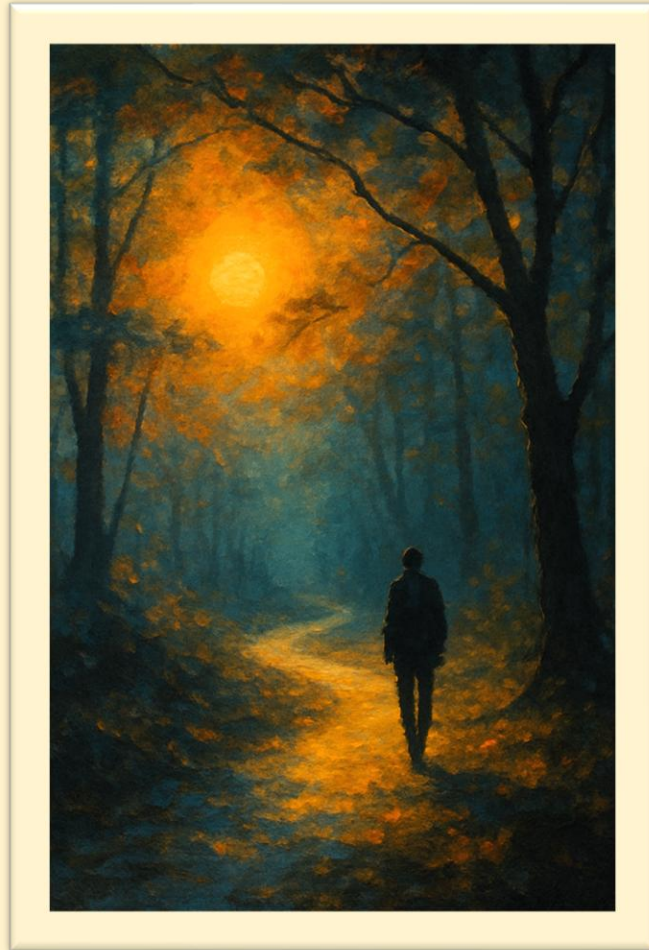
Pero también se detiene ante el dolor extremo: ese que irrumpe sin aviso, una noticia devastadora, un diagnóstico que trastoca los días, una pérdida que desordena el mundo.

La casa sigue en pie, pero resuena distinta. La ausencia ocupa el espacio con una densidad que no se puede nombrar. No hay música interior que sostenga: solo un silencio sin compás. En ese vacío absoluto, el tiempo queda suspendido. No porque se rinda, sino porque reconoce que ha llegado a un umbral donde no puede avanzar. Y en ese umbral, lo único posible es habitar desde dentro.

Así, ese viajero incansable que rara vez se detiene, se interrumpe frente a lo verdaderamente esencial: la vida que comienza, la música que conmueve, el amor que toca, la divinidad que se manifiesta, el dolor que abruma.

No es rendición: es reconocimiento. El tiempo se repliega, se diluye, se vuelve invisible. Y en su silencio nos concede algo sagrado: la eternidad contenida en un solo instante.

MILAGROS EN LA VIDA COTIDIANA



Hoy no hablaremos de milagros extraordinarios ni de sucesos sobrenaturales. Vamos a detener la mirada en aquellos que suceden en silencio, en medio de la rutina diaria, sin anunciarse.

Son momentos sutiles que, por lo general, dejamos escapar sin darnos cuenta de su magnitud. Tan sencillos y fugaces, que ni siquiera los reconocemos como milagros. Y, sin embargo, ahí están: transformaciones silenciosas que enriquecen nuestra existencia.

Uno de esos milagros ocurre cuando una palabra o una conversación llega en el momento justo, como si el universo hubiera hecho una pausa para ofrecernos la respuesta que ni siquiera sabíamos que necesitábamos. Es un instante que fluye con naturalidad, como un río que, tras recorrer caminos sinuosos, encuentra su cauce perfecto. Entonces, las palabras se convierten en puente entre el caos y la calma,

y todo encaja sin esfuerzo, como si la vida supiera que era el momento exacto para regalarnos claridad.

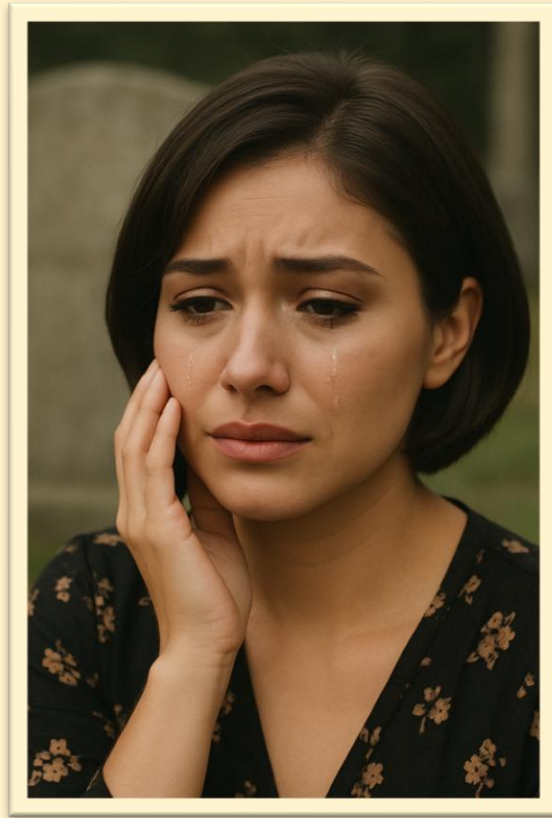
Así como las palabras oportunas nos devuelven el equilibrio, también hay silencios que sostienen. Otro de los milagros más profundos se da cuando, después de una larga lucha interna, aparece una calma inesperada. Es como si, tras una tormenta furiosa, el viento se aquietara y el aire se volviera liviano, casi sagrado. La paz llega sin pedir permiso: no borra el dolor, pero nos ofrece una nueva forma de habitarlo. Es un respiro hondo, una reconciliación silenciosa con lo vivido.

A veces el milagro se manifiesta cuando dejamos de buscar con ansiedad, cuando soltamos el control y permitimos que la vida respire por sí sola. Entonces, sin previo aviso, aparece lo que tanto anhelábamos: una solución inesperada, una idea luminosa, una señal que disipa la incertidumbre. No llega por insistencia, sino por disposición. Es como tropezar, sin querer, con una flor diminuta que crece bajo una piedra que parecía solo obstáculo. Lo que antes era peso ahora revela belleza. Así, comprendemos que algunas respuestas no se alcanzan por presión, sino por pausa; no por la fuerza de la búsqueda, sino por la sabiduría de confiar.

Estos pequeños milagros ocurren cada día y, aunque a menudo pasen desapercibidos, tienen el poder de transformarnos. Nos recuerdan que lo extraordinario no siempre resplandece ni irrumpe con estruendo. A veces se esconde en lo más simple: en un gesto sutil, en una presencia silenciosa, en un instante compartido que no necesita palabras para tocar el alma.

Si afinamos la mirada y entrenamos el corazón para percibir con hondura, descubriremos que la vida está tejida de milagros. Están ahí, siempre presentes, esperando ser reconocidos.

EL TEMA DEL LLANTO: NUESTRO JURAMENTO



Compositor: Benito de Jesús

Cantautor: Julio Jaramillo

No puedo verte triste, porque me mata
Tu carita de pena, mi dulce amor
Me duele tanto el llanto que tú derramas
Que se llena de angustia mi corazón

Yo sufro lo indecible si tú entristeces
No quiero que la duda te haga llorar
Hemos jurado amarnos hasta la muerte
Y si los muertos aman después de muertos
Amarnos más

Si yo muero primero, es tu promesa
Sobre de mi cadáver dejar caer
Todo el llanto que brote de tu tristeza
Y que todos se enteren de tu querer

Si tú mueres primero, yo te prometo
Escribiré la historia de nuestro amor
Con toda el alma llena de sentimiento
La escribiré con sangre
Con tinta sangre del corazón

Si tú mueres primero, yo te prometo
Escribiré la historia de nuestro amor
Con toda el alma llena de sentimiento
La escribiré con sangre
Con tinta sangre del corazón

Viajaba cuando sonó la canción “Nuestro Juramento”, de Julio Jaramillo, una melodía que siempre me ha conmovido por su intensidad emocional. Sin embargo, esta vez algo distinto capturó mi atención: el llanto.

A medida que las notas resonaban, pensaba en cómo las lágrimas, más allá de expresar tristeza, pueden convertirse en un lenguaje de amor inquebrantable. Esa idea me llevó a profundizar en el tema.

En “Nuestro Juramento”, el llanto aparece como la manifestación más profunda de un amor que trasciende lo físico y lo emocional. No es un simple desahogo: es un eco de lo eterno.

La frase “*Me duele tanto el llanto que tú derramas*” muestra que el sufrimiento del otro no se percibe como algo ajeno, sino como parte esencial de quien ama. La tristeza del ser amado se vuelve propia, como si ambos compartieran la misma herida. Así, el llanto une a los amantes no solo en el dolor, sino en la comprensión mutua de lo que significa amar hasta confundirse con el otro.

Más adelante, el llanto se convierte en símbolo de promesa eterna. La declaración “*Sobre de mi cadáver dejar caer / Todo el llanto que brote de tu tristeza*” no es solo un gesto de duelo, sino un acto de devoción. Llorar sobre el cuerpo del amado se transforma en un ritual sagrado: una manera de mantener vivo el vínculo, incluso más allá de la muerte.

En este sentido, las lágrimas dejan de ser un signo de pérdida para volverse afirmación: confirman que el amor no termina con la partida física, sino que continúa latiendo en la memoria y en el afecto compartido.

El llanto también funciona como testimonio. En la promesa de escribir la historia con “*tinta sangre del corazón*”, las lágrimas se vuelven huella

imborrable. No representan solo sufrimiento pasajero, sino la voluntad de inmortalizar el amor en lo vivido, en las palabras, en los recuerdos. La sangre —símbolo de vida— y la tinta —símbolo de permanencia— se funden para declarar que el amor se escribe en lo más profundo del ser.

Además, el llanto adquiere un carácter purificador: no solo libera, sino que comunica lo que las palabras no alcanzan. Es un lenguaje íntimo, capaz de sostener el vínculo incluso en la ausencia, como si las lágrimas hablaran directamente al alma del otro.

En suma, el llanto en “Nuestro Juramento” es más que un signo de tristeza: es testimonio, promesa y memoria. Es la prueba de que el amor verdadero no se limita a la cercanía, sino que perdura en la ausencia; un amor que, a través de las lágrimas, demuestra que su esencia es inmortal.

EL TIEMPO Y LA EXISTENCIA

EL RELOJ Y EL TIEMPO



El reloj es ese objeto al que se recurre con frecuencia, como si pudiera revelar algo más que su marcha imparable. Compañero sin juicio ni perdón, refleja con precisión nuestra travesía por el tiempo: un camino que avanza sin detenerse, sin distinguir entre quienes se someten a su ritmo y quienes intentan desafiarlo con calma. Su tic-tac constante es un recordatorio de que, mientras todo cambia, él permanece indiferente.

En su cadencia se esculpen momentos y decisiones: lo que fue, lo que no fue, lo que pudo haber sido. Como el mármol que cede bajo la mano del escultor, el tiempo moldea la existencia con precisión implacable. Algunos se dejan modelar por su curso; otros luchan por resistirse a la forma que el tiempo comienza a trazar sobre sus días.

Cada mirada al reloj es más que un gesto rutinario: se convierte en una invitación a la reflexión, en un espejo que no refleja rostros, sino trayectorias. El tiempo avanza como un juego sin reglas fijas, donde cada quien marca su propio compás y se engaña creyendo —a ratos—

que puede dominar un flujo que jamás se detiene. Y así, como un río silencioso e implacable, las agujas avanzan, dejando en cada uno huellas irrepetibles: instantes que se escurren y nunca vuelven.

LA ETERNIDAD DE UN INSTANTE



A veces, lo que verdaderamente perdura no se mide en años ni en calendarios, sino en la intensidad de ciertos momentos. Instantes fugaces —una mirada que se cruza en un parpadeo, una risa compartida, una caricia inesperada o el peso sereno de un silencio cómplice— que parecen desvanecerse, pero dejan una huella tibia en el alma. Son gestos sin ruido, pero de hondura inmensa; destellos breves que se enlazan con las fibras más sensibles de la memoria.

Lo que parecía disiparse se transforma, sin saberlo, en marca duradera. A menudo, esa huella se instala en lo más hondo, donde lo vivido se mezcla con lo no dicho, lo reprimido o lo olvidado. Y desde ahí resurge, cuando menos se espera, como si el alma lo recordara antes que la conciencia.

Con el tiempo, esos fragmentos no solo persisten: se reconfiguran. Lo que fue chispa se convierte en raíz; lo efímero, en símbolo. La memoria, como un artesano silencioso, talla lo fugaz hasta volverlo guía: una referencia íntima que orienta nuestras decisiones y silencios.

Y, con los años, también cambia la manera de mirar lo efímero. Lo que antes parecía insignificante revela, al cabo del tiempo, su verdadero

peso: se vuelve raíz callada de lo que somos. Esos instantes mínimos, casi invisibles, se descubren como claves para comprender cómo amamos, cómo enfrentamos la vida, cómo resistimos y nos transformamos.

EL PRIMER AMOR



El primer amor es una experiencia que todos compartimos. Es ese momento en el que la vida se define por sensaciones nuevas y emociones desconocidas. Aunque cada uno lo vive a su manera, hay algo universal en ese encuentro inicial: una intensidad que transforma y deja huella.

Por efímero que sea, su marca permanece como nostalgia, aprendizaje o una leve herida luminosa. Reflexionar sobre el primer amor es recordar cómo esa vivencia, con su fuerza y fragilidad, no solo definió lo que fuimos, sino también lo que llegamos a ser.

El primer amor puede sentirse como un tango, donde la pasión y la tensión se entrelazan en una danza íntima. Se mueve entre la cercanía y la distancia, entre lo deseado y lo temido. Cada paso abre un abismo de incertidumbre, pero cada giro trae la promesa de un reencuentro. En

sus ritmos intensos y en sus pausas, este amor es como un abrazo que se suelta solo para volver a encontrarse.

Otras veces, adopta la suavidad de una balada envolvente, llena de un romanticismo que parece nacido de un sueño. Se vive más en la imaginación que en la realidad y los recuerdos se transforman en ecos persistentes. No importa la presencia física: habita en la mente y en el corazón, resonando como una melodía que nunca se apaga.

También puede irrumpir con la vitalidad de una cumbia: espontáneo, vibrante, ardiente. Se mueve libre, sin cargas, como una emoción que fluye en el presente. Es un amor que no pide ser comprendido ni anticipado, solo vivido, con la ligereza alegre del ritmo que lo inspira.

En ocasiones, el primer amor estalla como un rock: vértigo puro y emoción desbordada. Es una fuerza que sacude, como el primer acorde de guitarra que atraviesa el cuerpo. No hay espacio para cálculos: solo intensidad, autenticidad y deseo. Se vive al límite, entre la euforia y la ternura, en un desorden que, de algún modo, encuentra su propia armonía.

Asimismo, el primer amor puede desplegarse como un jazz sin partitura: improvisado y sorprendente. No tiene forma fija; se adapta, se transforma, fluye según el momento. Entre la dulzura del saxofón y la tensión de un acorde inesperado, se revela como un amor genuino que encuentra su belleza en lo impredecible.

Y, cuando parece que ya lo ha mostrado todo, también puede estallar con el sabor de la salsa: energético, vital, contagioso. Está hecho de miradas cómplices y gestos que no necesitan palabras. Es conexión, cadencia y celebración; la alegría de descubrir que ambos bailan al mismo compás, con el alma despierta y el corazón dispuesto.

En suma, el primer amor se despliega en múltiples ritmos: la tensión del tango, la nostalgia de la balada, la frescura de la cumbia, la intensidad del rock, la libertad del jazz y el gozo de la salsa. Cada compás deja una huella, una memoria emocional que perdura más allá del tiempo. Porque el primer amor, aunque pase, sigue resonando como una melodía que nunca termina.

LAS IDEAS QUE SE FUGAN



Esa noche no fue diferente. Me limité a observar la pantalla en silencio, como quien espera que algo suceda sin atreverse a nombrarlo. El cursor titilaba con la paciencia de quien no exige nada, pero lo espera todo. Sentí que me observaba más que yo a él.

Entonces ocurrió algo que no supe explicar. Una palabra, apenas formada, se desprendió de la línea superior. Cayó lentamente por el borde de la pantalla, como una gota densa. Tocó la base del monitor y se deshizo en un humo digital que se filtró por el teclado. No era una palabra cualquiera: era el inicio de una leyenda que había comenzado hace años, sobre una niña que hablaba con los árboles. Nunca la terminé.

Tras ella vinieron otras: una estrofa inconclusa de un poema que alguna vez escribí; un ensayo sin título, lleno de preguntas que no quise enfrentar; una reflexión apenas esbozada sobre el temor a desaparecer, incluso en la propia memoria. Todas salían sin ruido, como si ya supieran el camino.

Las ideas se fugaban por las teclas. No volaban: se escurrían, como si el computador las estuviera liberando. Intenté retenerlas. Presioné

“guardar”, “copiar”, “Ctrl + Z”, pero nada obedeció. La pantalla permanecía muda, inmóvil, brillando como un lago sin fondo: lo contenía todo, pero no devolvía nada.

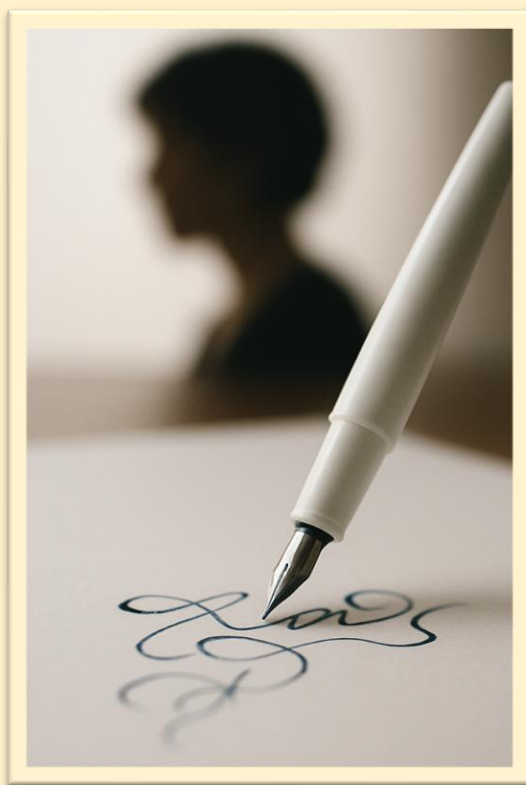
Me quedé allí, inmóvil, frente a ese resplandor blanco, y entonces, justo cuando creí que todo se había ido, algo apareció. Una frase pequeña y tímida surgió en el margen inferior. No era la que se había fugado: era nueva. Le siguió otra, y luego otra más.

No eran fantasmas ni regresos: eran otras palabras, completamente distintas. Llegaban transformadas, como si hubieran aprendido a hablar sin miedo. No se arrastraban ni huían; se posaban, suaves, sin exigir espacio. Volvían a mí como si lo hubieran decidido, no como si yo las llamara.

Entonces lo comprendí: no consistía en retener, sino en permitir. Había que conceder al silencio un espacio propio, abrir con cuidado el umbral, por si alguna palabra optaba por regresar.

Esa noche, después de tanto tiempo, escribí sin apuro ni exigencias, como si cada frase naciera por primera vez, libre de esfuerzo y de miedo. Y, al final, con el corazón en calma y la mente en quietud, dormí profundamente. En paz.

ENTRE EL INICIO Y LA DESTRUCCIÓN



Desde el primer trazo, mi pluma blanca sabe que crear no es solo construir, sino también destruir. Cada línea que nace contiene la fragilidad de su posible desaparición. No hay certeza en lo escrito: toda palabra lleva en sí misma el germen de su propio acabamiento.

En ese vaivén entre avanzar y deshacer, la pluma se mueve como en un equilibrio incierto. No dibuja caminos rectos: talla, pule, vacía. Y, en ese vaciamiento, la forma se deja entrever, respirando en los huecos que deja lo que ya no está.

Despierta en la quietud de la noche. Se desprende del pequeño manto que cubre su punta, como quien se libera de lo invisible antes de iniciar la danza. Entonces, la oscuridad se vuelve escenario y la tinta azul, compañera fiel.

Al principio, es apenas un murmullo sobre el papel: un roce tímido, como si la noche exhalara su aliento. Luego, sin prisa, comienza su recorrido, fluida, siguiendo el compás de una melodía silenciosa que solo ella escucha.

El tiempo se diluye y el espacio se entrega dócil al movimiento de la pluma. Ninguna coreografía está escrita de antemano: cada palabra nace como un salto que busca su lugar. Algunas logran fundirse con la página

y cobrar forma; otras se desvanecen en el aire, dejando apenas la huella de lo que pudo ser. Pero incluso esas ausencias hablan: recuerdan que escribir no es solo construir, sino aceptar lo efímero de lo que nunca termina de fijarse.

De pronto surgen trazos de vértigo. La pluma se estira y se recoge, como un cuerpo que no conoce fronteras. No busca la perfección, porque la escritura es un baile inacabado: un devenir constante donde lo planeado importa menos que lo que se revela en el instante.

Y, en medio de ese movimiento, aparece la quietud. No es una pausa: es un abismo. Un silencio que inquieta y detiene la respiración. La pluma tiembla, pero no retrocede: sabe que la ausencia de palabras no es vacío, sino contención; que el silencio también forma parte del ritmo.

Tampoco evita el desconcierto: lo atraviesa como parte de la danza. No se trata de cerrar frases, sino de abrir espacios donde las ideas se rozan, se cruzan y se transforman. Cada trazo es posibilidad; cada pausa, una pregunta. Y, entre tanteos y fugas, la forma se aproxima, aunque nunca se alcance por completo.

Lo más revelador no surge de lo previsto, sino de lo inesperado. En su imperfección, lo imprevisto revela lo que lo planeado ocultaba. Y, cuando parece que todo ha concluido, la danza continúa en silencio: comienza la transformación. La pluma contempla lo escrito y lo toca con cuidado, como quien depura una melodía. Borra lo que no vibra, lo que no sostiene, no como un error, sino como un acto de fidelidad a la esencia.

Algunas palabras insisten en quedarse. Cuesta soltarlas, pero liberarlas también aclara. Lo superfluo se va y, en ese vacío, lo esencial cobra fuerza. La relectura no repite: transforma. Es un espejo que altera lo que parecía fijo. Lo que ayer brillaba hoy se apaga y lo frágil de ayer hoy resplandece. La obra no se entrega sin resistencia: se deja leer y, en la lectura, vuelve a exigirse.

Cuando la pluma cree haber terminado, el amanecer la despierta. Algo no encaja: lo que anoche parecía armonía ahora es ruido. Entonces regresa, no por duda, sino por precisión. Como la bailarina que comprende que su cuerpo no expresó lo que sentía, vuelve al inicio y comienza otra vez; no para repetir, sino para decir lo que aún no ha sido dicho.

Incluso en ese regreso, la pluma destruye de nuevo. No una vez, sino tantas como haga falta. Hay formas que resisten y solo emergen tras muchas renunciaciones. La obra verdadera no nace del primer intento, sino

de los fragmentos descartados que allanaron el camino. Escribir, como danzar, también es volver. Y, en ese regreso más lento y claro, la pluma encuentra un instante de verdad. Lo borrado no desaparece: deja memoria invisible, vibra en el gesto que permanece.

Y cuando por fin se aquieta, tras tanto desvelo, la contemplo inmóvil sobre la página. En su reposo late una promesa: la certeza de que nada muere del todo, de que las palabras solo descansan hasta hallar su regreso. Entonces comprendo que no soy dueña de la escritura: apenas soy quien la alberga.

ESCRITURA Y CREACIÓN

LA HOJA EN BLANCO



La hoja en blanco es un abismo silencioso y desconocido. Es un espacio desnudo, sin límites ni forma, que aguarda pacientemente la intervención del escritor. Su atracción radica en la quietud profunda, en ese vacío que invita a ser llenado con lo no concebido, con lo que aún no ha nacido. En su vacío no hay juicio, solo un potencial sin explorar: una invitación abierta a la creación.

Su belleza no depende de lo que es, sino de lo que aún puede llegar a ser. Es como una esfera suspendida en el silencio, observando el acto de creación y reflejando el potencial que flota en el aire, invisible pero vivo. Esta quietud no exige ni presiona; simplemente atrae. Es una invitación suave y constante a la acción, a la transformación. La hoja en blanco aguarda los trazos que le den vida, que conviertan su silencio en un canto de palabras.

Este espacio vacío también es un reflejo de la complejidad interna del escritor: de sus deseos, miedos y aspiraciones. En ella, el escritor encuentra una oportunidad para expresar lo que no ha sido dicho, para

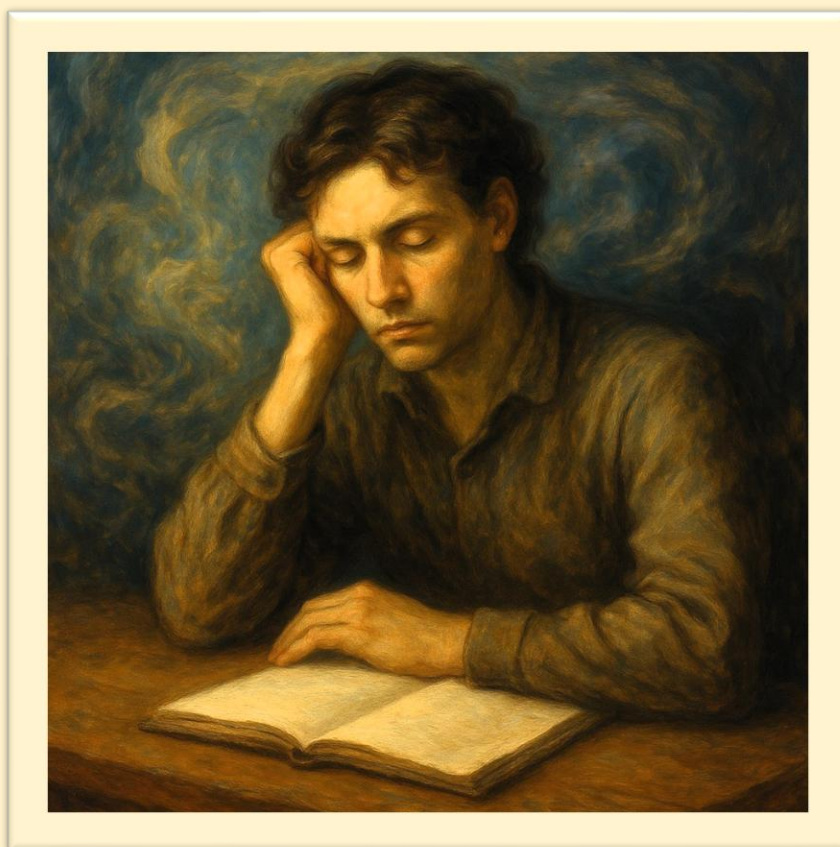
indagar en lo profundo de su ser. La hoja en blanco no juzga ni apresura: se adapta a la voluntad de quien se atreve a enfrentarse a ella. Cada palabra que se inscribe es un paso hacia la autocomprensión y la creación, un acto de revelación personal.

En su vaciedad, la hoja en blanco no solo desafía: también acoge. Permite que lo incompleto se convierta en algo pleno, que lo fragmentado se una para formar una visión coherente. La imperfección se convierte en su esencia, un componente natural del proceso creativo. Invita al escritor a explorar, a evolucionar, a convertir lo intangible en expresión sin temor a lo imperfecto. Reconoce que en la imperfección también hay belleza, que en lo incierto se esconde el germen de lo sublime.

Además, la hoja en blanco es un espejo de la transformación. A medida que el escritor la llena con sus palabras, no solo da forma a sus pensamientos: también se transforma a sí mismo. Cada trazo es una evolución, un cambio que ocurre no solo en la página, sino en el interior de quien escribe. El caos interno se ordena, la mente se reconcilia con sus límites y posibilidades, y la página, como un fiel testigo, se convierte en el vehículo de ese cambio.

Al final, la hoja en blanco es más que un simple espacio vacío: es el comienzo de todo, el origen de la creación, la oportunidad para que el escritor dé el primer paso en un viaje único. Cada palabra escrita no es solo una construcción externa, sino una exploración interna, un recorrido hacia lo más profundo de uno mismo. La hoja en blanco nos recuerda que, en cada inicio, reside un potencial infinito.

EL ENSIMISMAMIENTO DEL ESCRITOR



Antes de escribir, el escritor se sumerge en un abismo que lo envuelve, desconectándose del mundo exterior, como quien se adentra en las aguas profundas de un océano en calma.

Es un estado de introspección total: un viaje sin rumbo a través de paisajes invisibles, rostros olvidados, lugares distantes, recuerdos y emociones que se entrelazan sin forma definida.

Ese ensimismamiento contrasta con las rutinas diarias. Es un refugio que lo libera de las exigencias y la lógica del mundo cotidiano. Allí, las preocupaciones, las responsabilidades y las expectativas externas se desvanecen, dando paso a un territorio donde solo rige su propio universo interior. En ese espacio sin reglas, el escritor teje con palabras su propia versión del mundo, hilando deseos, temores y visiones que solo existen en su mente.

Hay días en que ese ensimismamiento es fugaz, pero fértil: abre un cauce por donde fluye un torrente de ideas que se trenzan solas, encontrando su camino sin esfuerzo. Entonces, el escritor juega con el

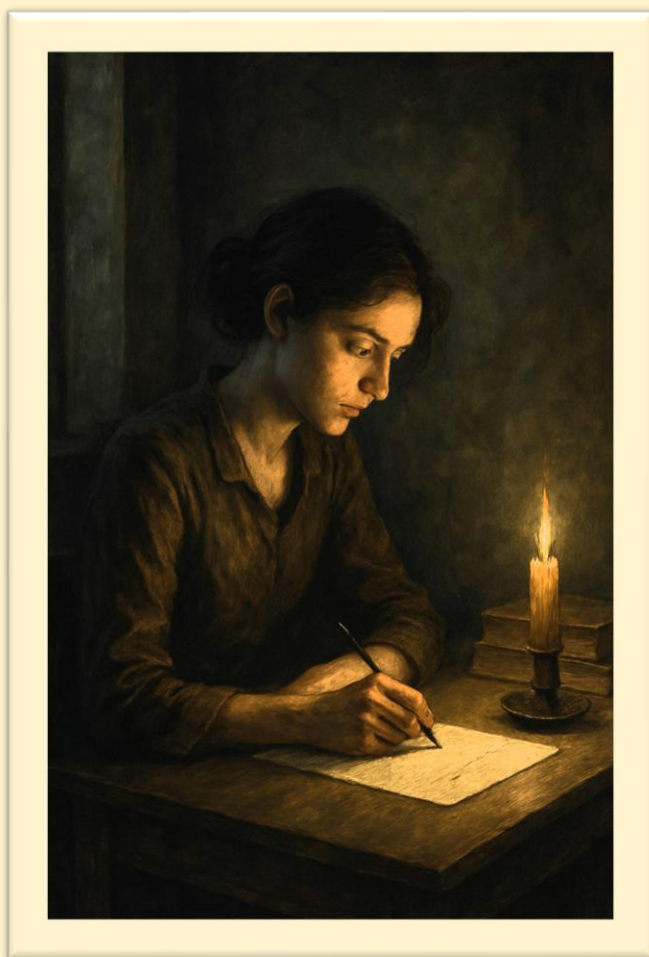
lenguaje como un explorador que descubre metáforas ocultas y giros inesperados. En esos momentos, el lenguaje deja de ser una herramienta para convertirse en una extensión del pensamiento: un vehículo capaz de dar forma a lo inexpresable.

Pero hay días en que el tiempo se espesa y se vuelve un peso insoportable. Las palabras no fluyen; permanecen atrapadas en un laberinto de pensamientos: escondidas, esquivas, como sombras que huyen en cuanto uno intenta alcanzarlas. Entonces, el escritor se siente como un navegante extraviado en un mar incierto, esperando que el tiempo, en su capricho, le devuelva la ruta hacia el puerto de las palabras.

Y justo cuando más hundido está en esa deriva, alguien irrumpe en su aislamiento. El escritor regresa lentamente a la realidad, como quien despierta de un sueño lejano. La transición es suave, casi imperceptible, pero su conciencia tarda en recomponerse, como si tuviera que rehilar, uno por uno, los hilos que lo atan al presente.

Esa irrupción funciona como un recordatorio: lo fácil que es perderse en el universo interior y lo arduo que resulta volver. También revela la tensión permanente entre el deseo de permanecer en ese refugio y las exigencias incesantes del mundo externo. Porque, al final, escribir es un juego de fuerzas opuestas: lo íntimo y lo externo en pugna, donde cada palabra no es solo creación, sino también un acto de resistencia frente al regreso.

LA SOLEDAD DE LA ESCRITURA



La soledad de la escritura es un proceso introspectivo. Aunque se alimenta del exterior, el escritor lo experimenta en silencio y aislamiento.

Podría compararse con el taller de un escultor: allí, rodeado de bloques de ideas, emociones y palabras aún sin forma, el escritor comienza a tallar. El silencio es su herramienta y poco a poco va puliendo hasta revelar la esencia oculta.

Pero también es un laboratorio secreto.

Aislado del mundo, el escritor se convierte en alquimista de pensamientos y emociones. En ese espacio aparentemente vacío toma fragmentos dispersos y los combina, como un pintor que contempla un lienzo en blanco antes de que los colores estallen. Cada palabra escrita es una chispa que enciende el fuego creativo. Esa soledad no es un vacío, sino un campo fértil donde germinan nuevas realidades.

La soledad, sin embargo, no siempre es calma. A veces se parece a un caos interno: una maraña de pensamientos y emociones que parecen imposibles de ordenar. En ese torbellino, el escritor se enfrenta a temores y preguntas que nadie más puede habitar. Y, sin embargo, de ese desorden surge la posibilidad de crear.

Como un arquitecto frente a los cimientos de un edificio, el escritor organiza el caos. Recoge piezas dispersas de su mente y, palabra tras palabra, va levantando una estructura. Cada término se coloca con cuidado, como un ladrillo que sostiene el edificio narrativo, poético o teatral. Así, el desconcierto inicial se convierte en una obra coherente y significativa.

En suma, la soledad de la escritura es un espacio de transformación. Escultor, pintor o arquitecto, el escritor moldea sus pensamientos y emociones en el silencio del aislamiento. Lo que a simple vista podría parecer vacío o caos se convierte en un territorio fértil, donde las palabras encuentran forma y la reflexión se abre paso.

Allí, en esa soledad creadora, la escritura revela su verdadera esencia: un lugar donde lo invisible se hace visible y lo íntimo se convierte en obra.

LA ESCRITURA Y EL UNIVERSO



La escritura, como el universo, se expande más allá de lo que podemos abarcar. Un texto puede parecer finito, limitado a sus páginas, pero en su interior contiene galaxias de significados, planetas de imágenes y constelaciones de emociones. Al igual que el cosmos, guarda misterios que no se revelan en una sola mirada.

Las galaxias de un texto son sus ideas principales: inmensas, llenas de luz y movimiento. Algunas se descubren al primer encuentro, como soles que arden en el centro de la página; otras permanecen en penumbra, esperando a que el lector se acerque con paciencia para hallarlas. Cada lector, como un explorador, traza su propio mapa estelar, uniendo las luces que otros, quizá, pasen por alto.

En medio de ese espacio inmenso aparecen también los meteoritos: frases o imágenes que atraviesan la lectura con un impacto certero. Su paso es fugaz, pero deja una huella en la memoria, como un cráter que cambia para siempre el relieve emocional del lector. Son momentos irrepetibles que, precisamente por su rareza, se atesoran.

Más adentro, en las regiones más hondas, se esconden los agujeros negros del texto: fragmentos que lo devoran todo, donde la luz de la interpretación parece apagarse. No ofrecen respuestas directas, pero son esenciales: invitan al lector a girar en torno a ellos una y otra vez, prisionero de su fuerza gravitatoria. Son territorios donde lo no dicho ejerce más peso que cualquier palabra.

En suma, la escritura, como el universo, nunca se agota. Cada lectura es un viaje nuevo, una expedición hacia territorios aún desconocidos. Y, aunque las páginas permanezcan idénticas, la mirada del lector nunca es la misma.

Volver a un libro es regresar al mismo cielo, pero con otros ojos: descubrir estrellas ocultas, aceptar los enigmas y dejarnos guiar por constelaciones que antes no habíamos visto. Porque leer —como mirar el cosmos— no es comprenderlo todo, sino atreverse a explorar.

ESCRITOR Y LECTOR

LA ESCRITURA COMO ESPEJO



Hoy quiero reflexionar sobre el diálogo continuo entre el escritor y el lector a través del concepto de “espejo”.

Al escribir, el autor deja en el texto fragmentos de sus pensamientos, emociones y conflictos. Cada palabra proyecta parte de su ser, convirtiendo la escritura en un acto íntimo de redescubrimiento.

Desde el otro lado, el lector encuentra en esas palabras ecos de sus propias vivencias y emociones. El texto se convierte, entonces, en un espejo que le habla desde su propia mirada. En este cruce de reflejos nace una conexión silenciosa, más allá del lenguaje: una introspección compartida que une a quien escribe con quien lee.

Esa relación, sin embargo, no es estática. Con cada nueva obra, la escritura captura la esencia del escritor, aunque nunca de forma

idéntica. Lo que una vez se vio con nitidez puede volverse difuso con el tiempo, porque tanto el autor como su obra están en permanente transformación. Las palabras, aunque familiares, revelan nuevas capas de significado: cada texto es un espejo distinto del momento vital en que fue concebido.

Y del mismo modo, el lector también se mira en ese espejo cambiante. A veces reconoce destellos de su pasado; otras, halla respuestas para su presente. Al volver a interpretar lo escrito, descubre facetas de sí mismo que había olvidado o que aún no alcanzaba a comprender. Leer, entonces, es también un acto creador: una forma de completar la obra con la propia experiencia, de darle un sentido único que solo existe en quien la lee.

Sin embargo, la escritura no solo refleja lo dicho: también proyecta lo que calla. El escritor se enfrenta a los silencios entre las palabras, dejándolos como puertas abiertas a la interpretación. Esos vacíos no son ausencia, sino fuerza expresiva. Frente a ellos, el lector proyecta sus propios significados, transformando el silencio en un reflejo íntimo de su mundo interior.

Y es precisamente en esos silencios donde se advierte que la escritura no es quietud, sino movimiento. Lo que no se dice impulsa lo que vendrá; lo que queda entre líneas prepara la transformación. Para el autor, cada obra es una huella de su evolución emocional e intelectual; para el lector, cada lectura puede convertirse en un punto de inflexión: un espejo que devuelve una imagen distinta en cada reencuentro. Así, la obra literaria se convierte en un puente entre el ayer, el presente y lo que aún está por venir.

Mirar hacia el futuro también forma parte de este diálogo. Escribir es, en cierto modo, anticipar. El escritor no solo se observa: se imagina. Esboza posibilidades, deseos apenas formulados, temores que aún no tienen nombre. El lector, a su vez, se ve alcanzado por esas proyecciones: la lectura lo confronta con sus propias preguntas, con los caminos que eligió y con los que todavía puede recorrer.

Ese impulso hacia lo venidero se enlaza con otra verdad: la escritura revela nuestra conexión con los otros. Ningún autor escribe en soledad absoluta. Cada palabra nace entretejida con tradiciones, memorias y voces compartidas. La obra es diálogo constante con el tiempo y con la cultura que la sostiene. Para el lector, esta red se amplía, convirtiéndose en un reconocimiento de lo propio en lo ajeno y de lo universal en lo íntimo.

En suma, la escritura, como espejo, ofrece al escritor y al lector un espacio para mirarse, descubrirse y transformarse. Es una invitación al

diálogo interior y a la apertura hacia el mundo. En cada palabra escrita, y en cada palabra leída, late un gesto de reconocimiento: una búsqueda compartida que hace de la literatura una experiencia profundamente humana.

Así, escribir y leer se convierten en un viaje donde el reflejo de la obra nos revela lo que somos y lo que aún estamos llamados a ser.

EL VIAJE COMPARTIDO DE LA LECTURA



Al escribir, el autor no entrega un objeto acabado, sino que abre un sendero. Sus palabras son huellas iniciales que marcan la ruta, pero nunca la definen por completo. El lector, al recorrer ese trayecto, lo transforma: cambia la dirección, imagina desvíos, descubre rincones que quizá el propio escritor nunca previó.

Así, la literatura no es un acto solitario, sino una caminata en compañía. El escritor avanza primero, tanteando la tierra con sus palabras; luego llega el lector, que pone sus propios pasos, su ritmo y su mirada. Entre ambos levantan un paisaje nuevo, siempre en construcción.

Cada lectura es, en ese sentido, una nueva travesía. Un mismo texto puede sentirse como montaña para unos y como río para otros. La obra permanece, pero los caminos que la cruzan se multiplican con cada lector.

Escribir, entonces, no es imponer un recorrido, sino invitar a caminar juntos. El autor ofrece la brújula, pero es el lector quien decide cómo interpretar el horizonte. Y, en ese encuentro de pasos —a veces

convergentes, a veces divergentes—, surge la riqueza de la literatura: un viaje que nunca se repite.

En suma, escritor y lector no son dos extremos, sino caminantes de un mismo territorio. Uno abre la senda; el otro la recorre. Y en ese cruce de huellas, la palabra escrita deja de ser trazo inerte para convertirse en experiencia viva: una marcha compartida hacia lo desconocido que nos recuerda que cada lectura es, en el fondo, otra forma de andar la vida.

LA MELODÍA DEL LECTOR



Hay palabras que, como melodías, esperan en silencio hasta que alguien las escucha. No hacen ruido, pero están ahí: latiendo, aguardando el instante en que un oído se disponga a recibirlas. Solo entonces despiertan y revelan lo que guardaban en secreto.

El lector llega al libro como un oyente que tropieza con una melodía en medio del silencio. No estaba previsto, pero, al detenerse y escuchar, las notas comienzan a habitarlo. De la misma manera, las palabras que reposaban quietas en la página despiertan en su interior y cobran un sentido nuevo. El texto, como la música, solo se completa cuando alguien lo recibe y lo deja resonar en sí mismo.

Leer también es habitar una composición. El escritor deja acordes, silencios y repeticiones, pero es el lector quien recorre esos pasajes y decide dónde detenerse o qué matiz dar a cada frase. Igual que un intérprete frente a una partitura, imprime su propio ritmo: acelera o se demora, y en ese gesto vuelve irrepetible la obra.

El sentido del libro no se agota en la intención del autor: necesita de la escucha del lector para desplegarse por completo. Como una sinfonía

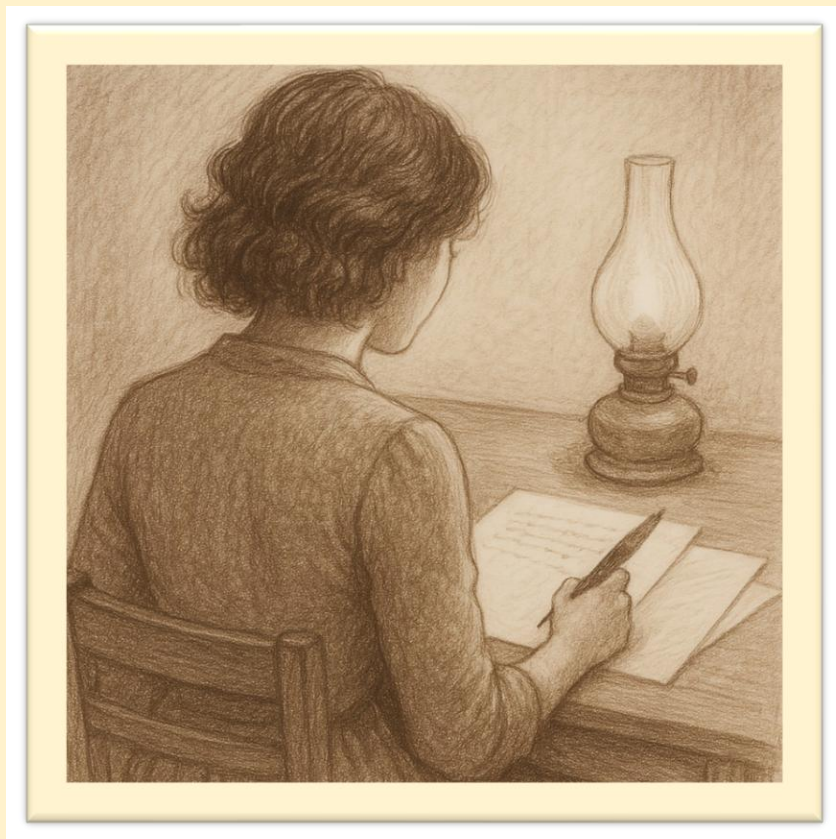
que solo cobra plenitud cuando vibra en el aire, las palabras alcanzan su verdadero destino cuando son acogidas y hechas propias. Allí se produce el encuentro: lo escrito se convierte en un espacio habitado por dos presencias.

Y entonces, el libro deja de ser únicamente del autor. Pasa a pertenecer también a quien lo lee, que lo lleva consigo como una canción interior. Cada lector añade un timbre, un eco distinto, y con ello la obra se multiplica. Lo que nació en soledad se vuelve, en el acto de la lectura, una música que no deja de transformarse.

El lector es, al final, el escenario donde el texto resuena. Sin su presencia, las palabras serían notas mudas sobre un pentagrama vacío. Pero, en el instante en que alguien abre el libro y permite que las frases lo atraviesen, la escritura se convierte en concierto: uno íntimo, único, irrepetible.

Porque todo libro, en el fondo, no es más que una melodía que aguarda un lector para convertirse en música.

ESCRIBIR PARA SANAR



La escritura ha sido el hilo conductor de mi vida, un puente que me conectó, desde los primeros días de la universidad, con mi identidad más profunda. A través de las palabras encontré una forma de decir lo que en voz alta parecía imposible. Cuando empecé a adentrarme en las leyendas de mi provincia, descubrí algo más que un espacio de aprendizaje: hallé una puerta hacia mis raíces, una manera de dar voz a historias olvidadas y reflexionar sobre las lecciones de quienes me precedieron.

Con el tiempo, la escritura dejó de ser solo un ejercicio creativo y se volvió refugio: un espacio donde el pensamiento se aquietaba en el aquí y el ahora, permitiendo una comprensión más honda de mí misma.

Hace dos años y medio, un hecho inesperado interrumpió ese cauce. Lo que comenzó como una cita médica rutinaria se transformó en un punto de inflexión. Acudí con la misma tranquilidad de siempre a mis exámenes de control, convencida de que todo estaría bien. Sin embargo, la ecografía reveló algo que la mamografía no había mostrado. Al

principio traté de restarle importancia, pero pronto mi vida dio un giro drástico.

Mi ginecóloga me recomendó realizar un procedimiento para descartar un tumor maligno. Fue entonces cuando dos palabras comenzaron a resonar con fuerza en mi mente: *certeza* y *biopsia*. Me derivó a un especialista con amplia experiencia, quien me recibió con aparente serenidad y amabilidad.

Tras observar la pantalla, sin rodeos me dijo: “Esto es cáncer”. En ese instante sentí que el tiempo se detenía. Me quedé paralizada, sin comprender cómo podía afirmar algo tan definitivo sin esperar los resultados de la biopsia. Con un hilo de esperanza pregunté y él respondió que su experiencia le bastaba para reconocerlo. Aunque entendí su seguridad, me dolió la falta de empatía en un momento tan frágil.

El examen continuó. Mientras aplicaba la anestesia —quizá consciente de su brusquedad—, el médico intentó suavizar el ambiente compartiendo historias de otros pacientes. Pero esas anécdotas, lejos de tranquilizarme, intensificaron mi ansiedad. Lo que era miedo se transformó en pánico. Al notar mi rostro crispado, guardó silencio.

Cuando el procedimiento terminó y me despedía, pronunció una frase que me dejó aún más inquieta: “Quiera Dios que no sea cáncer”. Lejos de consolarme, sus palabras se clavaron como un eco de incertidumbre que me acompañó, incesante, hasta la confirmación una semana después.

—“No tengo buenas noticias”, me dijo mi ginecóloga.

Esta vez la noticia no fue un golpe tan devastador: ya había empezado a aceptar la posibilidad desde la biopsia. Mi mayor temor no era el diagnóstico en sí, sino el miedo que comenzaba a apoderarse de mí. Comprendí que debía mantener la calma, porque dejarme arrastrar por la ansiedad solo entorpecería el proceso y nublaría mi capacidad de decidir.

Compartí la noticia con mi familia y amigos. Me apoyé en Dios y en el amor que me rodeaba.

Así comenzó un largo recorrido: dos cirugías y una sucesión de exámenes sin fin. Cada consulta me recordaba lo frágil e impredecible de la vida. Poco a poco, las preocupaciones cotidianas —expectativas laborales, estándares autoimpuestos— se fueron desdibujando, como sombras disipadas por una luz más intensa. Lo urgente dejó de serlo. Lo único que realmente importaba era estar viva: respirar, caminar,

saborear la comida sin prisa, realizar por mí misma las tareas más simples.

En ese camino, además de la fe y del amor incondicional de los míos, hubo algo que me sostuvo con especial intensidad: la escritura. Las leyendas que había recopilado junto a mis alumnos se convirtieron en refugio y medicina. Sumergirme en ellas era escapar, aunque fuera por instantes, de la crudeza de la enfermedad. En esas páginas encontré alivio, ligereza, un espacio donde el dolor se transformaba en historia y la ansiedad en relato.

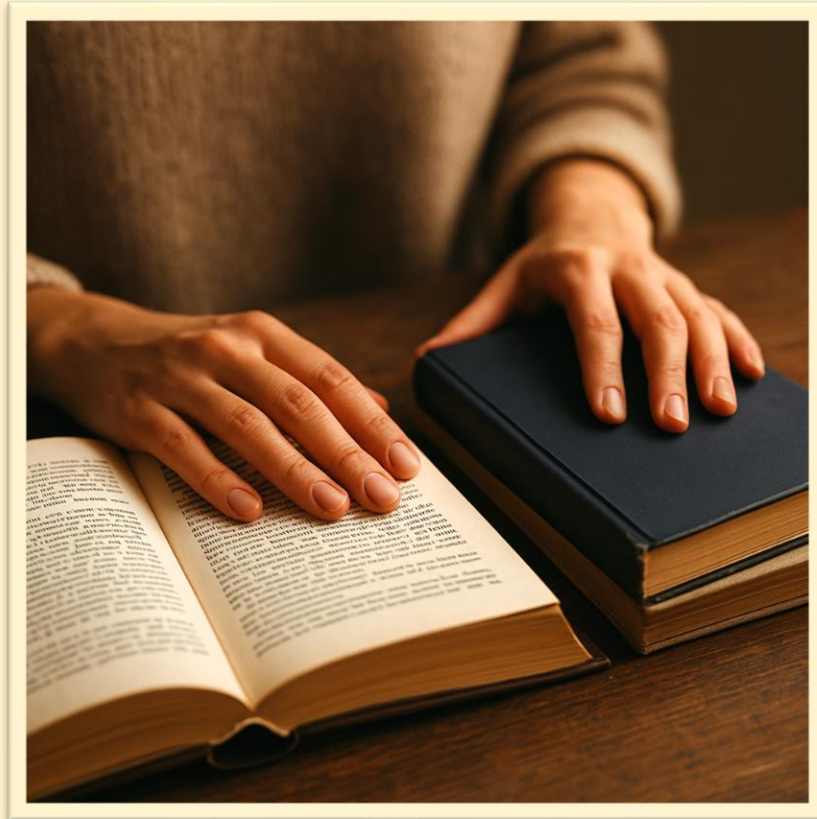
La escritura, que siempre había sido un medio de expresión, se volvió también un ejercicio de sanación. Cada palabra era un modo de enfrentar mis miedos e incertidumbres. Las leyendas me recordaban que la adversidad puede transformarse en fortaleza, que incluso en las situaciones más extremas los personajes hallaban caminos para seguir adelante. Esa enseñanza se volvió también mía: aprendí que luchar contra el cáncer no era solo resistir en el plano físico, sino fortalecer el interior y reescribir mi propia historia.

Hoy, al mirar atrás, sé que esta experiencia no es solo mía, sino de todos los que enfrentan una enfermedad que pone a prueba cada fibra del ser. Cada uno encuentra su manera de resistir: en la fe, en el arte, en la meditación, en la familia, en los amigos y, en mi caso, en la escritura.

Estas vivencias nos enseñan que no hay un único camino, pero sí una certeza: en medio de la fragilidad descubrimos fuerzas que no sabíamos que teníamos. Y, al final, incluso el dolor puede convertirse en semilla de vida y de sentido.

EL LENGUAJE Y SÍMBOLOS

EL LENGUAJE: CASA O ESCOMBRO



A los ocho años, mi padre me miró con ternura y me dijo que le gustaría que yo fuera escritora. En ese momento pensé que me estaba tomando el pelo, pero algo dentro de mí se iluminó. Sentí una mezcla de incredulidad y alegría, como si el lenguaje —ese que aún no dominaba del todo— hubiera abierto una puerta secreta hacia lo que algún día podría llegar a ser. Desde entonces, esa sensación me ha acompañado como una chispa persistente. Tal vez por eso, hoy puedo reflexionar sobre el poder del lenguaje.

El lenguaje —ya sea dicho, escrito, leído o escuchado— puede ser bálsamo, cobijo y refugio. Cuando brota de la autenticidad, sin adornos ni pretensiones, se convierte en casa, en puente y en abrazo.

Un “te quiero” dicho con el corazón puede reconstruirnos en medio de la tristeza. Una conversación sincera, sin apuros ni máscaras, puede abrigarnos como una manta tibia en plena tormenta. Una carta escrita con torpeza, pero colmada de verdad, puede tener más fuerza que un discurso perfecto. Un poema leído en voz baja, justo cuando el alma amenaza con quebrarse, puede devolvernos el aliento. Una llamada inesperada, donde alguien simplemente nos escuche sin juzgar ni interrumpir, tiene la capacidad de calmar nuestras tempestades interiores. Incluso una palabra amable de un desconocido puede sostenernos cuando sentimos que todo se derrumba.

A veces, el lenguaje llega sin que lo busquemos, disfrazado de casualidad.

Aparece en una frase garabateada en la pared de una calle, en una palabra que salta desde un libro abierto al azar, en la letra de una canción que escuchamos por accidente o en una escena de película que nos sacude por dentro.

También habita en un mensaje breve enviado a deshoras, en una línea subrayada en un cuaderno antiguo, en el eco de una lectura compartida.

Pero, en otros momentos, el lenguaje falla. No porque nos falten palabras, sino porque no se dijeron a tiempo. Callamos cuando debimos hablar; dudamos cuando el corazón pedía certeza. No dijimos “perdón” antes de que el otro se marchara. No dijimos “me importas” cuando alguien necesitaba saberlo. Dejamos pasar el momento de decir “aún te espero” y, cuando finalmente lo dijimos, ya no había nadie al otro lado.

Lo no dicho —por miedo, por orgullo, por inseguridad— pesa más que lo que se dijo mal. Y el silencio, cuando ocupa el lugar de la palabra urgente, se transforma en una grieta que se ensancha con los días.

A veces, no es el silencio lo que más duele, sino las palabras mal dichas: las que salen en el momento equivocado o con el tono incorrecto. Frases como “haz lo que quieras”, cuando en realidad suplicábamos “quédate”, o un “me da igual”, cuando por dentro todo nos dolía, hieren con una sutileza que desgarra.

Otras veces son sentencias duras y tajantes, como “nunca fuiste lo que yo esperaba” o “si te vas, mejor”, que se adhieren al recuerdo como sombras persistentes, repitiéndose en la mente mucho después de haber sido pronunciadas. Son palabras que no se olvidan con el tiempo, porque no solo lastiman, sino que se instalan en la herida y la habitan.

En suma, el lenguaje puede ser refugio, pero también ruina. Puede salvarnos o herirnos, acercarnos o alejarnos, según cómo lo utilicemos.

Está en nuestras manos elegir si lo usamos para construir puentes o levantar muros, para acariciar o para desgarrar. Decir una palabra a tiempo puede cambiar el rumbo de una vida; callarla, también.

Por eso, cada vez que hablemos, escribamos, escuchemos o callemos, deberíamos preguntarnos si estamos siendo fieles a lo que sentimos y a lo que el otro necesita. Porque el lenguaje no es neutro: deja huella.

Y de nosotros depende si esa huella abriga o quema.

LA LEYENDA Y SUS CINCO SENTIDOS



Hay historias que no nacieron para ser explicadas, sino sentidas. Historias que duermen en la raíz de los pueblos y despiertan cuando alguien, en medio del silencio, las nombra. No llegaron en libros: viajaron en el humo de los fogones, en las manos que amasan pan, en las voces que se encienden al caer la noche.

Las leyendas son eso: un temblor antiguo que se cuela por los sentidos, una presencia invisible que nos acompaña. No se imponen; se deslizan como brisa tibia, como sombra familiar.

Se escuchan con el oído del alma. Susurran lo que atraviesa generaciones, como canciones que nunca terminan. En ellas resuenan pasos en la noche, risas apagadas, lamentos lejanos. Cada palabra dicha en la penumbra se transforma en eco profundo, porque las leyendas no gritan: murmuran. Y, en ese murmullo, un pueblo entero se reconoce.

También se revelan con los ojos del recuerdo, iluminadas por la memoria. Brotan en la imaginación compartida: una dama de blanco deslizándose por un camino olvidado; un hombre sin cabeza que

deambula entre pasillos de sombra; una criatura extraña velando, en silencio, las aguas secretas de un manantial.

Las leyendas no se tocan, pero estremecen. Son la brisa fresca que recorre la piel cuando la memoria despierta o el estremecimiento que acompaña a lo desconocido. Guardan la textura de la tierra húmeda donde aún caminan los duendes, de las piedras cercanas a las quebradas donde alguna vez se sentaron las brujas o lloraron las viudas. Son un roce invisible, una caricia del tiempo que enlaza lo humano con lo profundo, recordándonos que, en cada relato, vive la certeza de nuestra raíz y la esperanza de seguir transmitiéndola.

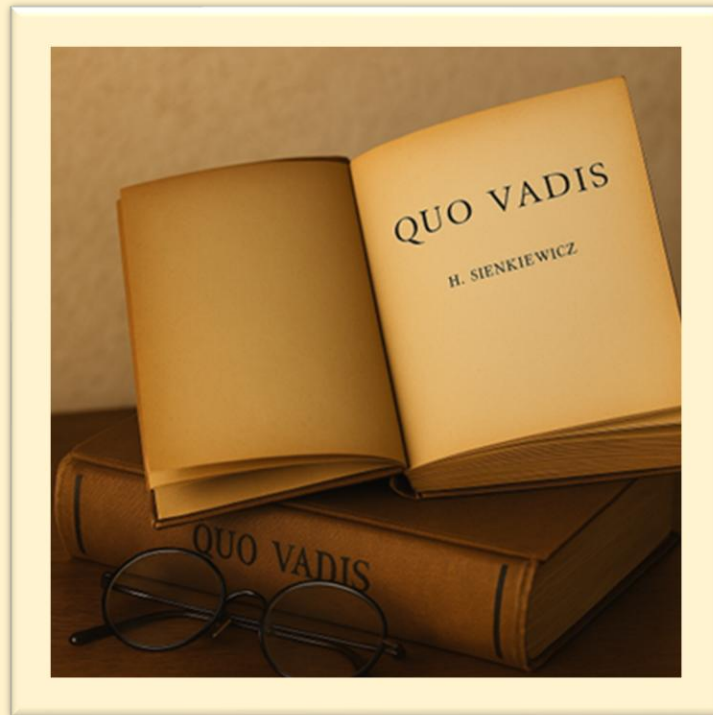
Las leyendas también se respiran. Habitan en el aroma del fogón donde las abuelas narraban historias entre sorbos de sopa y pan recién horneado. Se sienten en el olor del campo al anochecer, en el incienso que asciende como plegaria y en la cera que arde lenta, iluminando lo incomprensible. Una leyenda huele a pasado vivo, a memoria que no se apaga, suspendida entre lo real y lo misterioso.

Incluso las leyendas se saborean. Tienen el gusto de lo no dicho, de lo que permanece suspendido en los labios del recuerdo. A veces son dulces, como la nostalgia que vuelve sin aviso; otras, amargas, como la advertencia que nadie se atreve a ignorar. Se degustan despacio, como pan de fiesta compartido, dejando en cada boca un sabor íntimo y único.

Por eso, en el fondo, las leyendas no necesitan ser creídas: necesitan ser compartidas. Son el aliento de un pueblo que se resiste al olvido, hechas de tiempo y misterio, de ceniza y luna, de voces que partieron, pero siguen resonando en quienes las evocan.

Quien recibe una leyenda no hereda solo un relato: recibe una forma distinta de mirar el mundo. Porque allí donde la razón calla, la leyenda habla en silencio. Y mientras alguien escuche con el alma y mire con el corazón, las leyendas seguirán vivas, iluminando nuestro presente y recordándonos que el futuro también se nutre de la memoria.

QUO VADIS: ENTRE PÁGINAS Y TIEMPOS



Una noche de tormenta, cuando la lluvia golpeaba con furia las ventanas, me refugié en la biblioteca de mi casa. Buscaba con premura un libro de Marco Denevi, pero la tormenta imponía su propio compás: cada gota era un latido que aceleraba la prisa de mis manos entre los estantes.

De pronto, mis dedos tropezaron con los dos tomos de *Quo Vadis*, edición de 1912. Apenas los sostuve, el presente se diluyó como tinta en el agua. El aroma del papel antiguo me llevó de regreso a la casa de mis padres, a aquel patio central donde la luz caía con mansedumbre y las macetas olían a tierra recién regada. En cada flor estaba la huella invisible de mi madre, aún viva en mi jardín de la memoria.

Abrí la tapa desgastada y recordé el día en que ella me entregó los dos tomos, como quien confía un secreto. Leía entonces con miedo y fascinación, siguiendo la punta de un dedo para no perderme. Cada palabra era un umbral: me invitaba a cruzar hacia lo desconocido y a aceptar que la vastedad del mundo también cabía en unas páginas.

Al hojearlo esa noche, los personajes volvieron a mí. Vinicio apareció primero y, con él, regresaron los días del colegio, cuando me sentía suspendida entre dos mundos: el refugio de Otavalo y el vértigo de

Quito, con sus calles-laberinto que me deslumbraban y me intimidaban al mismo tiempo.

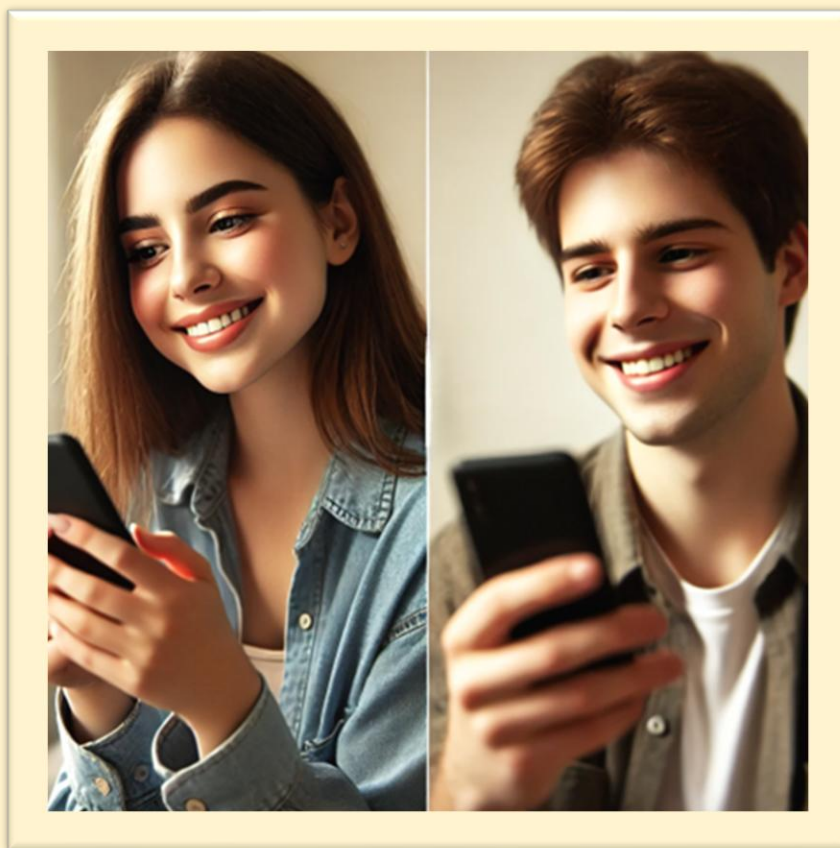
Después surgió la figura del apóstol Pedro, fuerte y luminoso. Con él viajé al primer año de la universidad, cuando preparaba un trabajo que lo unía, en mi mente joven, con Gandhi y con Mandela. Recuerdo las largas horas en la biblioteca, encajando piezas dispersas hasta que apareció ante mí un mapa de coraje humano, como si las palabras pudieran tender puentes entre épocas y espíritus.

Un ladrido me devolvió al presente. Era Motita, una de mis perritas, jugando con mi zapato. Cerré los tomos de *Quo Vadis* con una sonrisa y recordé mi tarea pendiente: aún debía buscar a Denevi. Sin embargo, comprendí que el libro de Henryk Sienkiewicz era mucho más que mi primera lectura completa: se había convertido en un puente secreto, capaz de conducirme al pasado y traerme de vuelta con nuevos matices.

Y fue entonces cuando entendí que la experiencia de leer va más allá de las páginas. Abrir un libro es abrir también una puerta a la memoria. En sus líneas revivimos lo amado, recorremos lo aprendido y resignificamos lo vivido. Los libros no son únicamente compañía; son brújulas silenciosas que nos guían entre el ayer y el ahora, revelándonos quiénes fuimos y, sobre todo, quiénes aún podemos llegar a ser.

VIDA COTIDIANA

EL RITMO DEL AMOR



Hace no tanto tiempo, el amor tenía un ritmo pausado, casi ritual. Para conquistar a una mujer, los jóvenes se armaban de valor, guitarra en mano, y ofrecían serenatas bajo la ventana en noches despejadas. Sin mensajes instantáneos ni aplicaciones de citas, el hombre entonaba canciones prometiendo el cielo, la luna y las estrellas, con la esperanza de que su melodía tocara el alma de su amada. Desde dentro de la casa, la chica escuchaba en silencio, indecisa entre abrir la ventana como señal de interés o esconderse en la sombra para evitar la respuesta.

A veces, aquella ventana entreabierta era el inicio de un romance; otras, el único sonido que rompía la noche era el agua que un padre protector lanzaba desde el balcón, ahogando la serenata. Eran apuestas arriesgadas, pero también una promesa de que el amor valía la pena, aunque no siempre llegara a buen fin.

Las fiestas, por otro lado, eran terreno fértil para los enamoramientos. En vivo y en directo, los jóvenes se acercaban con nerviosismo, pidiendo un baile con una sonrisa cargada de esperanza. El baile era el lenguaje de la conexión: una mezcla de timidez y osadía, donde cada paso podía acercarlos o alejarlos. Si la chica aceptaba, el joven aprovechaba cada segundo para impresionar, soñando con terminar la noche caminando a su lado, tal vez con una conversación profunda o un beso robado. Todo dependía de la química en persona, de esas miradas sinceras que decían más que las palabras y de la valentía de hablar cara a cara.

Hoy, ese mundo de serenatas y bailes ha sido reemplazado por la inmediatez de la tecnología. Los mensajes que antes viajaban en cartas durante días o semanas llegan ahora en segundos. El amor moderno ya no comienza con una guitarra bajo la luna ni con papeles llenos de tinta: puede iniciarse con un desliz de dedo en una aplicación o con un “me gusta” inesperado. Las serenatas se transformaron en listas de reproducción de Spotify y las largas caminatas después de una fiesta dieron paso a conversaciones digitales llenas de memes y *gifs*. La fiesta sigue existiendo, pero más como escenario para crear contenido que como espacio para forjar una conexión real.

En este contexto, las relaciones se inician y, a veces, terminan con la misma rapidez. Un “dejar de seguir” o un bloqueo repentino equivalen a la ventana cerrada tras una serenata fallida. El amor sigue existiendo, pero ahora se mueve a la velocidad de la conexión, donde una mirada cargada de promesas ha sido reemplazada por una notificación que parpadea y desaparece.

Cuando llegaba la ruptura en el pasado, el proceso era claro y tangible: lágrimas, cartas escritas con manos temblorosas, despedidas en persona que brindaban un cierre emocional. Hoy, en cambio, basta un clic. Un bloqueo digital puede clausurar una historia sin confrontación ni reflexión, dejando una sensación de incompletitud. Ya no quedan cartas que releer ni recuerdos físicos guardados en una caja, sino apenas un historial de chats que se hunde en la pantalla y un *feed* vacío donde antes había momentos compartidos. Lo que antes era vibrante en lo digital ahora se desvanece en silencio, con un simple gesto.

También ha cambiado la manera de sostener las relaciones. Antes, las cartas eran el puente principal, y la espera les confería un valor especial. Hoy, la tecnología ofrece una conexión continua sin importar la distancia, pero esa disponibilidad permanente trae nuevos desafíos. La expectativa de estar siempre presentes puede generar tensiones y dejar poco espacio para la reflexión personal o el crecimiento individual. En

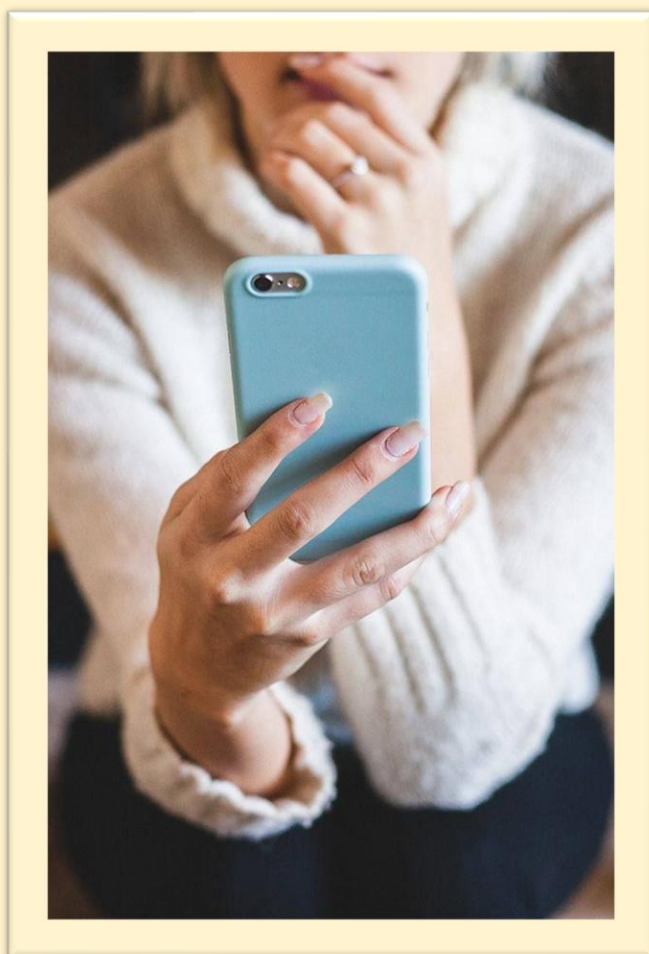
ocasiones, la pareja se sostiene tanto en la conexión ininterrumpida que apenas queda lugar para la autonomía de cada uno.

La intimidad emocional también se ha visto transformada. Lo que antes se compartía en la privacidad de una conversación cara a cara ahora viaja en fotos, mensajes y videollamadas. Esta hiperconectividad abre posibilidades, pero también alimenta nuevas inseguridades. La vida expuesta en redes sociales puede convertirse en terreno fértil para la desconfianza: un comentario, un “like” o un nuevo seguidor pueden detonar conflictos. Lo que era privado ahora se muestra al escrutinio público, y la confianza debe ser más sólida que nunca para resistir las tentaciones y distracciones del mundo *online*.

En definitiva, la tecnología ha transformado profundamente la forma en que vivimos el amor, desde el inicio hasta el final de una relación. Sin embargo, la esencia permanece intacta: seguimos buscando comprensión, cercanía y afecto genuino. Los gestos románticos han evolucionado, pasando de las serenatas bajo la luna a los mensajes instantáneos y las listas de reproducción compartidas. El reto, entonces, sigue siendo el mismo: construir vínculos auténticos y duraderos en un mundo que se mueve al ritmo de una notificación.

Porque, más allá de la velocidad digital, el amor verdadero sigue exigiendo lo de siempre: dedicación, paciencia y esfuerzo, incluso detrás de las pantallas que nos conectan.

CUMPLEAÑOS EN LA ERA DIGITAL



Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que celebramos los cumpleaños, convirtiéndose en uno de los medios más comunes en la actualidad. Plataformas como Facebook, Instagram o X permiten compartir este día especial con amigos, familiares y seguidores, sin importar la distancia. Para muchos, las felicitaciones públicas se sienten como una extensión natural de la celebración, ofreciendo una manera rápida y accesible de conectar con quienes desean acompañar el momento.

Recibir un aluvión de mensajes de “Feliz cumpleaños”, acompañados de fotos, vídeos o *memes*, puede ser tan gratificante como estar rodeado de amigos en una fiesta física. Es una forma de ser el centro de atención sin las incomodidades de una celebración presencial, convirtiendo el

cumpleaños en un evento virtual que, a menudo, se extiende más allá de un solo día.

Sin embargo, no todos perciben estas muestras digitales de la misma manera. Para algunas personas, las felicitaciones virtuales —aunque bien intencionadas— pueden sentirse superficiales y despersonalizadas. Los mensajes de conocidos lejanos o compañeros con los que apenas se tiene contacto terminan pareciendo formalidades. En esos casos, el “Feliz cumpleaños” pierde su calidez y se convierte en un ritual vacío, reforzando más la distancia emocional que la cercanía.

Aun así, las redes sociales también ofrecen una alternativa cómoda para quienes desean celebrar sin organizar una fiesta tradicional. Para quienes disfrutan de la atención, pero no tienen tiempo o ganas de encargarse de los detalles logísticos, un simple *post* puede bastar para recibir cariño y buenos deseos. De esta manera, el cumpleaños se convierte en un descanso social: hay conexión emocional, pero sin la carga de una celebración presencial.

No obstante, la celebración digital también tiene sus sombras. Si las felicitaciones en línea son escasas o no tan cálidas como se esperaba, la experiencia puede convertirse en un recordatorio de aislamiento. La falta de interacciones significativas amplifica la sensación de soledad, pues nada reemplaza la profundidad de una llamada sincera o un encuentro cara a cara. Lo que debía ser un día alegre puede terminar como un espejo de desconexión emocional.

Para quienes valoran la intimidad, el cumpleaños en redes puede sentirse más como una obligación que como una elección. Las expectativas sociales de compartir en tiempo real y recibir respuestas inmediatas resultan abrumadoras. En esos casos, la verdadera satisfacción proviene de un pequeño encuentro familiar o de un día tranquilo, sin la necesidad de mostrar nada a una audiencia virtual. Allí, el valor radica en la conexión real, no en la cantidad de “me gusta” acumulados.

A esto se suma el fenómeno de la comparación social. En un entorno donde abundan fotos de fiestas fastuosas, decoraciones elaboradas y regalos sorprendentes, es fácil caer en la tentación de medir nuestra propia celebración frente a la de los demás. Esta presión convierte lo que debería ser un momento íntimo y auténtico en una interpretación pública, donde importa más la apariencia que la experiencia personal.

En suma, las redes sociales han reconfigurado la manera de vivir los cumpleaños, ofreciendo tanto ventajas como desafíos. Para algunos, son un puente de conexión y afecto; para otros, un recordatorio de superficialidad o soledad. Entre la gratificación del reconocimiento

público y el peso de las comparaciones, cada persona encuentra su propio modo de celebrar.

Al final, lo importante no es si el cumpleaños transcurre en un muro digital o en un salón lleno de gente, sino que la celebración refleje lo que realmente buscamos: afecto genuino, conexión significativa y un instante de alegría que nos recuerde que nuestra vida merece ser celebrada.

LA MAGIA DEL CAFÉ



¿Qué hace del café algo tan especial? ¿Por qué su aroma y su sabor logran conectarnos tan profundamente con nuestra humanidad? El café no es solo una bebida: es un gesto que transforma momentos, un puente entre la soledad y la compañía, un testigo silencioso de lo que somos y compartimos.

Prepararlo es una ceremonia que trasciende lo ordinario. Desde el primer roce del paquete, el aire se impregna de una fragancia cálida que envuelve como un abrazo. El aroma fresco de los granos, liberado al abrir el envoltorio, anticipa calma y presencia. El murmullo de la cafetera, con cada burbuja, marca el ritmo del ritual. Todo se llena de un perfume que recuerda que, por un instante, nada más importa.

Cada sorbo revela un matiz distinto. Para algunos, es energía pura: un destello que despierta la mente y enciende el cuerpo. Para otros, es un

aliado nocturno: ahuyenta el sueño, abre un espacio de reflexión y, a veces, de inquietud.

También es símbolo de encuentro. Une a la familia en la mesa, refuerza lazos entre generaciones y convierte lo cotidiano en un rito compartido. En esas tazas se mezclan las risas suaves, las historias repetidas con cariño y la certeza de que lo más simple puede ser profundamente valioso.

No tiene horarios fijos: se adapta al día y a las emociones. En la mañana es despertar sereno; al mediodía, impulso firme; al atardecer, pausa dulce y extendida. Cada encuentro con el café es único: se ajusta al instante y lo transforma en una experiencia plena que deja huella.

En soledad, se vuelve refugio: acompaña la introspección, abre un espacio para respirar y escuchar lo que habita dentro.

Con amigos, es cómplice de la conversación: las palabras fluyen más ligeras, las risas más hondas. Con alguien especial, es un puente invisible: una mirada sostenida, un roce de manos, un silencio compartido que dice más que cualquier frase.

Incluso en la tristeza, el café nos acompaña. Abraza sin preguntar, ofrece calor y presencia, recordando que, en medio del dolor, también hay espacios para el consuelo. Cada sorbo se vuelve compañía: un respiro que calma y sostiene.

En definitiva, el café es mucho más que un gusto adquirido: es un ritual vivo que se adapta a cada persona y a cada circunstancia. Une, reconforta, despierta y sostiene. Nos recuerda que lo esencial no siempre está en los grandes gestos, sino en esos momentos breves y cotidianos donde, entre aroma y sabor, descubrimos que la vida se teje en lo simple y se sostiene en lo compartido.

MEMORIA HUMEANTE



En nuestro país, más allá de la entrada ligera y del postre final, el almuerzo siempre se sostuvo en dos pilares inseparables: la sopa y el segundo plato. La sopa era la primera voz, la que abría el concierto de la mesa con su aroma humeante y su calor convocante. Con cada cucharada nacía el diálogo del mediodía: un rito de familia encendido desde temprano. El segundo plato llegaba después para dar plenitud, como quien baja el telón tras una función compartida.

Así, la sopa iba más allá del alimento: era rito diario, memoria humeante y abrazo familiar.

Hoy, ese rito se apaga en medio de la prisa.

El trabajo, los estudios, el vértigo de la ciudad y las pantallas han vuelto la vida un camino apremiante. La sopa, que pedía paciencia y fuego lento, empieza a perder su lugar en la mesa. Y, con su ausencia, no se va solo un plato: se desdibujan los aromas de la infancia, se apagan las historias del mediodía y se diluye la memoria compartida que nos recordaba que comer era también estar juntos.

Sin embargo, basta recorrer el país para descubrir que la sopa resiste.

En cada región hierven recuerdos y sabores que se niegan a desaparecer, como si el Ecuador entero encontrara en ellas una manera

de seguir latiendo. Cada plato guarda un paisaje, un gesto familiar, una historia que se cuenta mejor en el vapor que asciende del cuenco.

Por supuesto, no todas las sopas caben en este recuento. Cada provincia, cada cantón, conserva las suyas: recetas que palpitan en la memoria de las familias y en las mesas comunitarias. Aquí solo menciono algunas, apenas un puñado de ejemplos de la vastedad de caldos que bullen en nuestro país, testigos de una diversidad infinita que aún se sirve caliente.

En la Sierra, el locro de papas sabe a hogar: la papa se deshace tierna, el aguacate acaricia con frescura y el queso se derrite lento, como un secreto heredado. El caldo de pollo reconforta y devuelve fuerzas en cada sorbo. La sopa de arroz acompaña todo el año, ligera o humeante según la estación. Y el yahuarlocro, mestizo y profundo, guarda la fuerza de la herencia: aguacate que refresca, ají que enciende y memoria que late en cada cucharada.

En la Costa, la sopa es mar servido en plato hondo. El encebollado estalla en limón y cebolla curtida; el caldo de salchicha irrumpe con bravura popular. El viche canta la unión de mar y tierra, mientras el sancocho y la cazuela de mariscos bañada en coco llegan como mareas de abundancia. En cada sorbo se escucha la fiesta del litoral.

En la Amazonía, la sopa respira selva. El caldo de pollo con yuca y hierbas frescas devuelve fuerzas al cuerpo cansado; pero es el caldo de guanta el que guarda la verdadera energía de la tierra. Cocido a fuego lento, acompañado de plátano o papa china y encendido con hierbas y ají amazónico, se transforma en un pacto con la naturaleza: un legado que se bebe, una raíz que vuelve a despertar en cada sorbo.

En Galápagos, la sopa tiene sabor a horizonte abierto. Un caldo de pescado recién capturado o una sopa de mariscos traen al cuenco el murmullo del mar y el latido profundo de las islas. Cada sorbo evoca el azul inmenso, el vaivén de las olas y la vida que palpita en sus costas, como si el océano entero se dejara servir en la mesa.

Y hay sopas que no pertenecen a una sola región, sino a todo el país: la fanesca, que en Semana Santa une granos y familias en un solo abrazo o la sopa de bola de verde, con su corazón relleno de carne, saboreada en distintas provincias. Son platos que viajan sin fronteras, puentes entre generaciones y lazos invisibles que enlazan a un mismo Ecuador alrededor de la mesa.

Tal vez por eso resulta tan revelador recordar a Mafalda, la niña lúcida de Quino, que odiaba la sopa porque en su mundo no era alimento,

sino imposición. Para ella, cada cucharada era un mandato disfrazado de plato humeante.

Aquí, en cambio, la sopa cumple otra función. No es orden, sino tradición que hierve: raíz encendida en el fogón, familia que se convoca, identidad que se sirve en un plato hondo.

Cuidar la sopa es cuidar lo que somos. Mantenerla viva es mantener encendida nuestra historia común. Porque, en su sencillez cotidiana, late la identidad de un pueblo diverso, mestizo y generoso. La sopa es voz de hogar y de nación, un símbolo que nos recuerda que la memoria — como el caldo humeante— solo tiene sentido cuando se comparte alrededor de la mesa.

RESEÑA DE LA AUTORA

Dorys Rueda
Otavalo, 1961



Es investigadora, docente y escritora ecuatoriana.

Licenciada en Letras y Castellano, cuenta con dos maestrías: en Literatura Ecuatoriana e Hispanoamericana, y en Literatura Infantil y Juvenil. Además, posee una especialidad en Currículum y Prácticas Escolares en Contexto, así como un diplomado en Currículum.

Es fundadora y directora del sitio web *El Mundo de la Reflexión*, creado en 2013 para fomentar la lectura y la escritura, divulgar la narratología oral del Ecuador y recolectar reflexiones de estudiantes y docentes sobre diversos temas.

Entre sus publicaciones destacan los libros: *Lengua 1 Bachillerato* (2009); *Leyendas, historias y casos de mi tierra Otavalo* (2021); *Leyendas, anécdotas y reflexiones de mi tierra Otavalo* (2021); *11 leyendas de nuestra tierra Otavalo Español-inglés* (2022); *Leyendas, historias y casos de mi tierra Ecuador* (2023); *12 Voces Femeninas de Otavalo* (2024); *Leyendas del Ecuador para niños* (2025); *Entre Versos y Líneas* (2025); *Reflexiones* (2025); y *Cuentos de sueños y sombras* (2025).

Desde 2020, ha reunido a autores ecuatorianos para que la acompañen en la creación de libros, dando origen a textos culturales colaborativos en los que la autora comparte su visión con otros escritores. Entre estas obras se encuentran: *Anécdotas, sobrenombres y biografías de nuestra tierra Otavalo* (tomo 1, 2022; tomo 2, 2024; tomo 3, 2024); *Leyendas y Versos de Otavalo* (2024); *Rincones de Otavalo, leyendas y poemas* (2024); e *Historias para recordar* (2025).

A lo largo de su trayectoria, ha sido reconocida por su valioso aporte al ámbito cultural, literario y educativo. En 2021, el Municipio de Otavalo le otorgó un reconocimiento por su contribución al desarrollo cultural de la ciudad. En 2024, fue reconocida como una de las 25 mujeres otavaleñas más destacadas por su trayectoria; ese mismo año, recibió una placa conmemorativa de la Casa de la Cultura Ecuatoriana “Benjamín Carrión”, Núcleo de Imbabura, en homenaje a su legado en la literatura y la docencia. Asimismo, ha sido merecedora de dos medallas al “Mérito Cultural” otorgadas por la Cámara de Comercio de Otavalo, en los años 2024 y 2025.

