

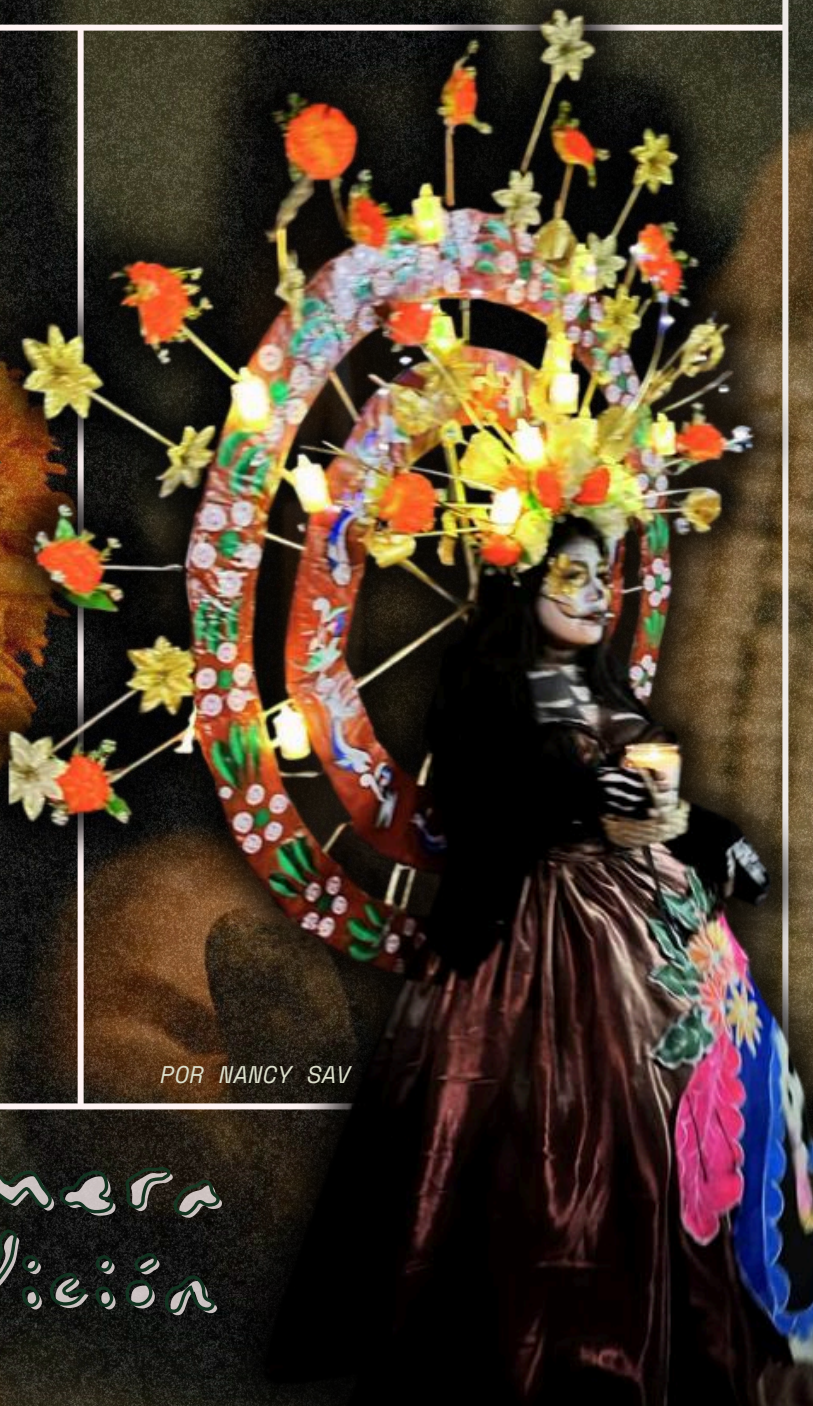
# ANTROPO

## NÓMADAS

POR NANCY SAV

Primera  
Edición

NOVIEMBRE 2025





## ***Colectiva y Horizontal*** 01

Promueve el trabajo colaborativo y el intercambio entre voces diversas del ámbito antropológico, artístico y literario.

## ***Interdisciplinaria*** 02

Integra textos, arte visual y reflexiones desde distintas áreas del conocimiento y la creación.

## ***Latinoamericana e hispanohablante*** 03

Da espacio a expresiones y perspectivas que nacen del territorio y la lengua compartida.

## ***Orgánica y Sentipensante*** 04

Funde emoción y pensamiento, cuerpo y palabra, para explorar la experiencia humana desde lo sensible.

## ***Crítica y Resistente*** 05

Cuestiona las estructuras dominantes y visibiliza formas alternativas de entender la cultura, la comunidad y el saber.

## ***Comunitaria y Viva*** 06

Busca fortalecer el tejido social a través de la palabra, el arte y la memoria colectiva.



# OTREDAD





The background of the page is a photograph of a lively outdoor market. In the foreground, there are large, bright orange marigold flowers. A person wearing a green shirt and a red sombrero is visible, surrounded by the flowers. Several monarch butterflies are scattered among the blooms. In the background, other people are walking around, and a wooden chair is visible. The overall atmosphere is festive and colorful.

# SOBRE LA rEViStA

Antroponómadas nace como un proyecto colectivo con la finalidad de dar voz a las palabras hispanohablantes que tejen, crean y resisten a través de los sentipensares antropológicos y orgánicos.



# ÍNDICE

◦ **Alba Celeste López H.**  
Colorear los miedos

◦ **Amayrani Lizbeth Ponce V.**  
Duele

◦ **Gisela Espinosa**  
El arte de acompañar

◦ **Iván Medel**  
Ser hombre también puede ser otra historia

◦ **Karina Grisel Sanchez V.**  
El cactus

◦ **María Fernanda Fuentes L.**  
Te quiero... pero quiero que cambies: Laura

◦ **María Lourdes Gil G.**  
Eos, café de  
especialidad + brunch

◦ **Miriam Melina López**  
La ofrenda, el cuerpo y los sentidos:  
Día de Muertos en la Mixteca

◦ **Rebeca Sofía EspiCo.**  
El rancho de los Espinados: "el nacimiento del mal"

◦ **Sara Mercado G.**  
La realidad que decidimos mirar:  
¿realmente existe?

◦ **Ximena Arciga**  
Máscaras que hacemos propias





# COLOREAR LOS MIEDOS

Alba Celeste López H.

Jueves 9 de octubre 2025

Mi abuela Audelia dormía en esa cama donde nos gustaba jugar a asustarnos de niñas, recuerdo que siempre una de nosotras se escondía en un armario mientras todos los demás nos acostábamos boca abajo en la cama mientras cerrábamos los ojos y esperábamos con aquel temor de quien siente el miedo de algo que sabe sigue a continuación, el suspenso, de esperar a que el fantasma se apareciera y te jalara los pies, con ese temor de que al preguntar cantando -¿lobo, lobo estas allí? El lobo contestara- allá voy.

Ese miedo se ligaba a los 101 rituales de mi abuela Audelia, entre los que se encuentran:

1. Tener que romper una serpiente formada en el cielo con un machete mientras se hacía una cruz, esto, para evitar que un tornado devastara la ciudad y caiga una gran tromba.
2. Ante un temblor rezar sin parar para pedir que las placas tectónicas dejen de moverse y mientras tanto salir corriendo despavorida sin mirar nada.
3. Si había una velación por una muerte de cáncer, había que poner un chilacayote en la parte debajo del féretro, de aquel al que se le estuviera velando, esto para que el chilacayote guardara el cáncer dentro de sí y evitar que el cáncer se expandiera.
4. No estar descalzo y caminar porque de ese modo provocarías que entrara un frío mortal al cuerpo.



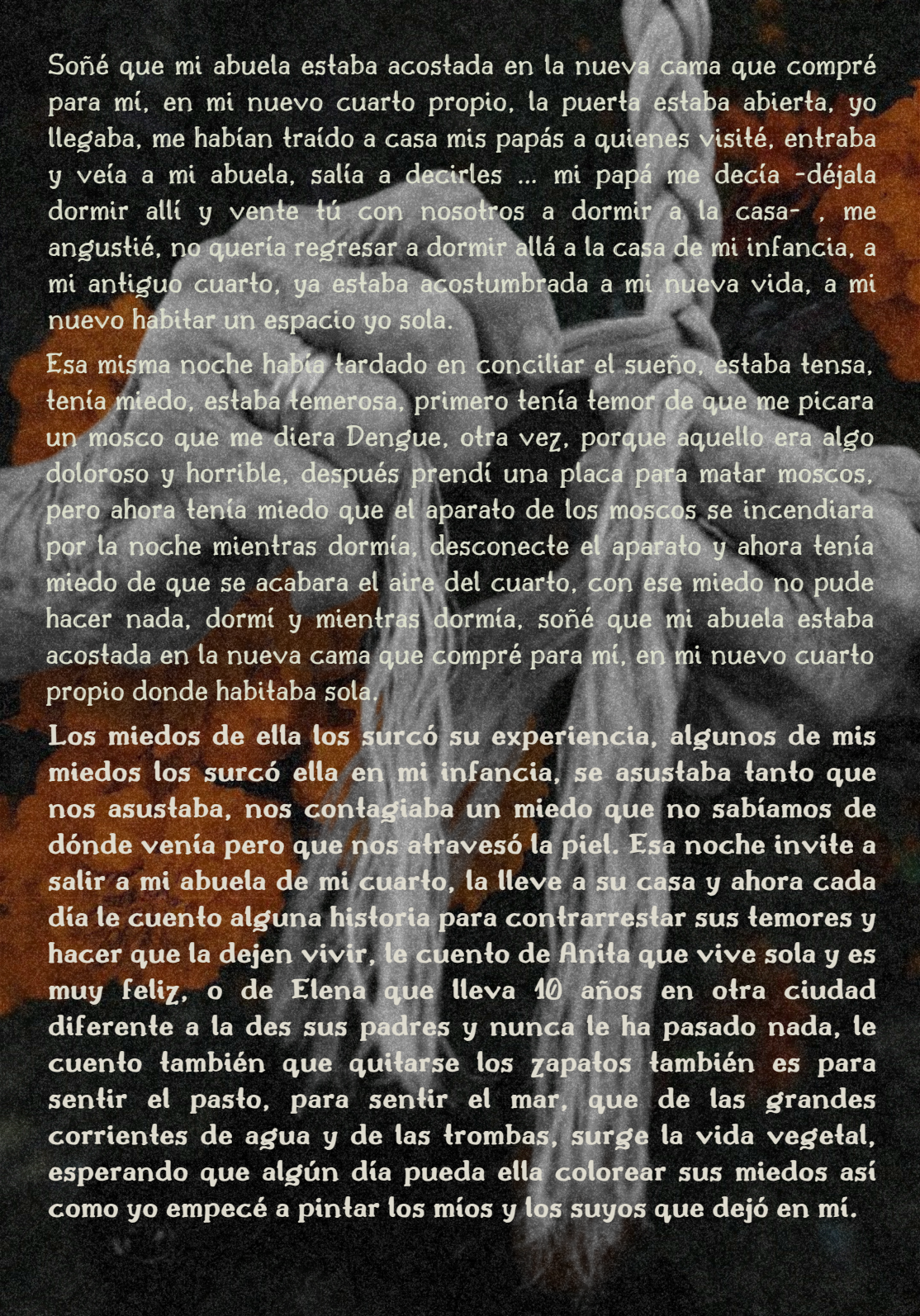
Los otros temores que mi abuela cargaba eran más bien precauciones, mejor dicho, surcos en su piel que habían hecho los años, las experiencias que le habían tocado vivir, ver, escuchar, sentir, con ese dolor de la misma magnitud de temperatura en la que funden el hierro, se habían surcado en su rostro, sus manos, su cuello, esos dolores vueltos temor.

Y cuando decía asustada, -no te metas descalza al baño- tenía atravesada la muerte del señor L, quien había caído por un resbalón en el baño y había obtenido un golpe mortal. Y cuando se asustaba de que infláramos globos cuando niñas, era por aquella muerte del niño de Josefina, que a sus dos añitos había dejado el mundo en aquel pueblo donde vivió su infancia, el pequeño "O" se había atragantado por un globo.

Y ese temor a que las mujeres viviéramos solas, venía de muy lejos, lo encontró mi madre escuchando en aquel relato sobre su vecina Conchita, quien, al quedarse sola a vestir santos, habían asaltado y matado en aquel pueblito donde mi abuela aprendió a caminar. Yo había detestado siempre que hablara mal de esas mujeres que vivían solas, que incluso nos transmitiera ese miedo enorme de vivir solas, de caminar solas por la calle ~~"sin un hombre que nos defendiera"~~ pero era ese temor de que no nos pasara lo que a conchita, su amor se manifestaba en la advertencia, sus dolorosas experiencias se le habían cristalizado en temores, una a una las muertes de sus hermanas, hermanos, vecinas, padre, madre, etc.







Soñé que mi abuela estaba acostada en la nueva cama que compré para mí, en mi nuevo cuarto propio, la puerta estaba abierta, yo llegaba, me habían traído a casa mis papás a quienes visité, entraba y veía a mi abuela, salía a decirles ... mi papá me decía -déjala dormir allí y vente tú con nosotros a dormir a la casa- , me angustié, no quería regresar a dormir allá a la casa de mi infancia, a mi antiguo cuarto, ya estaba acostumbrada a mi nueva vida, a mi nuevo habitar un espacio yo sola.

Esa misma noche había tardado en conciliar el sueño, estaba tensa, tenía miedo, estaba temerosa, primero tenía temor de que me picara un mosco que me diera Dengue, otra vez, porque aquello era algo doloroso y horrible, después prendí una placa para matar moscos, pero ahora tenía miedo que el aparato de los moscos se incendiara por la noche mientras dormía, desconecte el aparato y ahora tenía miedo de que se acabara el aire del cuarto, con ese miedo no pude hacer nada, dormí y mientras dormía, soñé que mi abuela estaba acostada en la nueva cama que compré para mí, en mi nuevo cuarto propio donde habitaba sola.

Los miedos de ella los surcó su experiencia, algunos de mis miedos los surcó ella en mi infancia, se asustaba tanto que nos asustaba, nos contagiaba un miedo que no sabíamos de dónde venía pero que nos atravesó la piel. Esa noche invite a salir a mi abuela de mi cuarto, la lleve a su casa y ahora cada día le cuento alguna historia para contrarrestar sus temores y hacer que la dejen vivir, le cuento de Anita que vive sola y es muy feliz, o de Elena que lleva 10 años en otra ciudad diferente a la de sus padres y nunca le ha pasado nada, le cuento también que quitarse los zapatos también es para sentir el pasto, para sentir el mar, que de las grandes corrientes de agua y de las trombas, surge la vida vegetal, esperando que algún día pueda ella colorear sus miedos así como yo empecé a pintar los míos y los suyos que dejó en mí.



# ALBA CELESTE LÓPEZ HUERTA

Morelia, Michoacán

Profesora y filósofa, apasionada por el arte de jugar con las palabras. Su mundo gira en torno a escribir, leer y volver a escribir, explorando la vida cotidiana desde una mirada reflexiva y sensible.

En su obra, entrelaza la investigación filosófica y el estudio de los mitos con una escritura literaria íntima y honesta. A través de sus textos busca compartir sus pensamientos y emociones, conectando con otras mujeres creadoras y dando vida a las palabras que, de otro modo, quedarían dormidas en un archivo.

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100009645616562>

Coatlicue, “la de la falda de serpientes”, es una de las deidades más poderosas y enigmáticas del panteón mexica. Madre de los dioses, símbolo de la dualidad entre vida y muerte, creación y destrucción, representa la fuerza primordial de la Tierra que da y arrebató la existencia. Su imagen, envuelta en serpientes y cráneos, encarna el eterno ciclo de transformación y renacimiento. Coatlicue nos recuerda el poder sagrado del origen, la fertilidad y el misterio profundo que habita en lo femenino y en la naturaleza misma.









# DUELE

Alpvx 11 Octubre 2025

Y en mi sorda tristeza me ahogo en autocompación.

Esto no es común en mi, suelo ser de otro tipo de actitud pero a mi corazón lo inunda la desesperación.

En últimas instancias lo que más ronda por mi mente es la decepción.

No se si es sorda o es muda, me asfixia, me asusta, me aprieta y no me suelta, me opaca, me apachurra así se siente esto que no se qué es, sólo duele.

 @alpvx

AMAYRANI

LIZBETH PONCE V.

Acapulco, Guerrero

Antropóloga física de formación, cinéfila apasionada y sobrepensadora por naturaleza, encuentra en la escritura un espacio para destilar sus reflexiones cotidianas. Sus textos, nacidos de pensamientos que habitan su app de notas, son fragmentos de mirada y sensibilidad, donde se entrelazan la observación, la introspección y el arte de pensar(se) en la cotidianidad.







Tzintzuntazan, Mich.  
31/10/25 - Antroponomas



# EL ARTE DE ACOMPAÑAR

Ghi Domingo 12 Octubre 2025

Acompañar es un acto profundamente humano. No se trata solo de estar, sino de presenciar con el alma. Es ofrecer silencio cuando las palabras sobran, y sostén cuando el otro siente que no puede más. En el acompañamiento terapéutico, no somos salvadores ni portadores de respuestas; somos presencias que invitan al otro a reencontrarse con su propia luz.



Acompañar es mirar sin juzgar, escuchar sin interrumpir y comprender sin imponer. Es caminar al lado, no delante ni detrás. Es confiar en los tiempos del otro, respetar sus procesos, celebrar sus pequeños logros y contener sus caídas. Porque acompañar es amar desde el respeto y la empatía, sabiendo que cada alma tiene su propio ritmo de sanación. Y en ese encuentro genuino, donde dos miradas se reconocen sin máscaras, surge lo más sanador: la sensación de no estar solo.





Madre y guía terapéutica, dedica su camino a acompañar a otros en procesos de crecimiento y bienestar integral, más allá de la salud mental. Amante de la escritura, la música, la naturaleza y lo espiritual, encuentra en las palabras una forma de compartir su propósito y de sanar.



Con diversas formaciones y una profunda vocación de servicio, busca retomar su esencia creativa y su labor como facilitadora, reconectando con el arte y la guía terapéutica como caminos de transformación. Participar en esta revista representa para ella una oportunidad para volver a mostrarse y confiar en su voz interior.



 @giiaat\_030k



# SER HOMBRE TAMBIÉN PUEDE SER OTRA HISTORIA

Octubre 2025 Iván Medel

## *Una mirada las narrativas de la masculinidad*

Durante siglos, la masculinidad se ha narrado como una evidencia.

Un punto de partida incuestionable: algo que “se es”, no algo que se construye.

Pero basta mirar con cuidado para notar que “ser hombre” no ha sido una experiencia universal ni estable. Ha sido, más bien, un proyecto cultural, un relato que cambia según quién lo cuenta, desde dónde y para qué.

La masculinidad hegemónica, como explica Raewyn Connell, actúa como un marco prescriptivo: un conjunto de expectativas que dictan quién puede ser considerado un hombre legítimo. Este modelo idealizado —blanco, heterosexual, racional, autosuficiente, económicamente productivo— no solo establece un estándar, sino que organiza jerarquías.

Define quién tiene autoridad, quién merece reconocimiento y quién queda al margen.

Podríamos decir que este modelo es una tecnología social de poder: un relato que naturaliza la desigualdad.

Y como todo relato dominante, necesita castigar la diferencia para sostenerse.

Los hombres que no encajan —los sensibles, los pobres, los racializados, los homosexuales, los que dudan— son tratados como desviaciones o fracasos del ideal.

Las mujeres que ejercen autoridad o las personas que desobedecen las fronteras del género, son vistas como amenazas simbólicas al orden.



Judith Butler nos ofrece una clave para entender este fenómeno: el género no es una esencia, sino una práctica reiterada que se mantiene viva en la medida en que la repetimos.

No “somos” hombres; hacemos masculinidad dentro de un guion social que aprendimos a representar.

Y si ese guion se puede repetir, también se puede modificar, interrumpir o abandonar.

Aquí las prácticas narrativas resultan profundamente útiles.

Si las identidades se tejen a partir de las historias que contamos sobre nosotros, entonces la masculinidad puede entenderse como una historia dominante: una narración cultural que coloniza las posibilidades de ser.

Contar otras versiones —más plurales, más situadas, más honestas— no es un gesto simbólico: es un acto de resistencia.

Donna Haraway diría que no existen sujetos aislados, sino cuerpos enredados en tramas de relación.

Desde esa mirada, la masculinidad no es un atributo interno, sino una práctica relacional que se define por cómo nos vinculamos.

Ser hombre no tiene que ver con la distancia o el control, sino con la forma en que participamos en las redes del cuidado, el deseo, el lenguaje y el poder.





Y Gabor Maté nos invita a mirar aún más hondo: detrás de muchas conductas que asociamos con lo masculino —la dureza, la negación del dolor, la hiperproductividad— hay heridas no atendidas.

El “hombre fuerte” es, muchas veces, un niño que aprendió que mostrar tristeza era peligroso.

Desde ahí, la masculinidad se convierte en una estrategia de supervivencia emocional que termina reproduciendo el sufrimiento que quiso evitar.

Renunciar al rol impuesto de “ser hombre” no implica negar el género, sino recuperar la posibilidad de habitarlo de otras maneras.

Formas donde la vulnerabilidad no sea sinónimo de debilidad, donde la sensibilidad no sea castigada, donde el cuidado no sea un acto sospechoso.

Crear espacios seguros —antropológicamente hablando, espacios donde las narrativas puedan diversificarse y coexistir sin violencia— es una tarea urgente.

No se trata de inventar “nuevos hombres”, sino de abrir la conversación sobre cómo queremos narrar lo humano.

Porque la masculinidad, al fin y al cabo, no es una verdad biológica ni un destino inevitable.

Es una historia.

Y toda historia puede contarse de otro modo.

## IVAN MEDEL

Ciudad de México @narrativaconsciente

Comunicólogo social desprofesionalizado, Facilitador de procesos grupales y acompañante en desarrollo humano enfocado en el bienestar. Su labor entrelaza las Prácticas Narrativas, la Comunicación No Violenta y la organización con enfoque interseccional, desde una mirada sensible y consciente. A través de su trabajo, recuerda que la ternura y el cuidado son también actos políticos capaces de transformar los vínculos y fortalecer lo colectivo.

<https://narrativaconsciente.com>





# EL CACTUS

Casiopea    Miercoles 22 octubre 2025

Había una vez un pequeño cactus en medio del desierto. Desde lejos parecía fuerte, firme y resistente; todos pensaban que nada le afectaba porque podía soportar las sequías, el sol intenso y las noches frías. Lo veían y decían: "Está acostumbrado a estar solo, no necesita a nadie".

Pero nadie sabía que... en el fondo, el cactus tenía un deseo profundo:

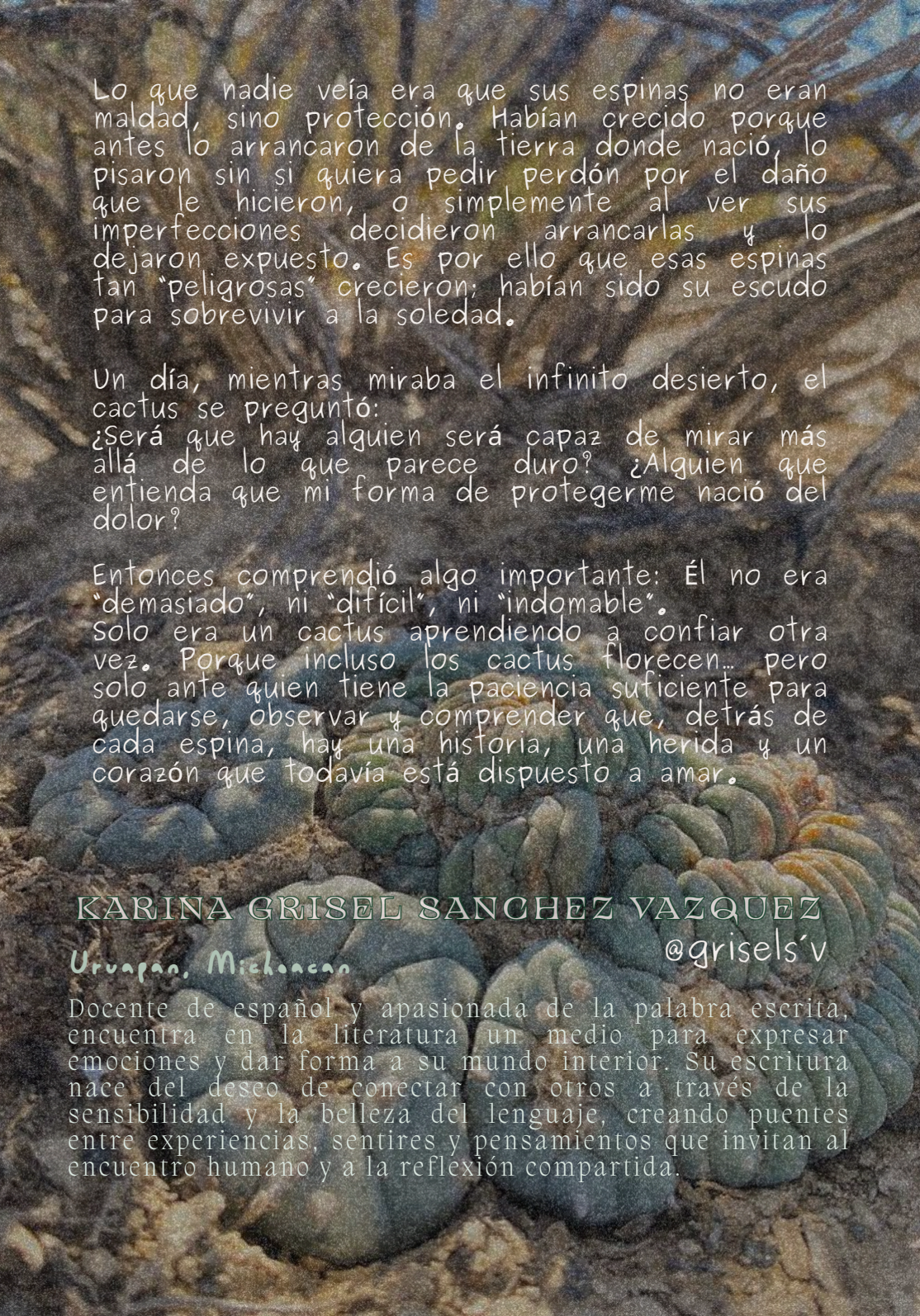
Quería acercarse, quería pertenecer, quería dar y recibir cariño, sin embargo, cada vez que intentaba acercarse a alguien, sus espinas terminaban hirviendo sin querer. Las personas se alejaban de él diciendo que era "difícil", "complicado" o "demasiado duro".

El cactus comenzó a creer que tal vez había algo malo en él. Recordaba los pocos que alguna vez se animaron a acercarse aun con todas sus espinas, amistades que parecían quedarse, pero que, al primer rasguño o pequeña herida, huían.

Hubo quienes lo culparon por lastimar, aun cuando no era intencional; otros simplemente se fueron sin explicación.

Eso lo hizo sentir un tipo de abandono... como si no valiera la pena quedarse a conocer lo que había detrás de las espinas, como si la belleza estuviera únicamente en un tipo de flor.





Lo que nadie veía era que sus espinas no eran maldad, sino protección. Habían crecido porque antes lo arrancaron de la tierra donde nació, lo pisaron sin si quiera pedir perdón por el daño que le hicieron, o simplemente al ver sus imperfecciones decidieron arrancarlos y lo dejaron expuesto. Es por ello que esas espinas tan "peligrosas" crecieron; habían sido su escudo para sobrevivir a la soledad.

Un día, mientras miraba el infinito desierto, el cactus se preguntó:  
¿Será que hay alguien será capaz de mirar más allá de lo que parece duro? ¿Alguien que entienda que mi forma de protegerme nació del dolor?

Entonces comprendió algo importante: Él no era "demasiado", ni "difícil", ni "indomable". Solo era un cactus aprendiendo a confiar otra vez. Porque incluso los cactus florecen... pero solo ante quien tiene la paciencia suficiente para quedarse, observar y comprender que, detrás de cada espina, hay una historia, una herida y un corazón que todavía está dispuesto a amar.

KARINA GRISEL SANCHEZ VAZQUEZ

Uruapan, Michoacán

@grisels'v

Docente de español y apasionada de la palabra escrita, encuentra en la literatura un medio para expresar emociones y dar forma a su mundo interior. Su escritura nace del deseo de conectar con otros a través de la sensibilidad y la belleza del lenguaje, creando puentes entre experiencias, sentires y pensamientos que invitan al encuentro humano y a la reflexión compartida.



¡Te quiero!

pero quiero que cambies...



Psicóloga  
María Fernanda  
Fuentes López

Te quiero...  
pero quiero que cambies

Psic. María Fernanda Fuentes López

Nota: Laura es un personaje inventado para ilustrar estas situaciones.

Laura siempre había creído que el amor era cuidado, respeto y comprensión. Pero comenzó a notar cosas en su pareja que la incomodaban. "Si tan solo hiciera esto... si tan solo fuera así...", se repetía en su mente.

Decidió hablar de esto en terapia. Allí descubrió que muchas veces sus frases parecían cariño, pero escondían exigencia: "Es por tu bien", "Tienes que cambiar", "Ve a terapia", "Cambia para que todo funcione". Lo que parecía cuidado comenzaba a sentirse como un intento de moldear a su pareja según su propia medida.

Frases que parecen cariño, pero pueden ser focos rojos.

"Es por tu bien"

Puede parecer cuidado, pero en realidad intenta controlar cómo actúa o piensa la otra persona.

"Ve a terapia"

Podría ser útil, pero Laura se dio cuenta de que a veces lo decía creyendo que su pareja cambiaría como ella quería.

"Cambia para que todo funcione"

Coloca toda la responsabilidad de la relación en el otro, sin observar que quizá no eran tan compatibles.

Observar estas señales ayuda a preguntarnos si estamos acompañando o intentando moldear, y cuándo la necesidad de cambio pasa de cuidado a exigencia.







## Motivos ocultos detrás del deseo de cambio según Laura

Quiero que cambies porque quiero que encajes en mi versión idealizada del amor.

Buscaba que su pareja cumpla con la idea de cómo debería ser el amor, aunque él no fuera así.

Quiero que cambies porque tu forma de ser me lastima.

Deseaba que su pareja modificara comportamientos que la lastimaban, en lugar de reconocer que ciertas actitudes de él eran las que realmente la estaban afectando.



Quiero que cambies porque quiero que me dé la razón.

Buscaba validación más que cuidado, aferrándose a que él pensara o actuara como ella, aunque él tuviera opiniones distintas. Sin darse cuenta, su necesidad podía transformarse en insistencia.



Quiero que cambies porque tengo miedo de perder la relación.

Laura se daba cuenta de que eran diferentes y que algunas diferencias no se podían conciliar, pero prefería no verlo para no tener que afrontar la pérdida. Su temor a perder la relación la llevaba a querer que su pareja cambiara, en lugar de aceptar que la relación tenía límites.





## Reflexión final de Laura

Laura descubrió que muchas veces el cambio que esperamos del otro es el que nos toca hacer en nosotros mismos. Aprendió que, aunque hay cosas que sí podemos pedir que cambien, otras ya caen en el terreno de la exigencia.

Además comprendió que soltar y aceptar la libertad del otro, incluso cuando duele, es un acto profundo de autocuidado y crecimiento personal. Y que esperar que alguien cambie para sostener nuestra relación puede ser una señal de que es momento de mirar hacia nosotros mismos, hacer cambios internos o tomar decisiones importantes.

19 de octubre de 2025



Psicóloga  
**María Fernanda**  
**Fuentes López**

@psicmariafernanda  
fuentes



**AGENDA TU CITA Y NOS  
VEMOS EN TERAPIA.**

Morelia, Michoacán

Psicóloga con maestría en Psicoterapia Humanista, brinda acompañamiento presencial y virtual a jóvenes y adultos en procesos de autoconocimiento, gestión emocional y toma de decisiones conscientes no solo a nivel relacional, también laboral, académico y crecimiento personal. Su enfoque se centra en la reflexión profunda y en el reconocimiento de uno mismo como punto de partida para el bienestar y las relaciones sanas.

En su texto sobre Laura —una historia que invita a cuestionar los límites entre el amor, el control y la libertad—, resalta cómo el autoconocimiento se convierte en una guía esencial para comprender nuestros deseos, reconocer nuestras proyecciones y aprender a soltar desde la conciencia y la autenticidad.



## Eos, café de especialidad + brunch



@eoscafe\_mlm



Gastrónoma de corazón y alma creativa, ha hecho de su cafetería un refugio donde el aroma del café y el brunch se entrelazan con la calidez de lo cotidiano. Su espacio invita a saborear la vida sin prisas, entre charlas, delicias culinarias y buena energía. Con espíritu moreliano, busca compartir la esencia de su proyecto: un rincón donde la comida se convierte en inspiración y cada encuentro es una pequeña celebración del espíritu cafetero.



EOS es una cafetería en Morelia dedicada a celebrar el café de especialidad y compartir su cultura con la comunidad amante del buen café. Más que un lugar para tomar café, es un espacio para aprender, disfrutar y conectar a través de experiencias culinarias. Su propuesta combina alimentos de calidad, nutritivos y equilibrados, explorando los sabores del mundo con un toque local. Con su plato MEXA, que cambia constantemente, EOS rinde homenaje a la riqueza gastronómica de México y a sus raíces. Un rincón donde todxs son bienvenidxs a disfrutar, descubrir y saborear.



LU GIL



@eoscafe\_mlm





Capula, Mich.  
31/10/25 - Antroponomas



# LA OFRENDA, EL CUERPO Y LOS SENTIDOS: DÍA DE MUERTOS EN LA MIXTECA

Miriam Melina 28 octubre 2025

## RESUMEN

El Día de Muertos es una de las manifestaciones culturales más significativas de México, y en Oaxaca se vive con especial intensidad por su diversidad étnica, ecológica y espiritual. Esta celebración no solo honra a los difuntos, sino que expresa la cosmovisión ancestral mesoamericana, la memoria histórica y la estructura simbólica de cada región.

Este ensayo reflexiona sobre las ofrendas y su dimensión sensorial en dos regiones representativas: la Mixteca y los Valles Centrales, espacios donde convergen tradiciones indígenas y católicas que dan sentido a la relación entre la vida y la muerte.

## INTRODUCCIÓN

El Día de Muertos en Oaxaca es una práctica viva donde confluyen lo antiguo y lo mestizo, lo rural y lo urbano, lo ancestral y lo contemporáneo.

En cada altar, se danza, canta o se llora una cosmovisión que concibe la existencia como un ciclo continuo entre la vida, la muerte y la naturaleza.

La riqueza simbólica de esta festividad se manifiesta a través de los sentidos: el gusto, el olfato, la vista, el oído y el tacto, todos ellos activados en un diálogo ritual entre los vivos y los muertos.





## LA MIXTECA: CUERPO, TIERRA Y MEMORIA

En la Mixteca contemporánea, los altares, fiestas patronales, danzas y rezos siguen articulando elementos ancestrales y católicos. Esta cosmovisión se expresa en prácticas como la ofrenda a los muertos, las ceremonias agrícolas y el respeto por los lugares sagrados naturales (manantiales, montes, cuevas). Estas expresiones mantienen vivo un pensamiento donde la vida, la muerte y la naturaleza están profundamente entrelazadas.

Durante las últimas semanas de octubre y los primeros días de noviembre, las comunidades mixtecas celebran el ciclo vital con todo el cuerpo: a través del trabajo agrícola, la preparación de los alimentos, la recolección de flores y la construcción de los altares.

La conexión corporal con la tierra es evidente: campesinos, floricultores y comerciantes transforman su esfuerzo en los elementos que darán forma a la ofrenda.

Los mercados se llenan de colores, aromas y texturas, configurando una experiencia hipersensorial donde cada sentido tiene un papel ritual.



## LOS SENTIDOS EN LA OFRENDA

### EL GUSTO

El sabor de los alimentos , los panes de muerto, frutas, mandarinas, nísperos, las bebidas, atoles, chocolate, mezcal y toda la comida, moles y platillos específicamente preparados para día de mi muertos; camotes y calabazas endulzados con panela y canela que les gustaba a los difuntos, la comida simboliza la continuidad del compartir.

Comer junto a la ofrenda no es solo un acto festivo, sino una forma de recordar con el cuerpo con la boca y los múltiples sabores .

Los sabores reactivan la memoria afectiva y evocan la presencia de los difuntos: el gusto se convierte en un conocimiento encarnado.



### EL OLFATO

Los aromas como el copal, las flores de cempasúchil o cresta de gallo, y las frutas de temporada llenan el ambiente.

El olfato actúa como una memoria ancestral y emocional, evocando presencias y afectos.

El olor puede traer de vuelta a un padre, una abuela o un amigo: es el sentido del recuerdo íntimo.



The background is a detailed illustration in a traditional Mayan style. It features a central pyramid with a staircase leading up to a platform. The pyramid is surrounded by various offerings, including bowls of food, a stack of plates, and bundles of green leaves. The entire scene is set against a dark, textured background with stylized green faces or masks in the upper corners.

## EL TACTO

La limpieza del altar y las tumbas, la colocación de flores, el encendido de las velas: todos son actos de cuidado y presencia física.

El tacto conecta el cuerpo con la tierra y con los objetos del recuerdo.

Preparar el altar, tocar las flores o encender una vela son gestos de afecto y memoria corporalizada.

## LA VISTA

Los colores y las luces del altar llenan los ojos de cualquier expectante. Es una hermosa la experiencia visual: los panteones en las velas, que, particularmente en mi pueblo, San Jerónimo Silacayoapilla, se realiza el 1 y 2 de noviembre, las veladas consisten en ir a limpiar las tumbas preparar y adornar de flores y velas durante la noche y pasar la mayor parte de la noche con nuestro difuntos entre cantos y llantos, el papel picado, los retratos y las flores componen un lenguaje estético que comunica jerarquías espirituales y familiares.

Los colores vivos naranja, morado, rosa simbolizan la energía, la vida y el tránsito entre mundos. La vista educa la mirada colectiva: enseña a ver la muerte como parte inseparable de la vida.

## EL OÍDO

La música, los rezos, los cantos, los bailes, las oraciones crean un paisaje sonoro de comunión.

El sonido acompaña el tránsito entre mundos: lo audible e inaudible se convierte en un puente emocional que mantiene unida a la comunidad.



## EL SIMBOLISMO DE LOS ELEMENTOS

Las ofrendas sintetizan una visión del mundo donde los cuatro elementos: agua, fuego, tierra y aire representan el equilibrio del cosmos y la naturaleza entre la vida y la muerte

AGUA: saciar la sed del alma en su camino.

FUEGO: a través de las velas, simboliza la luz que guía y la energía vital.

TIERRA: se expresa en los frutos y alimentos, emblemas de fertilidad y sustento.

AIRE: está presente en el papel picado que se mueve con el viento, signo de lo invisible y efímero.

El altar podría simbolizar un espacio liminal, donde las fronteras entre la vida y la muerte se difuminan temporalmente.

## LA TRANSMISIÓN DEL SABER RITUAL

El Día de Muertos es también un acto de resistencia cultural de mantener la transmisión de conocimientos ancestrales.

Las abuelas enseñan a sus hijos y nietos cómo poner la ofrenda, qué flores elegir, qué comidas preparar, que frutas y que adornos escoger.

Esta transmisión de saberes convierte la práctica ritual en una forma de continuidad familiar y cultural.

Cada altar es un acto sensorial donde se inscriben las emociones, los afectos, los recuerdos, las apreciaciones que se le tenían a los difuntos y ahora que están muertos el respeto que sigue teniendo en las memorias colectivas.



## CONCLUSIONES

Las ofrendas son más que objetos simbólicos: son medios sensoriales de comunicación entre vivos y muertos.

A través de aromas, colores, sonidos, sabores y texturas, se construye un espacio perceptivo compartido donde los sentidos son los canales del vínculo con los difuntos.

El Día de Muertos, desde las regiones de Oaxaca, nos recuerda que el cuerpo siente, respeta recuerda y celebra; que la muerte no es ausencia, sino presencia transformada.

En cada flor, en cada sabor y en cada luz encendida, el pueblo oaxaqueño reafirma su manera de habitar la vida a través de la memoria.



## MIRIAM MELINA

Oaxaca San Agustín Etla

Artista plástica y antropóloga física, apasionada por la naturaleza, las plantas y los rituales que conectan lo humano con lo sagrado. Su mirada une el arte y la ciencia para explorar la relación entre los cuerpos, los sentidos y las tradiciones. En su proyecto, reflexiona sobre la importancia sensorial de las ofrendas del Día de Muertos, entendidas no solo como objetos simbólicos, sino como puentes vivos de comunicación entre los mundos de los vivos y los muertos. Su escritura revela una sensibilidad que entrelaza lo antropológico con lo poético y lo espiritual.

@melinaflorcanela





Tzintzuntazan, Mich.  
31/10/25 - Antroponomadas



# EL RANCHO DE LOS ESPINADOS: "EL NACIMIENTO DEL MAL".

**Magnolia Iracunda    Octubre 2025**

Había una vez, escondido en la Sierra Madre del Sur, un rancho maldito. Todos sabían que existía, pero nadie sabía llegar a él. Durante el día, los enormes arbustos llenos de espinas ocultaban el camino para impedir el paso, y por las noches, bajo la luz de la luna llena, los senderos se transformaban en acantilados que llamaban a las almas corrompidas para devorarlas. Con el canto del gallo, la tierra volvía a cerrarse y los arbustos cubrían nuevamente los caminos.

Allí vivía la abuela de Aura, la vieja bruja Jezabel. Tras la muerte de sus padres, huérfana y sin un lugar a dónde ir, no le quedó más remedio que pasar sus días en aquel horrible y temible rancho. Durante el día, el sol aliviaba un poco el dolor de la pérdida; entonces podía correr libre, mientras los arbustos y los rosales la cuidaban. Con sus espinas, la mantenían alejada de los acantilados para que no cayera en ellos. El río, en cambio, le brindaba agua cristalina para beber y limpiar su cuerpo. Por las noches la protegía del fantasma de la vieja madre, que buscaba sin descanso a sus hijos para ahogarlos. Los nopales le regalaban tunas para mitigar el dolor en su alma y darle un poco de dulzura a su corazón destrozado.

Para cuidarla de la bruja y de las almas carroñeras que rondaban en la oscuridad, los nahuales le construyeron una cabaña, donde pudiera dormir y protegerse del abrasador sol del mediodía. La cubrieron con espinas, rosales y arbustos para que ni su abuela ni las almas hambrientas que regresaban al rancho en las noches pudieran encontrarla. Si por algún motivo llegaban a hallarla, aquellos seres sedientos de sangre la destruirían hasta dejarla en los huesos. Conmovidos por la dulzura de aquella pequeña niña, los elementales la cuidaban como si fuera su hija. Lamentaban que los días no pudieran durar un poco más, pues al caer el sol Aura corría a toda prisa a su cabaña, cerraba bien la puerta y pedía a los arbustos que la cubrieran de nuevo. Las rosas se marchitaban para pasar desapercibidas y ocultar, con su palidez, el secreto de la vida cálida que resguardaban. Aura pasaba las noches calladita en el rincón más profundo de su cabaña, cuidando no pronunciar palabra alguna, respirando con calma para no ser descubierta.



El tiempo no se detenía, y Aura crecía. Su cabello largo y negro era el registro de su paso por aquellas tierras; su piel pálida comenzaba a confundirse con el brillo de la luna; sus ojos, secos de tanto llorar, ya no podían derramar más lágrimas. Para animarla las rosas se desprendían de sus espinas para construirle coronas de flores, y las arañas le tejían vestidos grandes y sedosos. Y a si fue como este lugar tan sombrío fue convirtiéndose en su hogar, poco a poco comenzó a ver su cabaña como su refugio, ya que sabía que podía dormir a salvo, bajo la protección de los nahuales.

Una noche fría de enero, mientras dormía, escuchó cómo desde la lejanía se acercaba un caballo a toda velocidad. Era algo insólito: nunca antes se había visto ni escuchado uno en ese lugar. Sigilosa, asomó apenas el rabillo del ojo y, para su sorpresa, un gigantesco caballo color negro azabache, se encontraba afuera de su refugio. Sus ojos rojos le provocaron un escalofrío que le heló la piel. En su mirada ardía el fuego del mismísimo Mefistófeles. El caballo la miró fijamente, advirtiéndole que se escondiera bien, pues su jinete la estaba buscando.

Con su paso, el jinete incendiaba los árboles, contaminaba el agua y endurecía las rosas hasta volverlas rocas. Su presencia hacía que llegarán hombres tan malditos y enfermos que ni los acantilados querían devorarlos. Eran tantos que Jezabel no tuvo otra opción que recolectar sus almas, transformándolos en chaneques malvados: unos se convirtieron en esclavos, y a otros, por su gran maldad, los mataba para usar sus dientes, ojos y tripas en pócimas y maldiciones. Con el ojo del chaneque más perverso inventó el mal de ojo y lo envió sobre los humanos para atormentarlos por el resto de su existencia.





Los meses pasaban y el jinete no dejaba de buscar a Aura. Recorrió el rancho de este a oeste, buscando entre las espinas de los nopales, debajo de los montes y torturando a uno que otro nahual, quienes juraban no haber visto nunca a ninguna mujercita en aquel lugar. El caballo, tratando de protegerla, le aconsejaba que buscaran cada vez más lejos, con la esperanza de despistar al jinete, anhelando que este se cansara de buscarla y se fueran de esas tierras, sin embargo, la furia y la desesperación de este crecía, junto con su deseo de hallarla. Comenzó incluso a sospechar de su caballo, acusándolo de traición. Pero el animal le suplicaba: —“Oh, mi adorado jinete, jamás podría engañarle. Soy solo un caballo tonto, su esclavo eterno, incapaz de actuar en su contra, sabe que vivo para servirle y al igual que usted mi deseo más profundo es encontrarla”. Así calmaba su ira, mientras cuidaba a la huérfana.

Una noche el jinete decidió tenderles una trampa a los rosales, a lo que les dijo sollozando: —“Algo terrible he escuchado: Jezabel enfureció, y lanzando bolas de fuego a los cielos, envió a todos sus chaneques en busca de Aura. Esta vez, lo sé, la encontrará y la matará. Dice que con su fulgor preparará la poción más poderosa, una nunca antes vista, y el rancho entero temblará ante su poder”.

Sin darles oportunidad de responder, montó su caballo y fingió marcharse. Los rosales, que la amaban profundamente, no resistieron el miedo de perderla y, entre llantos, llamaron a los nahuales, que corrieron con sus cuatro patas hacia donde se encontraba Aura. Para no perder el rastro, el jinete tomó al ratón más viejo y sabio del rancho. De sus ojos brotaron lágrimas de sangre que, al caer sobre el roedor, le hicieron brotar alas. Así se elevó por los cielos, siguiendo a los nahuales, convirtiéndose en el primer murciélago, sin embargo esta será una historia para otro día.

Al llegar al lugar donde se encontraban los nahuales, el murciélago se quedó atónito y estos comenzaron a entonar afligidos aullidos que alertaban del terrible acontecimiento, al enchularlos el jinete cabalgó a toda velocidad a su encuentro, este golpeaba al caballo para avanzar más rápido, el caballo entre lágrimas se dirigía tan rápido como podía al lugar indicado, temiendo lo peor.



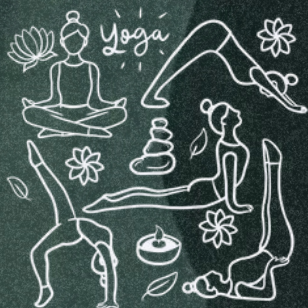
Cuando llegaron lo que alguna vez había sido la cabaña de Aura, ahora solo era una pila de madera que colgaba por todos lados, el lugar se encontraba destrozado, su cuerpo sin vida yacía en el suelo, la sangre fresca caía por sus piernas y su rostro conservaba el horror de lo que había vivido, una mueca espectral contenía el dolor de sus últimos momentos, su piel que alguna vez irradió vida ahora era fría, pálida y dura como el mármol, un hombre la había encontrado, la torturó hasta quitarle la vida, tomo su cuerpo y lo perforó una y otra vez, hasta que atravesó sus entrañas, sus muslos llenos de golpes, rojos como el carmín aún expulsaban la poca sangre que les quedaba, él destrozó su pecho, arrancándolo a mordidas dejó un hueco profundo y vanció en el lugae donde un día habito un corazón puro y cálido, para terminar, la tomo del cuello y la estrangulo hasta dejarla sin vida.

El jinete con un grito estremecedor hizo temblar al rancho entero, de los acantilados brotaron llamas que incendiaron la sierra madre del sur, no hubo fuerza humana que pudiera contener el odio y dolor que brotaba de su alma y se prometió que por la eternidad se cobraría las almas de todos aquellos hombres crueles: padres abusadores, golpeadores de esposas, bebedores, avariciosos, traicioneros y jugadores empedernidos. El junto a su caballo los condenaría a arder en el infierno obligandolos a revivir el dolor que causaron una y otra vez por la eternidad.

Nunca nadie supo porque quería encontrar a Aura. Algunos dicen que fue enviado por el mismísimo Samael al Rancho de los Espinados, para que pudiera liberarse de su condena al rescatarla. En vida fue un padre que perdió a su hija por culpa del alcohol. Quizá buscaba su perdón y redención rescatando a esa pobre huérfana. Con el tiempo los hombres aprendieron a temerle, los viejos sabios le aconsejaban y advertían a los hombres jóvenes sobre la importancia de ser hombres buenos, honestos y responsables, pues decían que a las dos en punto de la madrugada el "charro negro" asedia del infierno para condenar las almas de los hombres que encontrará a su paso y como ya deben de saber los hombres de bien, a esas horas descansan en sus hogares, cuidando de aquellos a quienes aman.



Sin embargo si en la penetrante noche, siendo mujer, te cruzas con el gigantesco caballo color negro azabache, de ojos rojos como la sangre, o lo escuchas su galopar, llegando a toda velocidad al pie de tu hogar, no temas: no es la oscuridad quien te encuentra, sino el amparo de su luz, que cabalga en su andar. Su jinete lo guía como guardián secreto, protector de las hijas desdichadas de la luna, de las esposas desesperadas y mujeres en aprieto, es el jinete en su caballo listo para alejarte de tu horrible destino, es el quien viene para condenar a la bestia que acecha. Donde otros tiemblan bajo el peso su castigo, el protege a todas las mujeres que se encuentren en aprietos, horrando por la eternidad a la hija que no pudo cuidar. Así que si lo escuchas, en silencio aguarda, mientras el toma las almas de todos aquellos que aun no aprenden a ser buenos hombres. Ahora mujeres pueden tener la certeza de que jamás volveran a estar solas en la oscuridad, pues el es el justiciero eterno que no nos abandona y si es bueno o malo el charro negro, eso ya dependerá de cada quién.



@masyogaconsciente\_

Acércate a sus clases de Yoga en Morelia, con Sistema Armonía para equilibrar cuerpo, mente y energía a través de movimientos suaves, respiración consciente y relajación profunda.

Un encuentro para soltar el estrés, restaurar tu bienestar interior y cultivar la paz en cada respiración.

*Encuentra tu centro, habita la calma, vibra en armonía.*

## REBECA SOFÍA ESPICO

Morelia, Mich.

Maestra de yoga, angelóloga, diseñadora gráfica, mística y escritora, combina en su obra el terror y la creatividad como caminos de expresión y conciencia. En su relato, donde la bruja, la niña y el charro negro cobran vida en una alegoría simbólica, transforma el miedo en reflexión: un cuento de terror que, más allá de provocar susto, revela las sombras de la violencia y las experiencias que toda niña teme enfrentar. Su escritura invita a mirar lo oculto con sensibilidad, fuerza y verdad.



# La realidad que decidimos mirar: ¿realmente existe?

Sara Mercado 24 Octubre 2025

A veces creo que habitamos una historia que escribimos y ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo. Y no es cualquier historia, sino la más íntima, una historia que da sentido a quién creemos ser y al mundo en el que creemos vivir.

Durante años, a lo largo de mi carrera como psicoterapeuta, he confirmado un principio simple pero profundamente empoderador: no vemos la realidad tal como es, sino como necesitamos verla para sostener la ilusión de quien creemos ser. Siempre que lo menciono durante una sesión, hay una pausa por un momento. Otras veces una persona sonríe incómoda, alguien dice: "pero sé perfectamente lo que veo". Eso está bien, por supuesto, pero ver no es entender.

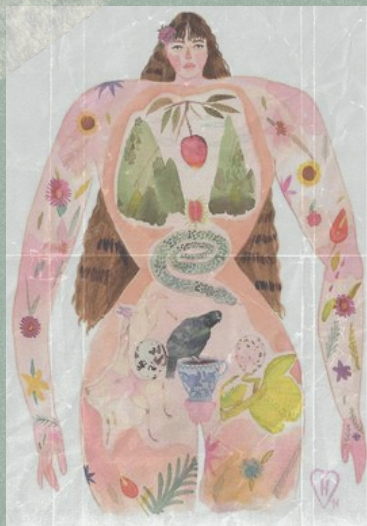




Cada persona lleva un filtro. No lo elegimos; lo construimos con las cosas que nos marcaron, las historias que heredamos, las cicatrices que preferimos no mirar y los roles que aprendimos a adoptar solo para salir adelante. Si crecí pensando que tenía que ser fuerte para que nadie me reconociera como débil, eso puede influir en que perciba la ternura como debilidad. Si entendí que el amor es resultado de complacer a los demás, podría confundir conexión con esfuerzo.

Estas ideas no están equivocadas; después de todo, en algún nivel, eran necesarias y probablemente seguimos viviendo desde ellas sin darnos cuenta. La realidad se ajusta a su forma: vemos rechazo donde hay distancia; amenaza donde hay cambio; demanda donde solo había una invitación.

Es la razón por la que digo que a veces la realidad no es lo que creemos ver; es una versión que coincide con nuestra historia. El malestar aparece cuando el mundo comienza a refutarla. Esa ruptura —una pérdida, una crisis, una relación que se transforma, una sensación inexplicable de vacío— puede ser el punto de partida para un cambio profundo.



Muchas personas llegan a terapia en ese momento, queriendo sentirse como antes. Pero, de nuevo, la pregunta que realmente abre esa puerta es otra: ¿y si no se trata de volver atrás, sino de verme de manera diferente? Cuando el mundo se tambalea, la terapia no busca cambiar lo que sucede afuera, sino entender lo que sucede dentro cuando lo externo nos sacude.

Gradualmente, también identificamos nuestros filtros: creencias, miedos, defensas, formas de protegernos. Y cuando podemos verlos con curiosidad y neutralidad, surge algo nuevo: la conciencia.



Prefiero creer que la terapia es como un espejo amable, un espejo que no quisiéramos ver, pero lo suficientemente cálido para que nuestro amor propio no se rompa. Es un lugar donde dos mundos chocan: el mío y el de la otra persona frente a mí. No le decimos a los demás lo que es verdad: acompañamos a alguien a descubrir la suya.

A veces una simple pregunta es suficiente —"¿podría ser que lo que llamas fracaso sea en realidad un signo de crecimiento?"— o un silencio mutuo, que deja que algo se asiente dentro.

Trabajamos con el aquí y ahora en la terapia humanista y Gestalt porque el presente incluye la forma en que interpretamos todo. No se trata de volver en el tiempo, sino de ver su pasado viviendo actualmente en nosotros. Cuando una persona llega a hacerlo, en un minuto sucede algo pequeño, pero también algo grande: la realidad deja de ser un obstáculo a dominar y se convierte en un lugar que podemos habitar con mayor claridad. Mirar hacia adentro puede dar miedo. Entiendo por qué: todos tememos descubrir algo con lo que no sabemos qué hacer. Pero lo que nos aterra no es lo desconocido, sino la aceptación de lo que sabemos: las partes que no olvidamos. Y ahí es donde el trabajo terapéutico se convierte en reconciliación, donde el propósito del trabajo no es la reparación.

No acompaño a personas rotas, sino a personas que comienzan a recordar quiénes son cuando dejan de pretender ser alguien más. Hay un momento hermoso cuando todo encaja: el silencio que precede al cierre de las sesiones, cuando alguien dice: "Siento que finalmente puedo verme de verdad". Pero lo externo no ha cambiado en ese momento, la mirada sí. Por eso, cuando la mirada cambia, el mundo interior cambia.





Asumir que estamos tomando una decisión —incluso si no lo sabemos— sobre cómo vemos el mundo es un ejercicio de responsabilidad y libertad a la vez. Responsabilidad porque ya no queremos señalar solo hacia afuera, y libertad, porque si nuestra mirada puede distorsionarlo, también puede ajustarlo. No se trata de negar el dolor o pensar positivamente. La realidad sigue siendo ineludiblemente complicada o injusta, confusa o difícil de procesar, pero podemos elegir la perspectiva desde la cual la miraremos.

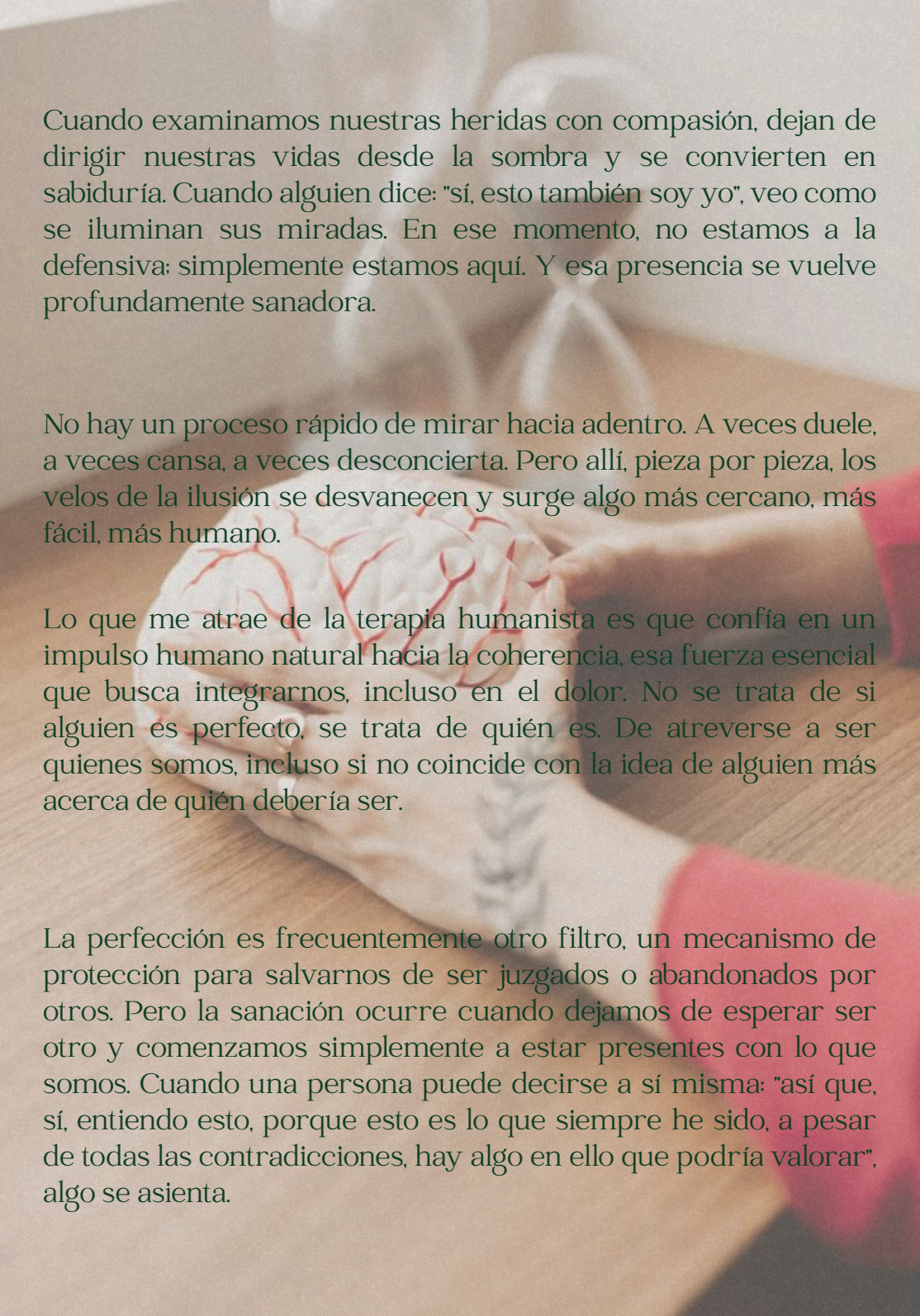


Podemos mirar desde el miedo o la curiosidad, desde la carencia o la posibilidad. Esa elección no se realiza una vez, sino que se repite, una y otra vez en el tiempo, en cada momento del presente. Cuando decidimos mirar con los ojos abiertos, comenzamos a ver cosas que no estaban allí antes o que siempre estuvieron, pero no nos permitíamos ver.

A veces suelo dejar algunas preguntas abiertas para analizar entre sesiones. Quizás también te sirvan: ¿Cuál es la historia que te estás contando sobre lo que estás pasando? ¿Qué parte de ti necesita que esa historia sea cierta? ¿Cómo te ha protegido tu forma de mirar... y cómo te ha limitado? No intentes responderlas de inmediato, sino déjalas a sí mismas con el trabajo en silencio.

De hecho, a lo largo de muchos años me he dado cuenta de que mirar de manera diferente no significa que veas lo bonito, sino que veas con más compasión. La compasión no es lástima, es reconocer nuestra humanidad incluso cuando duele.





Cuando examinamos nuestras heridas con compasión, dejan de dirigir nuestras vidas desde la sombra y se convierten en sabiduría. Cuando alguien dice: "sí, esto también soy yo", veo como se iluminan sus miradas. En ese momento, no estamos a la defensiva: simplemente estamos aquí. Y esa presencia se vuelve profundamente sanadora.

No hay un proceso rápido de mirar hacia adentro. A veces duele, a veces cansa, a veces desconcierta. Pero allí, pieza por pieza, los velos de la ilusión se desvanecen y surge algo más cercano, más fácil, más humano.

Lo que me atrae de la terapia humanista es que confía en un impulso humano natural hacia la coherencia, esa fuerza esencial que busca integrarnos, incluso en el dolor. No se trata de si alguien es perfecto, se trata de quién es. De atreverse a ser quienes somos, incluso si no coincide con la idea de alguien más acerca de quién debería ser.

La perfección es frecuentemente otro filtro, un mecanismo de protección para salvarnos de ser juzgados o abandonados por otros. Pero la sanación ocurre cuando dejamos de esperar ser otro y comenzamos simplemente a estar presentes con lo que somos. Cuando una persona puede decirse a sí misma: "así que, sí, entiendo esto, porque esto es lo que siempre he sido, a pesar de todas las contradicciones, hay algo en ello que podría valorar", algo se asienta.



Es esa aceptación la que tiende a ser cuando el cambio comienza. Sí, no hay respuestas rápidas, pero sucede cuando la pregunta es genuina. Y mirar hacia adentro es un acto de valentía. No porque sea heroico, sino porque requiere honestidad. La honestidad, incluso si duele, siempre te acerca a la libertad de ser.

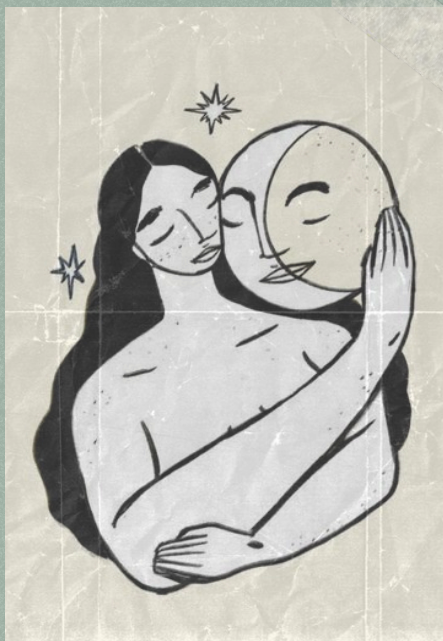
Cada día, estoy aprendiendo a mirar de manera diferente. También estoy repitiendo viejas fábulas, aún llego a defender verdades que solo alimentan mis miedos.

Siempre que me sorprende en eso, escucho algo que reitero con aquellos con quienes comparto su camino: es trabajo de todos los días, aprender a ver mis filtros. Porque no son tan poderosos una vez que los vemos. Y entonces lo que parece ser una realidad fija se vuelve más flexible. Podemos mirar con un poco más de apertura, un poco más de ternura, un poco más de realidad. No hay un final establecido, solo el esfuerzo continuo de mirar de nuevo.

## SARA MERCADO

*Morelia, Mich.*

Psicoterapeuta humanista con enfoque Gestalt, se dedica al acompañamiento terapéutico de adolescentes y adultos desde una mirada empática, cercana y profundamente humana. Su labor busca desmitificar la psicoterapia y acercarla como un espacio de comprensión, reflexión y encuentro consigo mismo.



@psic\_saramercado

Recientemente formada en psicoterapia asistida con psicodélicos, trabaja con procesos guiados por psilocibina, integrando nuevas formas de exploración interior. A través de sus escritos, invita a detenerse, observar y cuestionar lo cotidiano, abriendo caminos hacia una conciencia más plena y compasiva.





Tzintzuntzan, Mich.  
31/10/24 - Antroponomas



# MÁSCARAS QUE HACEMOS PROPIAS

08 Octubre 2025

Morelia, Michoacán



¿Cuántas veces hemos tomado máscaras que no son nuestras, pero las hacemos propias?

Máscaras. Tantos seres viviendo a través de ellas.

¿Por qué hay tanto miedo en dejarlas? Si no son más que fachadas irreales y poco sostenibles.

El miedo a dejarlas a veces es más grande que la libertad de ser uno mismo.

¿Qué pasaría si dejáramos de vivir a través de ellas y nos permitimos SER en libertad?

¿Qué tan libres podríamos ser? ¿Qué tan en paz podríamos sentirnos?

La valentía de dejar caer esas máscaras es admirable. Y más admirable reconocerlas, para dejar de hacerlas propias.

Por un día, sólo por un día, ¿cómo sería vivir sin fachadas, y ser completamente tú?

Sólo por un día. Y que ese día, se convierta en toda una vida.

XIME ARCIGA



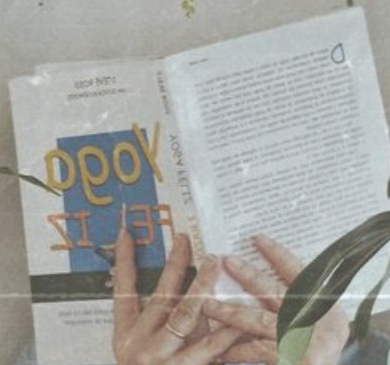
Docente de idiomas y aprendiz en el camino de las terapias holísticas, cultiva desde siempre un profundo amor por la literatura y la escritura. Aunque la vida la llevó por otros senderos, su sueño de escribir permanece vivo, latiendo en cada palabra que plasma.

@xime.arciga11

Su estilo literario, reflexivo y poético, explora las máscaras que usamos para habitar el mundo, aquellas que con el tiempo se confunden con nuestro propio ser. A través de su escritura, busca darle voz a ese anhelo antiguo: volver a encontrarse con su esencia creadora.



SI TE GUSTARIA FORMAR PARTE DE NUESTRAS PRÓXIMAS  
EDICIONES, REvisa LAS BASES EN:



@ANTROPONOMADAS\_2025REVD



BIDXAAGUI.COM/PAGES/ANTROPONOMADAS

