



La sombra del Ello y el Superyó en el Yo

Aylin Dánicka Rodríguez Corea¹

POEMA

Entre escritos leí una teoría en mi juventud,
de tres entes dentro de la mente.
La teoría de “el Ello, el Yo y el Superyó” de Freud,
quizás a usted también lo aliente.

Ahora que me lee va esta confesión,
como en mi mente la inspiración afloró:
El Ello es la parte impulsiva sin intención.
El Yo es el ser del alma, pero la realidad apareció.

El Superyó busca el bien, terco y perfecto.
Envejeciendo estoy que bendición.
Le digo al Yo del pasado lo bello de ser imperfecto,
con lágrimas de orgullo en mi corazón.

Óigame, permítale al Yo ser real y edificarse,
si en el correcorre cae puede levantarse
ya sé que por sí mismo aprendió a reedificarse,
siendo humano es válido derrumbarse.

¹ Estudiante de Enfermería y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”, 2022. Contacto: aylin.rodriguez@ucr.ac.cr



El perfeccionismo del superyó no evita el fallo,
pero errando conseguirá aprendizaje.
No deje al Ello robar su paz con el canto del gallo,
no olvide amarse junto al paisaje de este viaje.

Su ser es único e irrepetible en el futuro.
Deseada es la salud mental, más que el oro.
Se estremece con las olas chocando en el muro,
la tormenta no desaparece por más que lloro.

Moldearnos como el barro ideal
los altibajos crearán la pieza final.
Llena de bienestar emocional, psicológico y social,
en este momento se siente genial.

Pienso, siento y actúo en armonía,
ayer ya fue, mañana aún no llega.
Hoy se siente real que alegría,
Mi yo del ahora en la lluvia juega.

