



“MI TRISTEZA”



Elizabeth Vega Corrales¹

POEMA

Una nube gris se extiende en mi cabeza
No encuentro un lugar donde
esconderme de ella
Opaca mis pensamientos
Retrasa mis actividades
Veo a los demás sonreír, y lo intento
Pero no sale de mi cabeza
Salgo a trabajo, cumplo mis tareas,
Hablo con mi familia,
Salgo a pasear,
Pero la nube habita en mí,
Llena mis ojos de lágrimas
Mi boca de palabras negativas,
Intento ignorarla, espantarla, disiparla,
Si pudiera hacerla más pequeña,
Cada vez que creo lograrlo, aparece
de la nada,
Me consume cada vez un poco más.
Hago cosas extrañas
Me siento mal de repente
No encuentro un sentido a la vida
Me aprieta el pecho
A veces no logro respirar
Trato de explicarlo y no logran entender
Leo, rezo y nada parece funcionar
Me siento enfermo y derrotado
En ocasiones no puedo salir de casa

Me lleno de miedo, de ira, de tristeza...
No se ya como describirla
Me disculpo con las personas a las
que lastimo
Tomo aire fresco,
Hago ejercicio,
Salgo con mis amigos,
Y nada me hace sentir mejor
Cada vez me siento más lejos de los
que amo
Me siento perdido y solo
¿Habrà remedio?
¿Mi cabeza estará algún día libre?
¿Serán mis pensamientos positivos?
¿Seré yo la única persona en la tierra
que desea no estar aquí?



¹ Estudiante de Agronomía y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud desde un enfoque de derechos humanos” de la Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica (2019). Correo electrónico: elivega07@gmail.com