



“LOS PEQUEÑOS GRANDES DETALLES”

Melanie Arguedas Delgado ¹

POEMA

La vida, es como un viaje,
para unos es corto, y para otros largo.
En algunos momentos, comienza a pesar el equipaje,
y el camino, se vuelve a veces amargo.

Comienza a cambiar, nuestra manera de pensar.
Comienza a cambiar, nuestra manera de sentir,
y se nos olvida nuestro bienestar,
ese que nos permite vivir.

Muchas veces, nos sentimos acorralados,
sin forma de poder salir.
Nuestra mente, nos tiene atormentados,
y no lo podemos combatir.

Pero siempre, existe una salida,
para poder tener cuerpo y mente en tranquilidad.
Enfrentarnos, a los altibajos de la vida,
Y lograr sentir estabilidad.

Trabajar diariamente, en nuestra salud mental,
nos hará sentir felicidad y paz;
No podemos olvidar, que es algo
fundamental,
y ser, en este viaje de la vida, tenaz.

Los pequeños grandes detalles de cada día,
debemos de observar y aprovechar.
Esos, que le dan sentido a nuestra vida,
y así poder tener, un buen equilibrio emocional.



¹ Estudiante de Enfermería y del TCU-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos”, 2021. Correo electrónico: MELANIE.ARGUEDAS@ucr.ac.cr