



“EN LA SALUD ESTÁ LA PAZ”



Rebeca Rojas Guzmán¹

POEMA

Por los caminos contemporáneos que vamos,
Muchos pensamientos en la mente llevamos
Las adversidades y los años cargamos
Y por esto es que más y más nos cansamos

Unos con prisa, la salud mental olvidan,
Pero es tan primordial, como la misma vida
¿Por qué guardar secretos como aves que anidan?
Mejor desahogarse en el camino de ida

Van los días, las tareas esquivan faltar
Está el estrés, que parece no abandonar
Podemos siempre, hacer algo y así mejorar
Algunos cambios, la mente agradecerá

Los sentimientos, invisibles ¡Estragos llevan!
Los músculos se tensan y dolor generan
Respiración lenta y meditación los cesan
¡Salud mental vuelve! Las fibras se destensan

El ejercicio, es de lo más indispensable
Pero no solo eso, con todos ser amable
Oírnos a nosotros mismos, no es negociable
Para llevar una vida plena envidiable

Autoconocimiento, automotivación,
El autocontrol es el mejor
Son las claves en el manejo de la emoción
Inteligencia emocional es propio amor.

¹ Estudiante de Odontología y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental en la sociedad costarricense desde un enfoque de los derechos humanos” de la Universidad de Costa Rica, 2020. Correo electrónico: rebecarjguz@gmail.com