

Mariamulata

04 • edición julio 2026 • www.revistamariamulata.com

[DESTACADO]

«Bailando con el dolor»

la búsqueda de la belleza en medio de la adversidad

Alejandra Moreno Astwood

[BIBLIOTECONOMÍA]

El peso emocional detrás del sobrepeso

Carmen Bustos Giraldo

[MICRÓFONO ABIERTO]

Lorena D'Onofrio

Liany Cobo

Maritza Osorio

Ránido

Jeimmer Padilla

Viviana Padilla

Juan Espitia

Carlos Puentes

[VADEMÉCUM]

Robarle el silencio al papel

Adriana Acosta Álvarez



«en compañía de la palabra»



Billie Jean Madera García
comité editorial

La edición No. 104 de *MaríaMulata* llega en un momento en el que pareciera que cada vez tenemos menos tiempo para escucharnos. Corremos entre obligaciones, noticias, pantallas y preocupaciones, mientras muchas de las preguntas que nos acompañan continúan esperando un espacio para ser pensadas. **Quizás por eso la literatura, el arte y la reflexión siguen siendo tan necesarios.**

En esta ocasión, la portada está dedicada a **Erika Montilla** y a la experiencia que inspira su libro **Bailando con el dolor**. Una obra nacida de la enfermedad, la incertidumbre y la resiliencia, que demuestra cómo la palabra puede convertirse en compañía incluso en los momentos más difíciles. Su historia nos recuerda que no siempre podemos elegir aquello que nos ocurre, pero sí la manera en que dialogamos con ello.

Esa búsqueda de sentido también está presente en los textos de

Micrófono Abierto, donde distintos autores exploran la memoria, el amor, la nostalgia, la pérdida y la identidad. Son miradas diversas sobre la experiencia humana, unidas por la necesidad de nombrar aquello que muchas veces sentimos y pocas veces expresamos.

La reflexión continúa con el análisis sobre el libro del doctor **Carlos Sales** y su control del sobrepeso, una invitación a comprender la salud más allá de los números, reconociendo los hábitos, las emociones y los contextos que forman parte de cada proceso. Del mismo modo, **Adriana Acosta** nos recuerda que escribir no solo sirve para contar historias, sino también para conocernos mejor.

Esperamos que estas páginas encuentren en ustedes algo más que lectores. Que encuentren preguntas, recuerdos, ideas o emociones capaces de acompañarlos mucho después de haber cerrado la revista.

«Bailando con el dolor» la búsqueda de la belleza en medio de la adversidad



Alejandra Moreno Astwood
Comunicadora social - periodista

Erika Montilla es escritora y gestora de bienestar. Ingeniera de Sistemas de la UNAD y Magíster en Administración de la Universidad del Norte, había construido una trayectoria en el ámbito organizacional cuando la fibromialgia y el duelo reorientaron su vida hacia el lenguaje. No fue una decisión lite-

raria en el sentido convencional. Fue, primero, una necesidad de comprender lo que estaba viviendo.

Durante varios años la fibromialgia la acompañó con una intensidad que en ocasiones le impedía llevar una vida funcional. El dolor crónico tiene esa particularidad: quienes rodean a quien lo padece rara vez lo perciben, y esa invisibilidad agrega una capa de aislamiento a la experiencia física. Erika encontró en la escritura un proceso que le permitió nombrar lo que el cuerpo vivía y, al nombrarlo, relacionarse con ello de otra manera. La página se convirtió en un espacio donde el dolor podía tener presencia sin que esa presencia lo ocupara todo.

Ese recorrido personal es el origen de **Bailando con el dolor**, su primer libro, publicado por San-

ta Bárbara Editores en 2025. El dolor en esta obra tiene carácter propio. Erika lo construye como un personaje con voz, con quien la hablante del poema establece un trato y, en algún momento, acepta compartir el espacio.

Poemas como «*Dialoguemos*» o «*Dancemos*» son conversaciones frontales con esa presencia. La decisión de colocar al dolor en el mismo plano que quien lo padece es lo que sostiene el tono del libro y le da coherencia desde la primera página.

El título propone una relación. Bailar con el dolor implica una forma de habitarlo que va más allá de la tolerancia pasiva. A lo largo del poemario esa relación cambia de forma: el dolor pasa de ser una sombra a convertirse en una figura que enseña lo que la salud no enseñó. El libro registra ese desplazamiento con precisión y sin ornamento.

Bailando con el dolor, es una obra profundamente humana donde cuerpo y mente dialogan entre la fragilidad y la esperanza, transformando el sufrimiento en arte, resistencia y ternura.

En **Bailando con el dolor**, Erika Montilla nos invita a recorrer la geografía invisible del cuerpo que padece y del alma que resiste. A través de una voz íntima y luminosa, la autora convierte la



fibromialgia, la ansiedad y el duelo en una poética del movimiento: una danza entre el dolor y la esperanza, entre la herida y la belleza que renace.

Este libro no se limita a hablar del sufrimiento, sino de lo que florece en medio de él. Cada poema es un diálogo con el cuerpo, una conversación con la mente que busca reconciliarse con su propio límite y encontrar, en medio de la

El agotamiento y la sensación de incompreensión que describe Erika tienen raíces en una condición específica, y al mismo tiempo funcionan en la página con independencia de ese origen clínico. Quien ha atravesado una pérdida, una enfermedad o una etapa de incertidumbre prolongada reconocerá en estos poemas un territorio familiar.

Esa capacidad de la obra para trascender su contexto biográfico es uno de sus rasgos más sólidos.

La espiritualidad recorre el libro con la misma libertad que el dolor. Erika mantiene esa dimensión abierta, con interrogantes dirigidos a lo divino a los que el libro no ofrece respuesta. Esa decisión le da al conjunto una honestidad que los cierres resueltos suelen arruinar.

Las ilustraciones que acompañan los textos son obra de la propia autora. Sus mandalas y figuras en proceso de fragmentación dialogan con los poemas desde otro lenguaje. La imagen y la palabra comparten en este libro la misma fuente.

Bailando con el dolor también plantea una pregunta que excede lo literario. Si la escritura fue para Erika un proceso restaurador que le permitió lidiar con lo que en momentos la superaba, el libro se convierte en evidencia de algo que la investigación en salud mental viene documentando con creciente interés: la escritura expresiva tiene efectos reales sobre quien la practica.

Erika ha tomado esa hipótesis en serio. Junto a una psicóloga, desarrolla un artículo académico sobre la escritura expresiva como herramienta psicoterapéutica, integrando su experien-

cia literaria con fundamentos investigativos.

El propósito es preciso: convertir el arte y la palabra en caminos de sanación que puedan ser comprendidos y aplicados más allá del caso individual.

“

el dolor pasa de ser una sombra a convertirse en una figura que enseña lo que la salud no enseñó.

El libro registra ese desplazamiento con precisión y sin ornamento.

”

Esa dimensión del proyecto importa. El manejo del dolor crónico requiere una mirada

fragilidad, un ritmo para seguir viviendo.

Las imágenes, al margen derecho son de la presentación de los libros **BAILANDO CON EL DOLOR** de Erika Montilla y **LA VOZ DEL ORIGEN** de Elion Serrano Ipuana González. Sala Talleres 3, Corferias. Evento celebrado en el marco de la Feria Internacional del Libro de Bogotá, versión 38. La dirección del evento estuvo a cargo de Alfonso Avila .



integral. El tratamiento médico es parte de esa mirada, igual que las herramientas de expresión.

La escritura abre un canal que los otros componentes del tratamiento rara vez cubren.

Bailando con el dolor es, en ese sentido, un testimonio de proceso: el registro de cómo una experiencia personal puede convertirse en literatura e investigación al servicio de otros.

Erika ha publicado en las antologías *Niebla*, *Nada que se parezca a la luna* y *Camino invisibles*, y en *Serranía pulsante*. También ha publicado en la revista *El Rinconcillo de Lorca*.

Bailando con el dolor, primera edición, se presentó el 4 de mayo de 2025 en la Feria Internacional del Libro de Bogotá.

A continuación, te presento esta entrevista que celebre a la poeta, espero que las preguntas y sus respuestas te sorprendan y agraden, cual disfrute al realizarla.

Alejandra Moreno. **¿Hubo un momento en que decidiste escribir sobre la fibromialgia o fue algo que ocurrió sin que lo planearas?**

Erika Montilla. Después de que

La poeta



“ Soy escritora y poeta nacida en Barranquilla, ingeniera de sistemas y magíster en administración. Tras una vida profesional en el ámbito organizacional, una condición crónica de dolor me llevó a transformar la palabra en camino de sanación.

He sido publicada en diversas antologías y revistas literarias, y cuento con formación en investigación psicológica y escritura creativa junto a referentes como Rosa Montero, Luis Rojas Marcos y Miguel Gane. Exploro el poder terapéutico del lenguaje y la resiliencia emocional a través del arte.

Bailando con el dolor, mi primer libro, es el corazón de esa transformación: un testimonio poético donde la vulnerabilidad se convierte en fuerza.

www.erikamontilla.com

mi psicóloga me dijera el bien que mis poemas habían hecho a pacientes suyos con dolor, sentí que, además de ayudarme a gestionar mi dolor físico y emocional, también podía ayudar a otras personas, lo que finalmente me dio la valentía de empezar a publicar mis poemas.

A.M. Mientras leía el libro tuve la sensación de que dialogas constantemente con el dolor. **¿Recuerdas cuándo fue que realmente sentiste que estabas hablando con él?**

E.M. Cuando escribí *Dancemos*, se hizo una necesidad darle un rostro y dialogar con él, enfrentarlo, reclamarle, entenderlo entendiéndome.

A.M. La enfermedad te obliga a conocer el cuerpo de una manera distinta a como lo hacen los procesos médicos y escribirlo ayuda aún más en ese proceso de reconocimiento. **¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo durante el proceso de escritura?**

E.M. Aprendí a escucharlo y así no llegar a un punto de no retorno, donde las grietas no se pudiesen curar. Aprendí a parar esa carrera que llevaba en la vida, aprendí a gritar en tinta lo que tanto había callado hasta que terminó rompiéndome. Me-

“

...el libro se convierte en evidencia de algo que la investigación en salud mental viene documentando con creciente interés: la escritura expresiva tiene efectos reales sobre quien la practica.

”

nos mal que fue a tiempo para sanar.

A.M. ¿Te pasó que personas cercanas o de tu entorno no entendieran lo que estabas viviendo? ¿Cómo manejaste esa distancia?

E.M. Sí, muchas personas no entendían y veía que les frustraba no poder ayudarme, y poco a poco se fueron alejando. Pero las entendía; no estaban en mi lugar y no podían entenderme. En esos casos es mejor la distancia que un diálogo en el que te insisten en fórmulas mágicas o en que todo está solo en tu cabeza, y tú, para evitar el agotamiento de explicar tu enfermedad, dices gracias.

A.M. ¿De dónde nace la espe-





SantaBárbara
www.revistamariamulata.com



El miedo es como el viento,
tenue y abrasador.
lo sientes, se desvanece,
se desata cual borrasca,
llamarada del infierno
calcinándote el pensamiento,
los sentidos y el alma...

Erika Montilla



PEDIDOS Y VENTAS EN
WhatsApp / Móvil +57 316 5841505
CUBRIMOS TODO EL TERRITORIO NACIONAL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:



amazonkindle



buscalibre

ranza en los días en que el cuerpo simplemente no responde?

E.M. De las ganas de vivir mis sueños, del amor de mi hijo y de mi esposo, de Dios, que me consiente todos los días y me da la fuerza para llevar un mensaje de esperanza y fortaleza a través de mis letras.

A.M. ¿Hay algún poema de Bailando con el dolor que te costó escribir, quizás porque te obligó a revivir momentos muy difíciles?

E.M. Sí, Con Dolor, porque era el recuento de mi día a día, de cada paso que daba, de lo que sentía pero que las otras personas no se daban cuenta porque llevaba muy bien mi máscara del "estar bien". También fue una afirmación de mi enfermedad y de mis ganas de vivir y ser feliz.

A.M. Llevas años escribiendo sobre el dolor. ¿Ha cambiado el dolor en sí o ha cambiado la manera en que lo percibes?

E.M. El dolor es mi compañero inmutable; aun mientras escribo estas líneas me acompaña, pero ahora escucho mi cuerpo y me detengo si lo necesito. Reposo, sino puedo digo no, después, ahora no puedo. Lo percibo

como un habitante, pero no como el dueño de mi vida ni de lo que decido vivir.

A.M. El libro está acompañado por ilustraciones creadas por ti. **¿Qué llegó a ti primero: los dibujos o los poemas?**

E.M. Los poemas, sino que un día las letras no salían y llegaron las líneas, los colores. Me ayudaban a hacer una meditación que me proporcionaba la paz que mi mente necesitaba; en minutos largos y horas solo existían mis colores y el cuaderno carta de hojas gruesas y amarillentas.

A.M. ¿Cómo ha cambiado tu relación con la fibromialgia desde que publicaste el libro?

E.M. La comunicación es más fluida. Ahora no solo hablamos ella y yo, sino que lo hacemos con otras personas que han sentido dolor, de cualquier tipo, miedo o han tenido que callar, haciéndose daño.

A.M. Durante la lectura da la impresión de que escribiste este libro para dialogar contigo misma, pero también para acompañar a otros. **¿Pensabas en el posible lector mientras escribías?**

E.M. Sí, al principio fue el diálogo conmigo misma, pero des-

pués se convirtió en mi forma de comunicarme con el mundo, abrazarlos y decirles que el dolor es compañero, pero no dueño de nuestras vidas.



...En algunos poemas el dolor es una sombra. En otros, un compañero de danza. A veces es un verdugo. Otras veces se convierte en un maestro incómodo que obliga a mirar donde normalmente no queremos mirar...



A.M. Presentaste el libro en la Feria Internacional del Libro de Bogotá. **¿Qué significado tuvo ese día?**

E.M. Fue muy emocionante. Al principio debo confesar que, como hacía tiempo no me pasaba, sentí nervios, pero cuando todo empezó fue mágico. Fue muy hermoso estar en ese escenario, un sueño que ni siquiera me había atrevido a soñar. Lle-

var un libro de mi autoría a la FILBo era más. Pero siempre digo que mientras soñamos con tener un grano de arena, Dios ha soñado que tengamos la playa entera.

A.M. Después de todo lo vivido y de todo lo escrito, **¿qué significa hoy para ti la frase "bailar con el dolor"?**

E.M. Un acto de resiliencia, sin victimismos ni vencidos, sino una forma de vivir que cuesta porque la lucha es diaria, minuto a minuto, pero con una fuerza que otros, que no están en mi lugar, desconocen.

A.M. Si la fibromialgia pudiera escucharte durante un minuto sin interrumpirte, **¿qué le dirías?**

E.M. Gracias, me has enseñado una valentía que no sabía que tenía. Me has llevado a escenarios más allá de mis sueños. Has logrado que esa gran pasión que tenía desde niña se convierta hoy en una realidad: ser escritora, y sobre todo acompañada del servicio a otros, una clase de amor que nació de un padre lleno de amor por el otro, de una madre que era fortaleza pura y de una enseñanza escolar, espiritual y religiosa que hizo que amara el servicio.

BRUJA DEL DOLOR

La inminencia de la muerte
nos hace clarividentes.
¿Por qué no ser brujas antes?
para tener tiempo de ser felices

La sabiduría ante la muerte,
no es más que darnos cuenta
de que el tiempo acabó.
Que somos procrastinadores
de la felicidad
que se nos manifiesta,
y nuestro cuerpo lo grita
con la pestilencia de la
enfermedad.

La enfermedad es el camino,
la bruja que mira al diablo
a los ojos
para verlo desvanecer.

LABIOS ROJOS

Tengo los labios rojos,
aunque me vista de dolor.

Tengo los labios rojos,
aun con lágrimas corriendo
detrás de mi sonrisa.

Tengo los labios rojos,
aunque golpes invisibles
cambien mi andar.

Tengo los labios rojos,
aunque mis brazos
sean grilletes de fuego y hielo.

Tengo los labios rojos,
porque decidí danzar
psicodélicamente.
-Mintiendo-.

Tengo los labios rojos,
porque ellos son mi escudo, mi
yelmo
y una espada para resguardar
mi felicidad.

Tengo los labios rojos,
aunque cada letra,
con su danza del lápiz
sobre el papel,
me llene de dolor.

OTRO PENSAMIENTO DE DOLOR

El dolor, como una sombra,
palidece ante la luz
y el resplandor de otros ojos,
pupilas irisadas.
Ante el grito de dolor,
decido no pelear
dejarlo ser,
bailar con él entre sonrisas
que exploten e iluminen
otras bocas y miradas vivas,
aunque la mía
fallezca.

El peso emocional detrás del sobrepeso



Carmen Bustos Giraldo
comunicadora social -periodista

Transformando hábitos para el control del sobrepeso, del doctor Carlos Elías Sales Puccini, llega en un momento donde muchas personas están cansadas de probar dietas, escuchar consejos contradictorios y sentirse frustradas frente al espejo.

Por eso este libro conecta tanto con el lector: porque habla desde la realidad, sin exageraciones y sin vender soluciones instantáneas. Aquí hay conocimiento médico, sí, pero también comprensión hacia quienes llevan años luchando con su peso, su salud y, muchas veces, con su autoestima.

A diferencia de tantos textos que terminan siendo fríos o

demasiado técnicos, este libro se siente cercano. El autor escribe como alguien que entiende lo difícil que puede ser cambiar hábitos cuando detrás existen ansiedad, estrés, cansancio o problemas emocionales. Esa honestidad hace que el lector se sienta acompañado y no señalado. En vez de culpar, el libro explica. En vez de imponer, orienta.

Uno de sus mayores aciertos está en el lenguaje. Carlos Elías Sales Puccini logra explicar temas médicos complejos de manera sencilla y natural, sin perder seriedad. Habla de metabolismo, resistencia a la insulina, alimentación consciente, ejercicio y procedimientos médicos actuales con claridad, haciendo que cualquier persona pueda entenderlos y relacionarlos con su propia vida.

Esa cercanía convierte la lectura en algo mucho más fácil y agradable.

También hay un valor importante en la manera como el libro aborda el sobrepeso. No lo reduce únicamente a una cuestión estética.

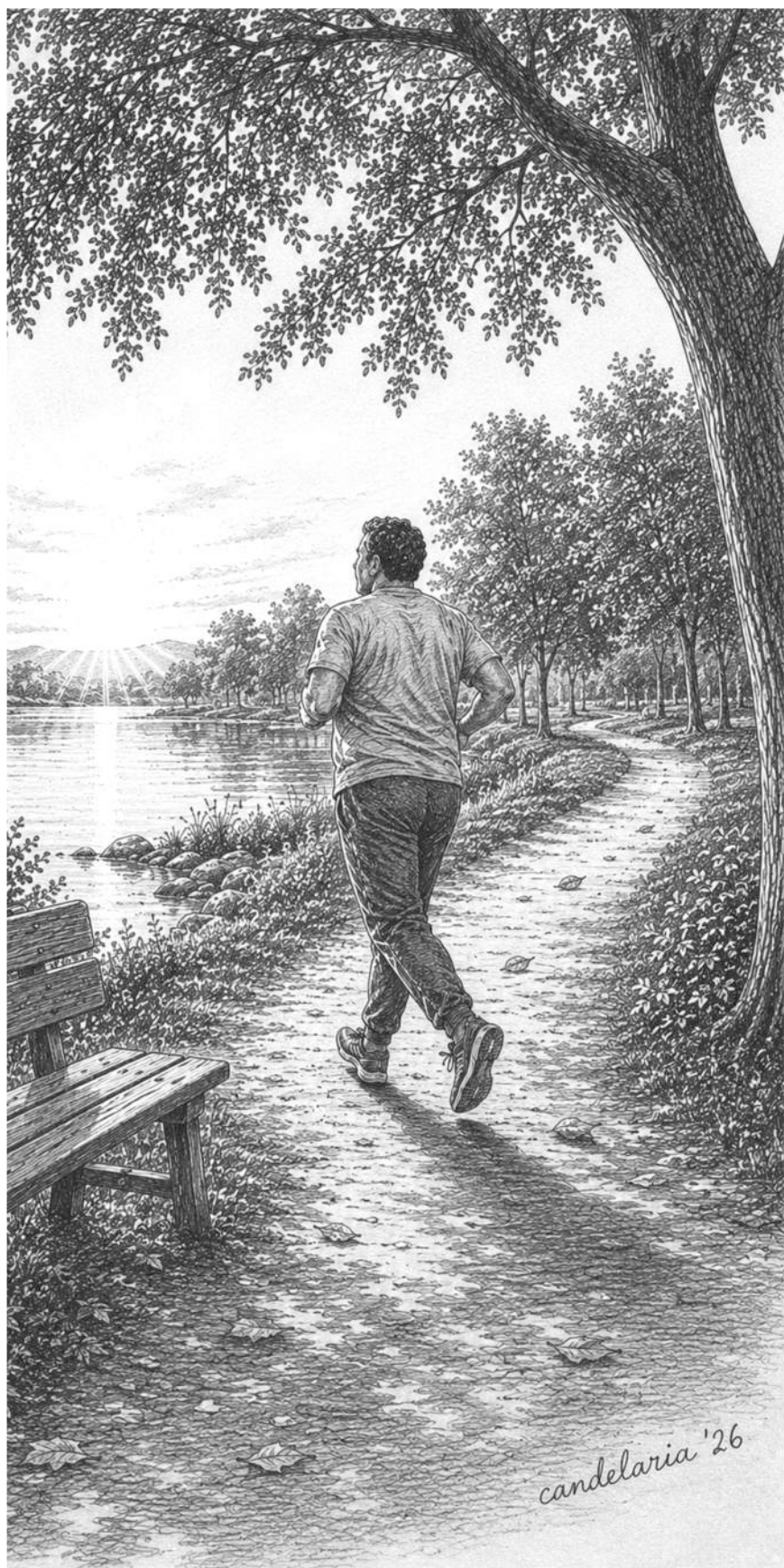
El autor insiste en algo fundamental: detrás de cada persona hay una historia distinta, hábi-

tos aprendidos, emociones acumuladas y circunstancias particulares. Por eso el enfoque del libro resulta tan humano. No promete cambios imposibles en pocos días; propone un proceso más realista, basado en la constancia, la paciencia y el cuidado personal.

Comprar este libro en una librería vale la pena porque no es de esos textos que se leen una vez y se olvidan. Tiene información útil, consejos prácticos y reflexiones que acompañan al lector incluso después de terminarlo. Muchas personas podrán verse reflejadas en sus páginas y encontrar allí un punto de partida para mejorar su salud sin sentirse juzgadas en el camino.

En una época donde las redes sociales están llenas de fórmulas rápidas y falsas promesas sobre cómo bajar de peso, **Transformando hábitos para el control del sobrepeso** ofrece algo mucho más valioso: sentido común, información seria y una mirada profundamente humana sobre el bienestar.

Es un libro para leer despacio, volver a consultar y recomendar a quienes necesitan ayuda, orientación o simplemente sentir que alguien entiende lo que están viviendo.



Mariamulata

Julio de 2026
Edición No.104 Año 12

www.revistamariamulata.com
santabarbaraediciones@gmail.com
WhatsApp +57 310 7226137
Barranquilla, Atlántico, Colombia.

Alfonso Avila Pérez
Director fundador

Camilo Avila Bustos
Director

Adriana Acosta Álvarez
Coordinadora editorial

Billie Jean Madera García
José Gastelbondo Sánchez
Diana Margarita Juliao Urrego
Alejandra Herrera Lora
Comité Editorial

Dayana Urina
Carlos Merchán Céspedes
Diseño

©www.revistamariamulata.com, su logotipo, diseño y estructura son productos y marcas debidamente registradas de **Santa Bárbara Editores EU.**, su uso sin previo permiso de los dueños del derecho legal es causal de delitos, y se aplicará la Ley vigente. Los textos, artículos y opiniones aquí expresadas son de uso del derecho de cada autor, columnista o en su defecto interprete y por tal razón no determina ni la política ni el criterio de la revista, del comité editorial y de sus miembros quienes solo han permitido su reproducción como medio.

Se permite la reproducción de los textos aquí expuestos previa citación de la fuente.

La prostituta y su cliente

Me esperaste bajo la farola rota,
que estaba en el muelle,
con billetes arrugados y ojos vacíos,
pero al rozar mi piel,
dejaste caer el disfraz del cliente
y yo... el de la mujer sin nombre.

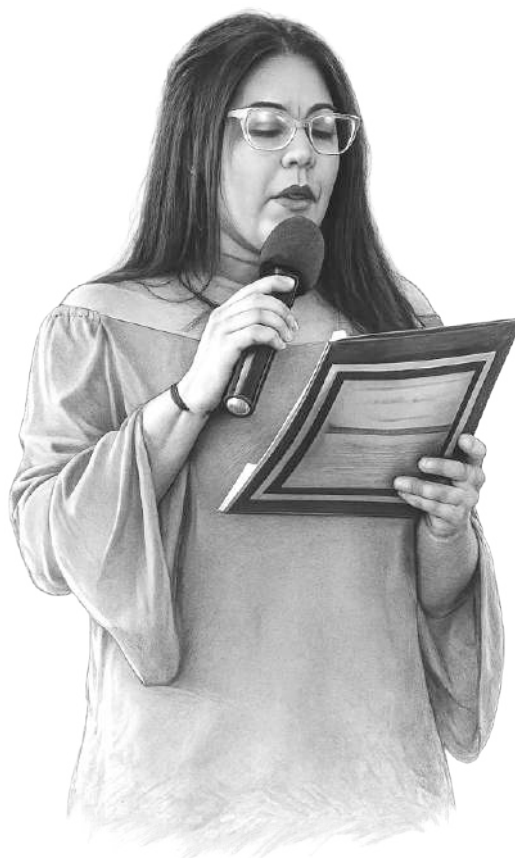
Tus manos, torpes al principio,
quisieron comprar placer,
pero encontraron ternura.
Mi cuerpo no era mercancía,
era territorio sagrado,
marcado por besos sin amor
y caricias que no llegaron.

Pero tú...
no pediste el número ni el tiempo.
Pediste fuego.
Y yo, con mi alma ardiendo,
te lo di todo, no por el precio,
sino por el momento.

Tus labios bajaron a los míos
como quien pide perdón.
Y mis piernas te abrieron el camino,
No como ruta de pago, sino como altar
Para la pasión que no se nombra.

Nos amamos, sí.
Pero más que eso,
nos desnudamos de todo, hasta de la culpa.

En la penumbra del cuarto alquilado,
no había cliente ni prostituta...
Solo dos cuerpos
que por una noche,
se reconocieron humanos.



**Lorena
D'Onofrio**



**Liany
Cobo**

Seducción

Me encuentro extasiada
en el misticismo
de ser hoguera profunda
cubierta de agua
que no la humedece,
que no la apaga,
sí la apacigua tranquila
y la abraza con precisa calma.

Tu niño atrapa a mi niña
me frenas
con repentina fuerza
sin malograrla.

Floto en la ausente
superficie de aire.
Me mantienes viva,
a salvo y liviana.

Si fuego soy
vencida me sostienes
al saberte agua.

En la visible ceniza
de mi hoguera,
atravesándonos,
soy la observada
que observa.

Agua es fuego,
fuego es agua.

Me encuentro extasiada
en el misticismo
de ser hoguera encendida cubierta
de agua.

Soy la hoja,

que de verde esmeralda
viste sus extremidades,
con el corazón
cubierto por el amarillo
de mil soles.

A veces,
me aferro a un árbol,
a veces,
bajo en caída libre...

Hay noches,
que de tanto frío,
mis vainas
se aferran
buscando el calor
de cualquier árbol.

Hay amaneceres,
en cambio,
en los que
mis haces
giran al sol...

A ráfagas,
me he enfrentado
con el sable del viento,
con el fusil
de la lluvia,
aun el fuego
en invierno...

pero sigo siendo una hoja
que se aferra al árbol
de la vida...



**Maritza
Osorio**



Ránido

Inalienable

He llegado a la nefasta conclusión
de que extraño las esquelas;
cartitas de colores llenas de palabras
demasiado grandes
demasiado pesadas
para una carajita de catorce

extraño el segundo cigarrillo
el único que supo bien
y el primer calor
que el ron, bajando por mi garganta
le dio a mi cuerpo precoz

entre tropiezos a veces paso por la calle
solitaria, casi muerta
donde alguna vez habité a diario;
me saluda con un escalofrío
yo le respondo con pasos rápidos

no la soporto
y ella no me soporta

conluí, nefasta
que soy alérgica a la nostalgia
no hay en mi pasado un refugio
ni en mis recuerdos
ese famoso germen de alegría
del que hablan los poetas

concluyo, hastiada
que no hay lugar donde esconderse
cuando los recuerdos son jaulas
y la existencia misma
el cazador al acecho
tras los matorrales.

Melancolía Teológica

La maravilla del mundo
habla de un Dios spinoziano,
o de la frase de Facundo,
donde “se mueve alguna estrella
Si se arranca una flor”.
Todo es maravilloso.

La luz muestra la belleza del mundo,
las plantas relucen;
las olas de la bahía dan un atisbo eterno,
inconmensurable,
frente a un tráfico que se mueve a su ritmo,
máquina de máquinas.

Hay monumentos y edificios eternos,
nuevos de identidades,
memorias, choques, fantasmas;
todos los matices que dan alma
a las almas humanas, a la identidad.

Todo es tan maravilloso,
todo está por hacer, todo está hecho,
todo puede ser y todo ya ha sido.

El mundo es un infinito cerrado,
un círculo de diámetro universal.

Y entre todas las maravillas,
las posibilidades, las artes, las pasiones;
las ideas adecuadas y erróneas,
las almas y las vidas,
entre tanto sujeto de acto
y ente sobre el que actuar;
aún entre todo esto,
todo tan hermoso, todo tan idílico;
no hallo interés ni razón en nada.

Todo es perfecto
y yo estoy vacío.



**Jeimmer
Padilla**



**Viviana
Padilla**

Solastalgia

Soy hija de la raíz,
del barro que abraza las entrañas de la tierra
y respira su humedad.
Hija de la nostalgia y el hastío,
de un tiempo en que un río
de corrientes de plata
hilaba mi infancia,
y cuyo reflejo sostenía aún mi esperanza.

En la parte trasera de lo que fue mi hogar,
había un árbol de mango
que custodiaba mis tardes.
Su tronco iba trazando el mapa de mis días,
tejiendo un millar de sueños infantiles.
Allí caían las tardes,
mirando las puestas de sol
y experimentando el anhelo
del primer roce de la vida.
En esos atardeceres infinitos,
dibujaba las huellas
de este mi eterno destino incierto.

Un día regresé al árbol,
pero solo encontré el vacío.
Todo lo que lo rodeaba
yace ahora bajo el filo de un machete,
desmembrado con furia
por los azares de la guerra.
Caminé por los escombros
de mi memoria donde alguna vez
las esperanzas desconocieron la muerte.

¿Dónde están las manos
que arrancaron raíces
para sembrar estos desiertos de concreto?
Se esconden tras palabras
que prometieron el cielo
y solo trajeron silencio.

El poeta cohabita con el dolor.

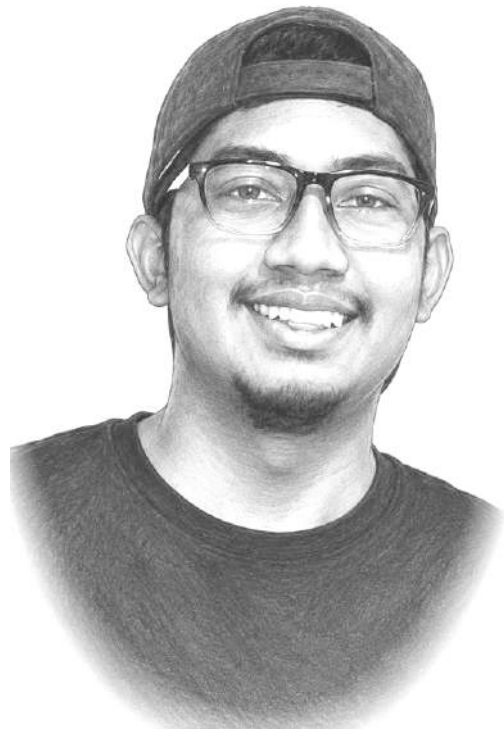
No como invitado,
sino como inquilino antiguo.

Cada desilusión es una herida
que no cicatriza con tiempo,
sino con otra desilusión.
una encima de la otra,
como capas mal cerradas.

No es que sane,
es que se acostumbra.

Como quien dice
un clavo saca a otro clavo,
pero deja el agujero
un poco más grande.

Así vive el poeta:
reemplazando dolores,
aprendiendo a respirar
entre ruinas,
escribiendo
para que el derrumbe
no sea en silencio,
y para que el día de su muerte
no pregunten cómo,
sino por qué.



**Juan
Espitia**



**Carlos
Puentes**

La sombra gris

Terminado de leer
una carta sostiene mis manos.
Las palabras las agitan,
como intentando soltar migajas,
pero,
en el suelo,
solo cae sombra.

Ahora,
Mis manos sostienen una carta.
Ellas agitan las palabras,
como intentando soltar migajas.

“Es imposible”
Las sacudidas
aumentan los terremotos.
La hoja quiebra.
“Las letras no tienen vida”
y, sin embargo,
algo cae
cuando después del temblor
descubro que no ha caído nada.

Robarle el silencio al papel



Adriana Acosta Álvarez
coordinadora editorial

Algunas de las conversaciones más importantes de mi vida han ocurrido frente a una hoja en blanco. Aunque he pedido consejos, escuchado opiniones y buscado respuestas en personas cercanas, han existido preguntas que nadie pudo responder por mí; descubrimientos que no aparecieron en medio de una conversación, sino que llegaron cuando me detuve, escribí y, por primera vez, me escuché con atención.

No me quiero referir, esta vez, a la escritura profesional ni al oficio como tal, aunque resulta curioso que de ese tipo de ejercicios personales nazcan, con frecuencia, los mejores proyectos literarios. Quizá obedezca a que

las experiencias, los recuerdos, la observación consciente y las emociones que una persona registra para entenderse suelen convertirse en materia prima para la literatura. Aun así, ese no es el asunto que me ocupa; ese es otro territorio, amplio y fascinante, que merece una conversación aparte.

En esta ocasión me refiero a una situación más íntima y es la escritura como camino de autoconocimiento y como recurso para gestionar la vida emocional. El acto silencioso de sentarse frente a un papel para explorar lo que ocurre en el interior. Escribir para comprender lo que sentimos, para mirar nuestra forma de concebir el mundo y ordenar los pensamientos, o encontrar una estrategia para dialogar con aquello que nos supera.

Durante décadas, la ciencia se ha interesado por comprender los efectos de la palabra escrita sobre el bienestar psicológico.

Entre las investigaciones más conocidas se encuentran las desarrolladas por *James W. Pennebaker*, profesor de la University of Texas at Austin, considerado uno de los pioneros en el estudio de la escritura expresiva.

Sus trabajos observaron que las personas que escribían sobre experiencias emocionalmente significativas lograban organizar mejor sus pensamientos y procesar con mayor claridad determinadas vivencias. En síntesis, liberar el disco duro emocional. Aquellas investigaciones abrieron un campo de estudio que continúa desarrollándose y que ha permitido comprender con mayor profundidad la relación entre escritura y salud emocional.

Decenas de emociones permanecen durante años en un estado difuso. Sabemos que algo nos inquieta, que existe una preocupación recurrente, una situación propia o ajena que activa el sentido de justicia, una tristeza que regresa o una molestia inesperada. Emociones, sensaciones y percepciones confinadas en la mente que suelen mezclarse con la cotidianidad, y de las cuales pocas veces logramos comprender por completo su origen, aunque se van acumulando sobre las preocupaciones del día y el flujo de pensamientos que acompaña la vida moderna. La escritura modifica esa dinámica. Lo que parecía confuso empieza a adquirir contornos definidos. La emoción encuentra palabras. El recuerdo encuentra contexto.



candelaria '26

Una preocupación deja de gestarse en medio de los periodos productivos y comienza a explicarse ante los ojos. El hecho simple de escribir obliga a detenerse, observar y mirar todo desde otra esquina; en el mejor de los casos, resolverlo. En una época dominada por la velocidad y la inmediatez, esa pausa posee un valor incalculable.

Dar voz y nombre a lo que sentimos permite establecer una relación distinta con el conflicto. Un miedo escrito en una página deja de ser una presencia amorfa. Un dolor expresado mediante palabras puede encontrar nuevas vías por donde transitar. Una herida emocional se vuelve comprensible cuando eres capaz de describirla y mirarla desde afuera. Cada día más personas descubren en la escritura una forma de escucharse.

El papel en blanco ofrece algo que rara vez se encuentra en comunidad. No exige explicaciones, no interrumpe el hilo de una idea ni impone juicios. Permite avanzar al ritmo que cada experiencia requiere. Frente a él desaparece la necesidad de aparentar fortaleza o de ofrecer una versión aceptable de ti mismo. Allí solo existe la posibilidad de ser honesto. Al final puedes romperlo como un acto simbóli-

co de liberación, guardarlo y comprobar con el tiempo que todo pasa, o trabajarlo y convertirlo en literatura.

Creemos conocernos bien porque convivimos con nosotros mismos todos los días. Sin embargo, la experiencia demuestra algo distinto. Bastan unos minutos de escritura sincera para descubrir aspectos que permanecían dormidos o relegados por las obligaciones de la vida adulta. Esa capacidad de revelar lo oculto convierte la escritura en una herramienta extraordinaria de autoconocimiento. A medida que las palabras avanzan sobre el papel, comenzamos a reconocer patrones, actitudes y emociones que habían pasado inadvertidos. Lo que parecían acontecimientos aislados muestran sus conexiones. Lo que aparentaba ser una incomodidad revela una necesidad.

Un gran número de escritores escribieron sus primeros textos durante períodos difíciles y, al releer lo escrito, descubrieron un potencial en el que trabajar. Aunque no todos nacemos cantantes, nada nos impide cantar en el baño; ocurre algo similar con la escritura. Todos podemos escribir. Puedes hacerlo desde la situación que estés atravesando,

en cualquier etapa de la vida. Quienes iniciaron el camino de la escritura expresiva o terapéutica lo hicieron buscando alivio, intentando comprender una pérdida, un dolor, una emoción, una decepción o un momento de incertidumbre. Con el tiempo descubrieron algo inesperado: a sí mismos. La hoja en blanco terminó enfrentándolos con su capacidad de resistencia, con la fuerza que les permitió atravesar ciertas circunstancias y con los recursos internos que hicieron posible seguir adelante.

Escribir permite contemplar la propia vida desde cierta distancia, necesaria para observar experiencias que, vistas de cerca, parecen caóticas. Una vez trasladadas al papel adquieren perspectiva; los hechos encuentran una secuencia, las emociones un lugar, y la experiencia empieza a integrarse dentro de una historia más amplia. No es una certeza nueva, históricamente, las personas han buscado espacios donde pensar sin interrupciones y escucharse con mayor claridad, recurriendo a diarios, cartas y cuadernos personales. Lo han hecho sin la expectativa de producir una obra destinada al público, solo por la necesidad de comprender lo que estaban viviendo. En ese proceso ocurre algo profunda-

mente humano. La escritura deja de ser una actividad relacionada únicamente con la literatura y se convierte en una forma de permanecer contigo mismo el tiempo suficiente para encontrar respuestas dentro.

Cada experiencia es distinta, pero en todos los casos la escritura abre una puerta hacia la mirada interior.

Hay una imagen que vuelve a mí cada vez que pienso en este tema.

Una hoja descansa sobre la mesa, inmensa, infinita, lista para el milagro. A simple vista parece vacía; sin embargo, contiene la posibilidad de una confesión, de un recuerdo, de un *"todo pasa"*, de un nuevo comienzo y, por qué no, de una carrera literaria. Basta una palabra para robarle el silencio, y poco a poco aquello que parecía complejo de expresar encuentra una forma de existir fuera de nosotros. La página sigue siendo la misma. Quien escribe, no. Te invito a escribir. Hay una hoja en blanco aguardando en silencio, paciente, hasta que decidas acercarte y materializar el milagro que habita en tus manos.

Robarle el silencio al papel.

Pedidos y ventas:

+57 3003890052

+57 3003906262

puedes
conocer más
sobre el libro
y el autor en



“**La clave de la salud** se ha convertido en una obra de referencia para quienes buscan mejorar su bienestar. Su éxito radica en transformar conceptos complejos de nutrición y salud en herramientas prácticas para una vida más saludable y consciente.”

Alejandro Segebre

también disponible en
amazon kindle



PEDIDOS Y VENTAS WHATSAPP/MÓVIL

+57 310 7226137

CUBRIMOS TODO EL TERRITORIO NACIONAL



¿Por qué
llegamos
tarde?

No es un crimen
pasional, es
feminicidio

Números
que tienen
rostro

Si te
maltrata,
¿Por qué
te quedas?



Educar,
para no
lamentar



La
violencia
que no
se nombra

