

Eran días aislados y la mayoría de las noches con insomnio, pero aquella noche fue tan abrumadora que sentí un deseo inmenso de expresarme, de expresarme a manera de ayudar a ordenar mis pensamientos y no se convirtieran en un caos que ya había experimentado veces atrás. Así que con ayuda de un playlist de mis canciones favoritas, una taza de té y un libro, pude sentirme más tranquila y desenvolver aquellos pensamientos que se encontraban atrapados y no podían fluir; con un poco de optimismo, al principio pensé que leer sería una buena opción para distraer mi mente pero no pude concentrarme, releía el mismo párrafo y eso me frustraba más. Cerré el libro y me quedé contemplándolo un rato, mirando la portada color rojo con una imagen antigua que me hacía transportar a otra época, provocándome pensamientos melancólicos. En ese instante me sentí sola y no por que no estuviera acompañada sino que de pronto experimenté una sensación de vacío que me hizo reflexionar acerca de la soledad, exactamente lo que estábamos viviendo en cuarentena, las personas mostraban inconformidad con el aislamiento, por medio de las redes sociales se notaban tristes, agobiadas, exhaustas, y me preguntaba ¿por qué?, ¿acaso no se conocían lo suficiente para disfrutar de esos momentos, haciendo lo que más les gusta?, o ¿acaso era necesario estar rodeado de gente para disfrutar de todo lo que les gusta?, era oportunidad de aprovechar el tiempo consigo mismos, aquellos que podíamos, pues en esos momentos habría personas que desearían estar en nuestro lugar, disponer de ese tiempo pero por más que quisieran no podían, y los que podíamos debimos alegrarnos y aprovecharlo para darnos un descanso de las cosas que nos tenían enganchados con el exterior haciendo que nos olvidáramos de nuestro interior, al que deberíamos estar remodelando

constantemente pues se trata de nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, de aquello que complementa nuestro lado afectivo y nos hace ser más humanos para poder empatizar con el exterior porque lo necesitamos, pero al igual, comprender que podemos solos, que tenemos la capacidad de reconfortarnos las veces que sean necesarias porque así como nos desanimamos, también nos animamos solos, buscamos la felicidad de nosotros mismos, y es lo adecuado porque no hay nada más valioso que nosotros mismos: al final de todo, sólo estamos para nosotros mismos y debemos asegurarnos de que el tiempo invertido siempre nos deje algo, no importa si es bueno o malo ya que nos ayudará a ser mejores y por ende a apreciar estar para alguien más, comenzar del interior hacia el exterior, como la lección de supervivencia en tiempos de coronavirus: “Es necesario aislarse para luego reencontrarse, contigo mismo y con los demás”.

Citlali Navarrete Rojas

Testimonio

Estudiante

Biología, Ciencias Biológicas y de la Salud