

**Patricia Mendivil Hernández**

# *Existir para Vivir*

*Patricia Mendoil Hernández*



2024

## Corporación Universitaria del Caribe–CECAR

### Rectora

Lidia Flórez de Albis

### Vicerrectora Académica

María Eugenia Vides

### Vicerrector de Extensión y Relaciones Interinstitucionales

Andrés Alberto Viloria Sequeda

### Decana de la Facultad de Humanidades y Educación

Yadid Estela Paternina Avilés

### Coordinadora del Programa de Psicología

Isneila Martínez Gómez

### Coordinadora Editorial CECAR

Jasmín Bedoya González

Editorial.cecar@cecar.edu.co

<https://libros.cecar.edu.co/index.php/CECAR>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2956-6070>

### Colección Poesía

© 2024. Existir para Vivir, Patricia Mendivil Hernández, autora.

ISBN: 978-628-7515-44-4 (digital)

DOI: <https://doi.org/10.21892/9786287515444>

Sincelejo, Sucre, Colombia.



Mendivil Hernández, Patricia

Existir para vivir / Patricia Mendivil Hernández; ilustraciones, Jesús Monterroza. -- Sincelejo: Editorial CECAR,

©2023.

75 páginas: ilustraciones. Colección

Poesía. ISBN: 978-628-7515-44-4

DOI:

<https://doi.org/10.21892/9786287515444>

44

1. Literatura colombiana. 2. Poesía colombiana. 3. Existencialismo en la literatura.

I. Autor. II. Título

861 M538e 2023 CDD 22 ed.

CEP – Corporación Universitaria del Caribe, CECAR. Biblioteca Central – COSiCUC

## Contenido

Prólogo.....	6
Dejar de Existir para Vivir I.....	8
Dejar de Existir para Vivir II.....	9
La vida es un paso efímero.....	10
Amor prohibido I.....	12
Amor prohibido II.....	13
Amor prohibido III.....	14
Prófugos de amor.....	15
Amantes cautivos.....	16
Cautivo.....	17
Unívoco.....	18
Mariposas.....	20
El misterio de la vida.....	21
La vida.....	22
Lienzo en blanco para dibujar.....	24
Existencia.....	25
Una oportunidad en cada amanecer.....	26
El jardín del corazón.....	27
Sombras fantasmales.....	28
Misterio eterno.....	29
En la piel palpita el deseo.....	30
Oscuros abismos.....	31
Luz en el abismo.....	32
El sentido de vivir I.....	33
El sentido de vivir II.....	34
El sentido de vivir III.....	36
Resiliencia.....	38
Abrazo íntimo de la pasión.....	39
Lienzo del universo.....	41

La belleza del alma .....	42
Tú arte Tovar .....	43
Mis Padres .....	44
Lenin y Patricia .....	45
Mi girasol .....	47
Mi Abuelo Dago.....	48
Vida dulce y etérea .....	49
DIOS: fe y esperanza .....	50
Vence tus miedos.....	51
DIOS TE AMA.....	52
Luz en tu interior .....	53
Mi cuna Palmitera.....	54
Mis Estudiantes.....	55
Psicología I.....	57
Psicología II .....	58
El Psicoanálisis .....	59
El Humanismo .....	60
Cognitivo Conductual.....	61
Psicología en poesía I .....	62
Psicología en poesía II.....	63
Existencialismo .....	64
Programa de Psicología .....	65
CECAR .....	66
Pensamientos I .....	68
Pensamientos II.....	69
Pensamientos III.....	70
Pensamientos IV .....	71
Pensamientos V .....	72
Pensamientos VI .....	73

*Escribo para enamorar a través de las letras que hacen magia*

***Patricia Mendoil Hernández***

## PRÓLOGO

El libro que tienes entre tus manos te invita a embarcarte en un viaje poético hacia territorios del existencialismo, el amor, la muerte, la vida, la pasión y la psicología, donde se funden en una danza inquietante y fascinante. En sus páginas se fusiona la sensibilidad artística con la sutileza intelectual, convirtiendo cada verso en una ventana abierta hacia el interior de la mente y generando una sinfonía de palabras que resuena en los corazones de quienes se atreven a sumergirse en la galaxia de sus versos.

La autora refleja en cada palabra un acto de rebelión contra las estructuras rígidas y las convenciones sociales. A través de sus versos, nos invita a cuestionar nuestra existencia y descubrir nuestra propia voz en medio del caos. Cuando la grandeza del alma se desborda por los afanes de la vida, volcarse a través de las letras es una catarsis llena de palabras que, unidas, se vuelven arte.

Es una invitación a que transites entre caminos líricos que te transportan a universos mágicos, donde la mezcla semántica se convierte en cuna y morada de ideas que expresan un sentir profundo. Desde versos de la psicología hasta el existencialismo de la vida, permite que leer se convierta en una aventura que puedes emprender día a día.



### *Dejar de Existir para Vivir I*

Los suspiros se entrelazan en el vacío,  
Preguntándome ¿Tenemos que dejar  
de existir para poder vivir?

En medio de la duda que nos abrume,  
elimina el miedo y la esclavitud,  
dejar de existir para vivir plenamente,  
es renacer en cada momento que te ofreces.

Significa dejar ir las cargas que te agobian,  
abrazar los sueños para alcanzar la gloria,  
deja que el fuego interior te guíe  
y acepta lo esencial, lo eterno, lo sublime.

Dejar de existir para vivir plenamente,  
se trata de convertirte en dueño  
de tu propio destino y mente,  
de encontrar la chispa que te enciende  
dejar de existir para vivir realmente.

### *Dejar de Existir para Vivir II*

Dejar de vivir, renacer sin cesar,  
cada momento, en un suspiro palpitante,  
para mantener el pasado solo un recuerdo  
vive el momento sin miedo ni esfuerzo.

Significa abrirnos a la magnificencia  
que la vida nos tiene reservada,  
aprovechar las oportunidades  
del resplandecer de cada mañana.

Una danza sublime para dejar de existir,  
para vivir de la esencia que existe dentro de ti,  
dejar de existir para vivir, una paradoja en sí,  
por qué en la vida a veces hay que partir.

*La vida es un paso efímero*

La vida es un paso efímero por el universo,  
un latido fugaz en el tiempo disperso,  
es el regalo de Dios más bello,  
el cual deseas cuidarlo por completo.

Es una experiencia **única llena de momentos**,  
significados que se valoran con el tiempo,  
cálidos abrazos de un ser querido que se fue lejos  
y recuerdos de otros que se han muerto.

La vida es indomable como el viento,  
disfrute de pequeñas cosas que se llevan dentro,  
sonrisas, caricias, abrazos y momentos que  
nos hacen recordar que estamos despiertos.



### *Amor prohibido I*

Hay un amor prohibido a la sombra de un suspiro,  
y dos almas están fuertemente abrazadas y entrelazadas,  
en un mundo de espinas donde el deseo arde  
y la pasión se vuelve sagrada,  
mirándose a los ojos en secreto.

Amor prohibido, pero demasiado intenso,  
viviendo en secreto,  
se esconden detrás de un velo,  
por temor a sus propios afectos.

El destino juega con ellos, los separan en añoranza,  
pero su amor se fortalece,  
permanece en cada latido,  
en cada vibrar del alma.

### *Amor prohibido II*

En el intrépido reino del amor  
donde arde la pasión,  
nace un sentimiento oculto y secreto,  
un amor sagrado prohibido y eterno.

Dos almas lujuriosas se encuentran,  
sus ojos como fuego en el hielo,  
se derriten de deseo,  
se abrazan entre las sombras solo por un beso.

Amor sin permiso,  
amor sin luz ni aprobación,  
envuelto en susurros,  
al borde del abismo conscientes del peligro.

### *Amor prohibido III*

El amor prohibido es un fuego que arde,  
pero su pasión jamás estalla  
aunque el mundo les haga perder la calma,  
cada día cuando se besan avivan su alma.

En los recuerdos y los sueños siguen juntos,  
las dos almas se entrelazan en la oscuridad de la noche,  
y aunque sean criticadas por el mundo,  
su amor prohibido hace que gocen.

### *Prófugos de amor*

Encuentros secretos en rincones escondidos,  
son tesoros robados, momentos de éxtasis,  
se besan con la pasión de dos almas errantes,  
en un amor condenado entrelazado con arrepentimiento.

El mundo los separa,  
pero el amor los une,  
luchan contra los muros que levanta la sociedad,  
desafiando las reglas y la moral.

Un poema de fuego y dolor  
que quema profundamente,  
una melodía prohibida susurrada  
a todas las miradas perdidas.

Aunque el destino los separe,  
y no haya tregua, la pasión es eterna,  
un fuego que nunca se apaga,  
un poema interminable,  
escrito con letras insondables.

### *Amantes cautivos*

Entre susurros de pasión el corazón suspira,  
y en las sombras del amor prohibido la pasión está viva,  
ardiendo como la llama de pasión encendida,  
pero se ocultan por temor a la herida.

Dos almas que se anhelan en un mundo que las aniquila,  
el amor no prospera por normas que castigan,  
cautivas entre las rejas, yacen fundidas,  
a la espera de una sentencia que acabe con su vida.

### *Cautivo*

Dentro de su mirada se encuentra cautivo,  
la sociedad lo rechaza por no usar el mismo vestido,  
en las noches se dedica a los encuentros furtivos,  
dibujando versos prohibidos, llenos de suspiros.

Entre brazos clandestinos encuentra su consuelo,  
mientras el mundo lo señala con el dedo,  
encontrando su refugio en el desvelo,  
desafiando los cánones y el miedo.

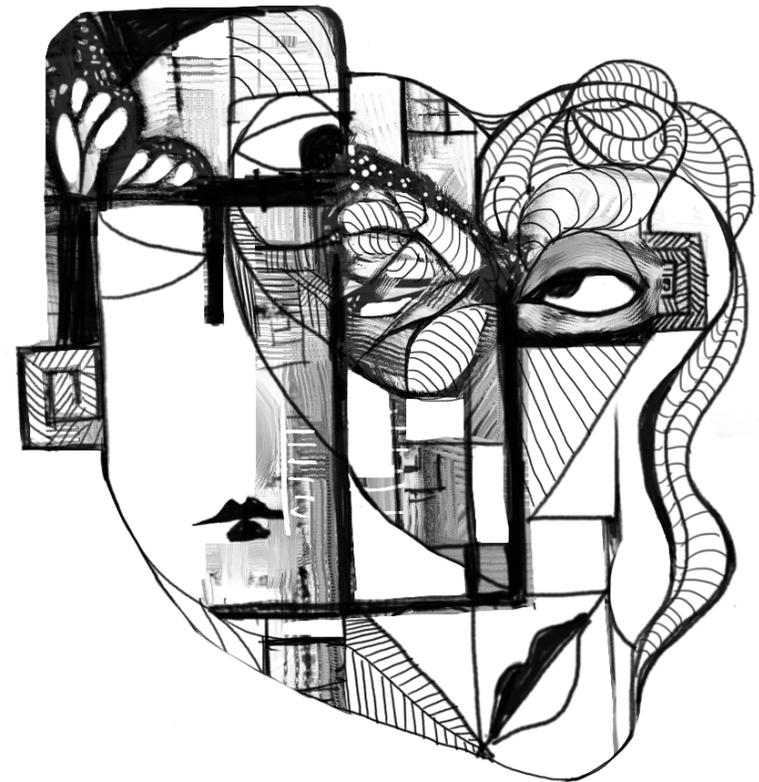
Las cadenas del deber lo atan con firmeza,  
mientras que el deseo del querer lo llama sin pena  
y allí es cuando crece su constante tristeza.  
¡Que lastima vivir entre etiquetas!

## *Unívoco*

Florece el amor en el abrazo del que ama,  
vínculo de pureza y del alma,  
que se encuentran en un universo propio,  
donde la pasión despierta y el corazón está roto.

Una historia de amor intenso  
que se esconden bajo la luz del alba,  
en sus brazos encuentran un santuario  
donde cada caricia hace perder la calma.

Es un tesoro escondido que brilla  
en la lucha por el amor unívoco,  
la diversidad y una vida sencilla,  
son dos almas que se unen en armonía.



## *Mariposas*

La pasión despierta en la suavidad de sus labios,  
un beso que rompa paredes sin ningún obstáculo,  
el cuerpo que abraza a las mariposas que se aman  
porque siendo orugas ya se gustaban.

En la intimidad se descubren descaradamente,  
explorando cada rincón sutilmente,  
manos entrelazadas, cuerpos entrelazados,  
dos almas que se entienden sin miedo a evitarlo.

Caminan de la mano, superan los prejuicios,  
en una sociedad en evolución, su voz ha crecido,  
exigiendo sin miedo y con gran determinación  
el derecho a vivir los mismo.

En sus suaves palabras emerge un mundo,  
donde el amor vive marcado de contraste,  
entendiéndose en silencio sin frenos,  
celebrando la diversidad en cada vuelo.

## *El misterio de la vida*

La vida, el misterio del fluir eterno,  
un lienzo en blanco listo para vivir,  
un viaje incierto lleno de sorpresas,  
donde cada momento deja huellas.

Un nuevo día al amanecer,  
un regalo que nos invita a renacer,  
la risa y las lágrimas van de la mano  
y cada experiencia nos vuelve más humanos.

La vida nos lleva como un río,  
enfrentando desafíos,  
así crecemos con la vida,  
en cada encuentro, estamos unidos.

## *La vida*

En este maravilloso baile,  
nos conectamos y compartimos  
momentos de risa y esperanza,  
nos recuerda que estamos vivos.

Somos dueños de nuestros propios destinos,  
y determinamos nuestro camino,  
a veces la vida está llena de dolor,  
pero la fuerzas las regala Dios.

Celebra cada momento, cada respiración,  
recuerda que solo tienes el hoy,  
ama, sueña, ríe, perdona y suelta  
porque cada día en la vida es una fiesta.



### *Lienzo en blanco para dibujar*

La vida, un lienzo en blanco para dibujar,  
viajes fugaces, suspiros pasajeros,  
una colección de momentos,  
cambios emocionales y brillantez inmutable.

La esperanza se renueva con cada amanecer,  
y cada nuevo día nos da la oportunidad de crecer,  
ya sea bajo el sol brillante o bajo la lluvia torrencial,  
la vida nos rodea y nos llena de felicidad.

Vive cada momento, cada latido,  
vida eres un regalo fugaz, un pasajero suspiro,  
no tengas miedo de cometer errores  
y vivir este poema que nunca termina.

### *Existencia*

En el abismo revela la existencia,  
búsqueda de la verdad,  
el tiempo es un río efímero  
que te arrastra sin piedad.

Tú naturaleza te confronta,  
buscas sentido en tu día a día,  
y en medio de los ecos de la incertidumbre,  
hayas el reflejo de lo que aspiras.

### ***Una oportunidad en cada amanecer***

Una oportunidad en cada amanecer,  
el valor de vivir, en cada respiro,  
vivir es un tesoro inconmensurable,  
la tranquilidad expresada en suspiro.

El valor de vivir radica en levantarte día a día,  
levántate más fuerte ante cada caída,  
la vida es un baile, así que dale melodía,  
supera los obstáculos y brilla, brilla.

Haz de cada día un nuevo comienzo,  
este viaje en el mundo es pasajero,  
celebra cada momento y has que sea intenso,  
dejar atrás el pasado y no temas ante el fracaso.

### ***El jardín del corazón***

Amor que florece en el jardín del corazón,  
una llama que crece con sentimientos mágicos,  
cada latido enciende un mar de emociones,  
un vórtice de suspiros y sensaciones.

Enamorarse nos cambia, se tejen sueños  
y nace un susurro de pasión, que arde con fiereza,  
el mundo se transforma ante tanta belleza,  
es el jardín de los amores que florece con cautela.

### *Sombras fantasmales*

Sombra etérea que al ser humano acompañas,  
en la finitud de la vida nos esperas sin piedad,  
profundos secretos, pasos inevitables,  
evocando una preocupación incontrolable.

Entre susurros silenciosos te escondes,  
Frívola y decidida llevándote las almas,  
todo cambia en la oscuridad de tu abrazo  
y llega para toda la desesperanza.

La muerte nos despierta y nos hace pensar,  
que eres fugaz en esta faz terrenal,  
la idea delirante no la puedo controlar,  
que el tiempo es un enemigo sin piedad.

### *Misterio eterno*

Eterno misterio eres como un susurro de invierno,  
destino inevitable del que no se puede escapar,  
recordatorio de que cada momento se debe valorar,  
resaltando la existencia de nuestra fragilidad.

Mientras se prepara el portal de mi otra realidad,  
las dudas y depresión permanecen cada vez más,  
no puedo negar que algún día ha de llegar  
y mientras eso pasa valoro esta vida terrenal.

Inevitable compañera, sé que te tengo que esperar,  
prefiero que a mi llegues antes que te lleves a mis papás,  
antes de escuchar el canto eterno déjame valorar  
los días de primavera, aunque el cielo gris este ya.

### *En la piel palpita el deseo*

Una llama ardiente se enciende,  
un fuego arde sin control,  
la pasión nos envuelve,  
cuando en nosotros hay interacción.

El deseo late en la piel, sutil tentación,  
el anhelo que se despierta en mi ser,  
cuando veo tus movimientos de seducción  
y es allí cuando no tengo autocontrol.

Enciende la chispa de un momento ardiente,  
frenesí que me excita y enloquece,  
es tu piel un torbellino que atrae y envuelve,  
inextinguible el deseo que por ti crece.

### *Oscuros abismos*

Perdida en la desdicha de esta vida,  
donde las sombras acechan sin descanso,  
ecos de dolor y desesperación,  
danza al ritmo de la tristeza.

La desgracia, es el horizonte de nubes grises  
que proyectan sombras en mi mente,  
es la carga de la adversidad,  
una constante lucha entre la luz y la oscuridad.

Con cada lágrima que derramas,  
el miedo y el sufrimiento se desencadenan,  
un desastre, una herida que nunca sana,  
pero en algún tiempo cesan.

### ***Luz en el abismo***

Hay lecciones en la adversidad,  
una oportunidad para crecer y cambiar,  
la esperanza nace en un lugar  
donde puedes encontrar la fuerza para luchar.

Lo negativo de la vida te motiva a encontrar fuerza,  
con coraje la nobleza brilla en la oscuridad,  
un lugar donde la luz aparece en el sufrimiento  
recordándote que a pesar del abismo puedes brillar.

### ***El sentido de vivir I***

Cuando las cargas de la vida te abrumen  
y sientas que la esperanza se desvanece,  
recuerda que la chispa está ardiendo dentro de ti,  
fuego eterno que nunca se apaga, confía en ti.

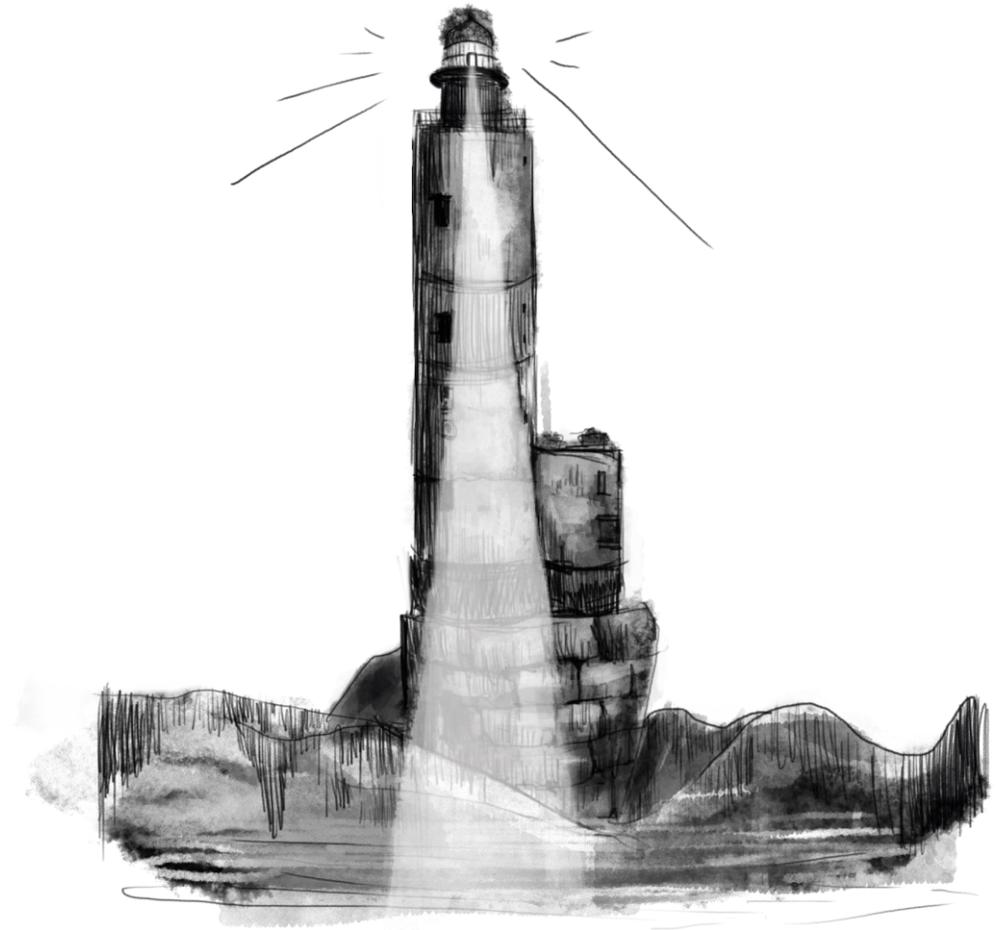
Mira hacia el horizonte donde el sol brilla,  
cada día es una oportunidad para gozar la vida,  
escribe tu propia historia sin censura ni codicia,  
amala con pasión, aunque tengas un mal día.

## *El sentido de vivir II*

Recuerda que tienes fuerza y coraje,  
aunque el día se torne abrumador  
puedes convertir las tinieblas en luz y alegría,  
solo encuentra razones para sonreírle a la vida.

En cada obstáculo hay oportunidades,  
encuentra lo que vibra dentro de ti,  
deja que los sueños se conviertan en alas  
y el impulso de vivir vuelva a ti.

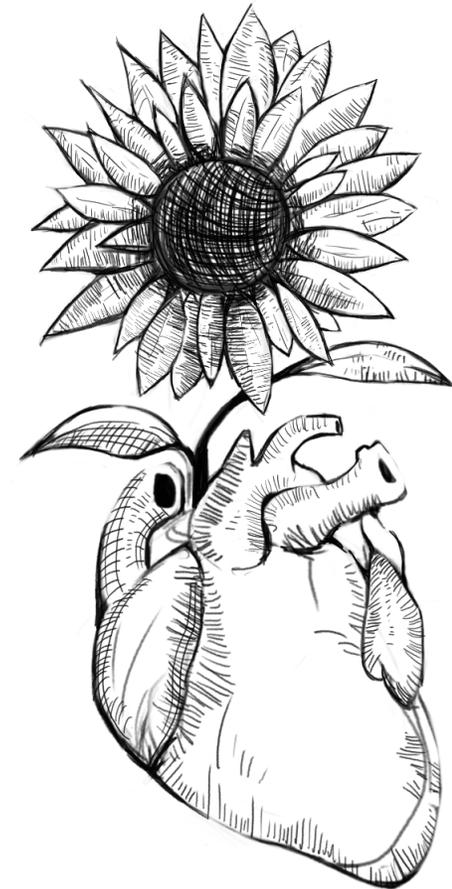
Que el amor y la esperanza te guíen,  
encuentra una razón para vivir todos los días  
y construir un camino de alegría,  
solo tú tienes el pincel de tu vida.



### *El sentido de vivir III*

La luz del faro en altamar es vivir,  
luminosidad que visualiza el camino,  
es el motivo que nos hace levantar,  
cuando el desánimo quiere dominar.

Es la fuerza que nos mueve cada amanecer,  
Invitándonos a explorar nuevas formas de crecer  
con la determinación en lo que queremos ser,  
persiguiendo nuestros sueños para florecer.



## *Resiliencia*

En la penumbra de la vida,  
es la flor en la tempestad,  
una fuerza indomable con una fuerza voraz,  
avivando las ganas de cada día avanzar.

La resiliencia es la muestra más bella de fortaleza,  
que cobra vida tras el paso de la tormenta,  
es la fuerza que nos incita hacia la grandeza,  
las ganas de continuar viviendo después que todo se presenta.

Renacer de las cenizas del pasado,  
capacidad de levantarse tras la guerra  
y transformar las heridas que ha dejado,  
es la luz cuando todo parece oscuro y desolado.

La resiliencia es el arte de cicatrizar,  
es ver en la noche oscura las estrellas,  
afrentando con valentía las tormentas  
y seguir en el camino a pesar de las piedras.

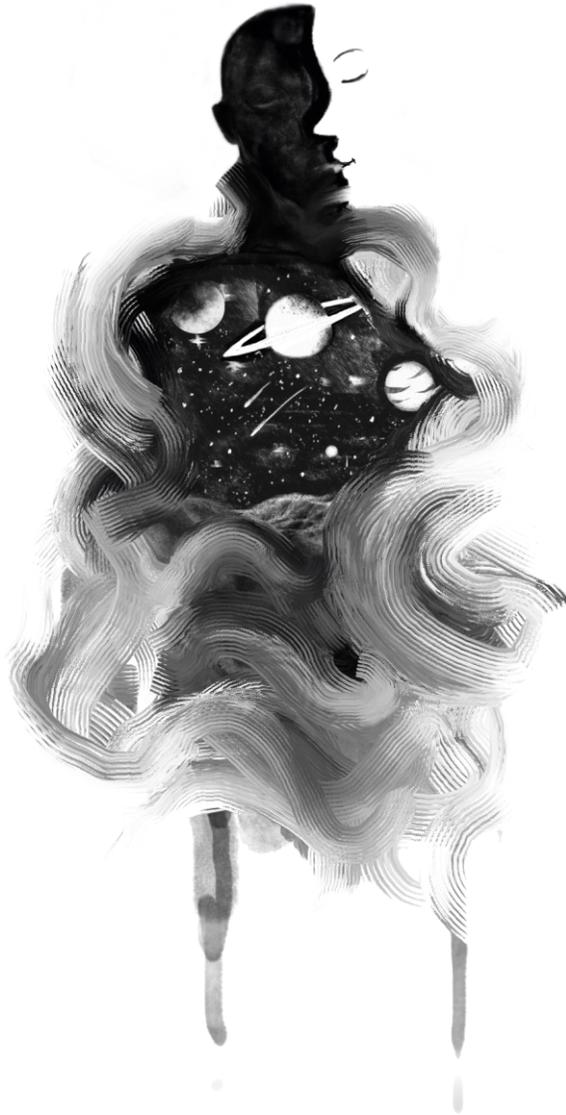
## *Abrazo íntimo de la pasión*

Detrás de un abrazo de pasión,  
un lugar donde los cuerpos se unen  
y se funden en el fuego ardiente del deseo,  
la sensualidad emerge de la admiración.

La intimidad, un lugar donde las almas se encuentran,  
es la fusión de los cuerpos que se elevan,  
éxtasis que despierta la sinfonía,  
una búsqueda del placer en armonía.

Es la alegría de los sentidos que se liberan,  
entrega total, sin juicios ni tabúes,  
el sexo se desliza como una caricia  
que es un flujo interminable de agua viva.

Un encuentro entre dos seres íntimos,  
donde los límites de la realidad se difuminan,  
es una danza de incomparable sensación,  
un encuentro que nos empuja a la pasión.



### *Lienzo del universo*

En la venustez del lienzo del universo,  
donde el contraste de la luz prima en las sombras,  
la belleza nace en su múltiple esplendor,  
reflejada en la sonrisa que mueve tu corazón.

El amanecer tiñe el horizonte  
con colores que incendian el alma,  
habitando en cada rincón,  
brindándote la calma.

### *La belleza del alma*

La belleza del alma no se expresa de la misma manera,  
es la luminosidad que no tiene apariencia pasajera,  
resplandeciendo los caminos en cada mañana,  
con la pureza que te brinda la calma.

Es el reflejo en tu rostro donde se ve la bondad,  
la generosidad que se desborda en caridad,  
se teje en cada acción, en la comprensión  
y la humildad que nos acerca a la devoción.

La belleza verdadera se refleja en la empatía,  
en la gratitud que alimenta el corazón,  
es el poder de sanar y de inspirar,  
de elevarnos por encima de la oscuridad.

### *Tú arte Tovar*

Amante del arte de ayudar,  
amas el trabajo social,  
donde su nobleza la hace destacar,  
inefable y bohemia me haces suspirar.

Te gusta ayudar a los demás,  
tu obra trae gloria a la humanidad,  
tu corazón está lleno de humildad  
y tu sonrisa me llena de felicidad.

Jugamos un partido de emociones intensas,  
como el softball que nos une con destreza,  
en cada jugada, nos entregamos sin tregua,  
llegaste para ayudar en la tierra.

Eres mi pitcher en el campo del amar,  
lanzas deseos que me embriagan sin cesar,  
y en cada home run me enamoro más,  
sin pensarlo nos conocimos cuando íbamos a jugar.

Me acompañas en este andar, dos características tuyas  
es que amas el softball y el trabajo social,  
en tu ser se entrelazan la pasión y la entrega,  
sin duda tu vocación, está llena de admiración.

### ***Mis Padres***

La vida me regaló dos personas muy queridas,  
dos pilares encontré cuando apenas nacía,  
mis padres, seres amados, en quienes me refugio,  
desde pequeña me han protegido con su escudo.

Mi madre, valiente y luchadora, en todo destacando  
y mi padre, docente sabio, con su luz iluminando,  
sin duda alguna son la pareja ejemplar,  
como no amarlos si me han acompañado en mi caminar.

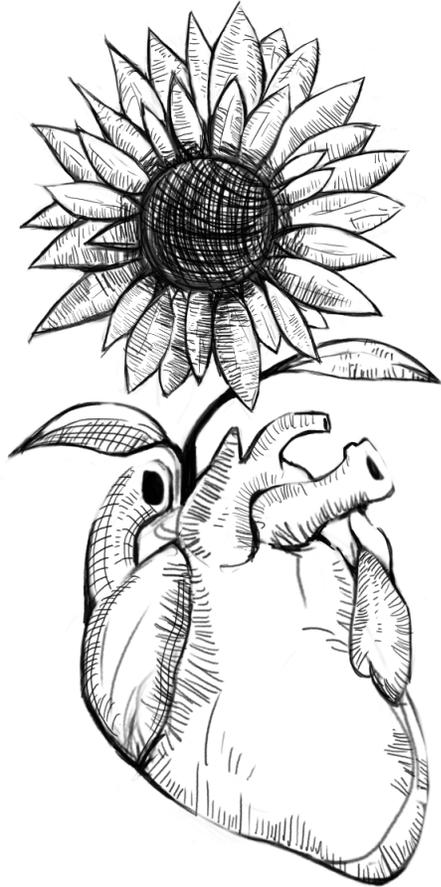
Mis padres, los pilares de mi existencia,  
con su amor y guía, llenan mi esencia,  
su legado, precioso tesoro en mi camino,  
me inspiran a seguir adelante y buscar mi propio destino.

### ***Lenin y Patricia***

Mi padre, maestro de palabras y conocimientos,  
con su sabiduría guía en cada momento,  
con paciencia y dedicación, él enseña sin cesar,  
modelando a personas que después se lo agradecerán.

Mi madre, luz de fuerza y coraje,  
forjando en mi vida el carácter,  
en sus ojos resplandece la fortaleza,  
ella es un ejemplo vivo de nobleza.

Sus vidas están entrelazadas en el lienzo de mi historia,  
dos almas generosas Lenin y Patricia,  
son mis padres, mi apoyo, mi más grande alegría,  
con gratitud y ternura, les dedico esta poesía.



### *Mi girasol*

En el pueblo que me vio crecer,  
jamás pensé que me iba a alguien a enloquecer,  
por un ser que amo y con quien deseo envejecer,  
es Los Palmitos donde el amor encontré.

Eres la flor más bella del jardín del edén,  
con tu esencia radiante de ojos café,  
que destellan luz con tu cabello rubio  
que me recuerda cada amanecer.

Tu nobleza es como una suave brisa que acaricia,  
en tus ojos café se refleja la ternura,  
una mirada profunda que me cautiva,  
en ellos encuentro paz y vida.

Eres noble como la luna en el horizonte,  
una persona que nunca se esconde,  
en cada gesto tuyo encuentro amor,  
tu presencia me hace recordar que Dios me escuchó.

## *Mi Abuelo Dago*

En el recuerdo de mi abuelo Dago,  
en mi familia era el ser más especial,  
con su alma generosa y su espíritu servicial,  
dejó huella en mi ser, un legado inmortal.

Amante de las vacas y la vida en la finca,  
le gustaba cuidar el ganado todos los días,  
manejando el camión se daba la bendición,  
ay Virgen del Carmen gracias por las veces que lo cuidó.

Con su mirada sabia y su sonrisa franca,  
siempre dispuesto a tender a quien lo necesitaba,  
un hombre de nobleza y sincera devoción,  
por eso el Divino Rostro lo cuidó.

Abuelo Dago, lo recuerdo con tanto amor,  
sé que en el cielo se encuentra con Dios,  
cada día vives en mi corazón,  
inmortal serás mientras vida tenga yo.

Descansa en paz, abuelo amado,  
por tu nobleza siempre serás recordado,  
aunque el tiempo pase recordaré,  
lo orgulloso que estabas de mí, cuando me gradué.

## *Vida dulce y etérea*

Vida dulce y etérea,  
te confieso mis faltas,  
por no tener plena conciencia  
sin aprovecharte, sin disfrutar.

Perdona cuando estuve en inmovilidad,  
donde el miedo y la duda no supe afrontar,  
perdona las veces que me refugié en la rutina,  
olvidando que cada día es una obra divina.

Perdona los sueños que dejé en el olvido,  
olvidé que la vida es un lienzo encendido,  
quiero abrazarte con plena conciencia,  
vivir cada instante, sin traicionar mi esencia.

### ***DIOS: fe y esperanza***

En lo divino y trascendental,  
reside la esencia del ser omnipotencial,  
Dios, el creador de todo, con su sabiduría infinita  
es fuente de amor y luz.

Dios en ti encontramos consuelo,  
un refugio en momentos inciertos,  
es un lazo sagrado que nos une al infinito,  
una conexión que nos guía en el camino.

Dios eres luz en la oscuridad,  
la llama purificadora en nuestro ser, sin cesar,  
nos impulsa a seguir adelante, a no desvanecer,  
a creer en un mañana mejor, a renacer.

### ***Vence tus miedos***

Vence tus miedos, despliega tus alas,  
no temas volar en presente,  
ni a fallar en el mañana,  
descubre la libertad de tu andar.

Vence tus miedos, porque solo tienes el hoy,  
deja que la valentía te impulse a tomar la decisión,  
abre tus brazos al cambio, a lo desconocido,  
y descubre que tienes potencial que no has visto.

Vence tus miedos, con fe y determinación,  
Enciende el fuego en tu interior  
libera tu voz, tu esencia, tu esplendor,  
y descubre que eres un vencedor.

## ***DIOS TE AMA***

Dios te ama, con inmenso un amor,  
guía tus pasos y te protege en cada rincón,  
en la belleza de la naturaleza que te rodea,  
en el milagro de la vida cada vez que despiertas.

Dios te ama, en los momentos de alegría y felicidad,  
te sostiene en sus brazos con gratitud  
llenando tu vida de amor y plenitud,  
te regala fuerza y repara tu fragilidad.

Dio te ama en los momentos de dolor,  
brindándote alivio y comprensión,  
te acompaña en tu andar, regalándote fortaleza,  
sosteniéndote en su amor, en cada tristeza.

## ***Luz en tu interior***

En los momentos oscuros de tu ser  
hay una luz en tu interior que puedes ver  
eres más fuerte de lo que puedes imaginar,  
con tu perseverancia lo que deseas puedes alcanzar.

En ti se ve la autenticidad,  
digno de un ser especial  
en tu vida tiene mucho potencial  
que te permitirá tus sueños lograr.

No estás solo, en el camino te pueden ayudar  
amigos, familiares, seres que te quieren de verdad,  
tus heridas sanarán, tu alma se fortalecerá,  
y la felicidad en ti florecerá.

## *Mi cuna Palmitera*

Es los Palmitos, la tierra de mis raíces,  
donde el sol besa suavemente las calles  
y surgen poemas que enaltecen su esencia,  
resaltando su gran belleza.

Un sueño se extiende en el campo verde,  
en las montañas se alzan como sueños,  
Los Palmitos cuna de nobleza y tradición,  
donde nace una canción de amor.

Los Palmitos, tesoro invaluable de mi existencia,  
con tu color que no se puede expresar con palabras,  
fiestas y tradiciones resuenan de alegría.  
emociones guiadas de tanta dicha.

Es mi pueblo noble como el sol,  
sus calles testifican un solo corazón,  
los deseos de toda la gente reunida,  
risas y abrazos se escuchan en tu día a día.

Los Palmitos, refugio de mis queridos recuerdos,  
un lugar donde la nostalgia se cruza con los sueños,  
el lugar al que siempre espero volver,  
diamante bello que mis ojos pudieron ver.

## *Mis Estudiantes*

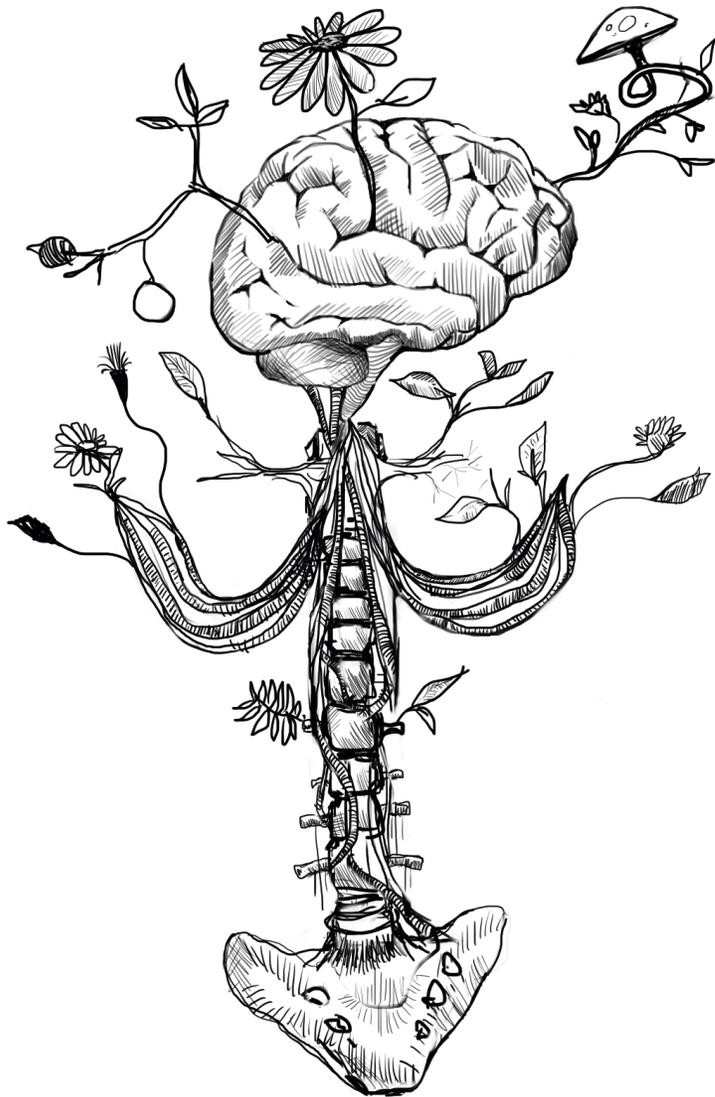
Mis estimados estudiantes de Psicología,  
jóvenes curiosos que buscan sabiduría,  
con sed de conocimientos desde la etiología  
les enseño con toda alegría.

En las aulas, aprenden día a día,  
donde descifran el misterio de la vida,  
explorando los laberintos de la psique,  
buscan respuestas conductuales entre teorías.

Son exploradores de emociones en cada realidad,  
descubriendo sus verdades desde la formación en CECAR,  
con paciencia y empatía, orientan a otros en su andar,  
fortaleciendo la capacidad de escuchar.

En sus manos, el poder de transformar vidas,  
guiando a las personas hacia la armonía,  
cada palabra, cada gesto, cada intervención,  
permiten el *insigth* de la transformación.

Estimados estudiantes de Psicología,  
En CECAR los formamos con amor y valentía,  
soñadores de una sociedad más sana y lúcida,  
construyendo puentes hacia una mejoría.



## *Psicología I*

En la grandeza del misterio del alma  
se camufla la psique humana,  
laberinto etéreo donde aflora sutileza,  
en la profundidad de las ideas fecundas y vagas.

Psicología, el arte de comprender,  
la luz y la sombra en nuestro ser,  
explorando el abismo sin miedo a caer,  
desnudando tu verdadero *self*.

## ***Psicología II***

Las heridas del pasado,  
las cicatrices del ayer,  
palpitan sin cesar  
evocando tu verdadero ser.

El silencio habla en el diván analítico,  
las palabras bailan, desgarran o calman,  
un río subterráneo donde el inconsciente  
aflora en la verdad sin velo ni tela.

La psicología, la ciencia de la mente humana,  
decepciones y resiliencia que devuelven la calma,  
el yo, la búsqueda constante en tu interior,  
que por medio de terapia un psicólogo te devolvió.

## ***El Psicoanálisis***

En las profundidades de la existencia,  
en la mente del abismo, el psicoanálisis  
nació como respuesta a los silogismos,  
separando los hechos del romanticismo.

Explorando las profundidades del inconsciente,  
buscas respuestas en la libido latente,  
desnudando la mente en las ideas emergentes,  
en el diván analizas los sueños y deseos de la gente.

Freud abrió la puerta a los símbolos ocultos,  
donde las conductas fluyen sin inhibición  
y se resuelven misterios del pensamiento  
por medio de la introspección.

## ***El Humanismo***

En el amplio campo de la psicología,  
el humanismo se levanta con su sabiduría,  
flujo centrado en la existencia,  
explora del ser su esencia.

Centrarse en el crecimiento personal,  
con autonomía y libertad de elección,  
facilitándole a la persona su plena realización,  
escuchándolo con empatía en cada sesión.

Sin prejuicios brinda un espacio de acogida,  
buscando significado y propósito en la vida,  
favorece la sanación de cualquier herida,  
el humanismo en psicología te salva la vida.

## ***Cognitivo Conductual***

El flujo de psicología que trato de entender,  
la relación entre pensamiento, acción y poder,  
nuevos enfoques como el cognitivo-conductual,  
buscando la conexión entre la mente y el actuar.

Buscando el cambio de creencias disfuncionales,  
fomenta el pensamiento más adaptativo,  
a través de técnicas como la reestructuración,  
para ver la realidad siendo objetivo.

En cada sesión terapéutica, se exploran emociones,  
se analizan situaciones y las acciones,  
para construir una nueva perspectiva  
que libere al ser humano de la bruma.

### ***Psicología en poesía I***

Las emociones se entrelazan en la mente,  
un laberinto de pensamientos y reflexiones,  
que representan la autoconciencia,  
poesía y psicología una mezcla de ideas.

Misterio lleno de luces y sombras,  
cada poema es una ventana de introspección,  
expresando nuestros deseos y ecos,  
es un viaje profundo a nuestro reflejo interior.

La mente es un vasto océano, un universo infinito,  
dentro de cada poema navegamos con sentido,  
profundidades íntimas que entrelazan el camino  
a un estado de conciencia donde vivimos.

Cada poema es una invitación a la verdad,  
a encontrarse en su propia complejidad,  
la poesía revela y desnuda la mente  
donde toda metáfora y rima es permanente.

### ***Psicología en poesía II***

En lo profundo de ti hay secretos,  
un universo entrelazado de deseos,  
por medio de la poesía se refleja,  
el arte de cada experiencia.

Como las olas de un puerto,  
deja una huella profunda del pasado  
que nos sigue como una sombra  
sin miedo al naufragio.

## ***Existencialismo***

La esencia del ser,  
auge del existencialismo,  
una pregunta profunda  
que hace preguntarse a sí mismo

¿Quién soy en este mundo efímero?  
Una búsqueda constante, un enigma sin solaz.

## ***Programa de Psicología***

Oh, programa de Psicología, hogar de conocimiento,  
donde se fomenta del entendimiento,  
en tus aulas los estudiantes aprenden,  
entre tus libros y teorías el saber se entreteje.

Desde Freud hasta Jung, cada pensamiento brilla,  
tus docentes son guías de sabiduría,  
enriqueciendo las mentes con nuevas perspectivas,  
creando espacios donde se fortalece la empatía.

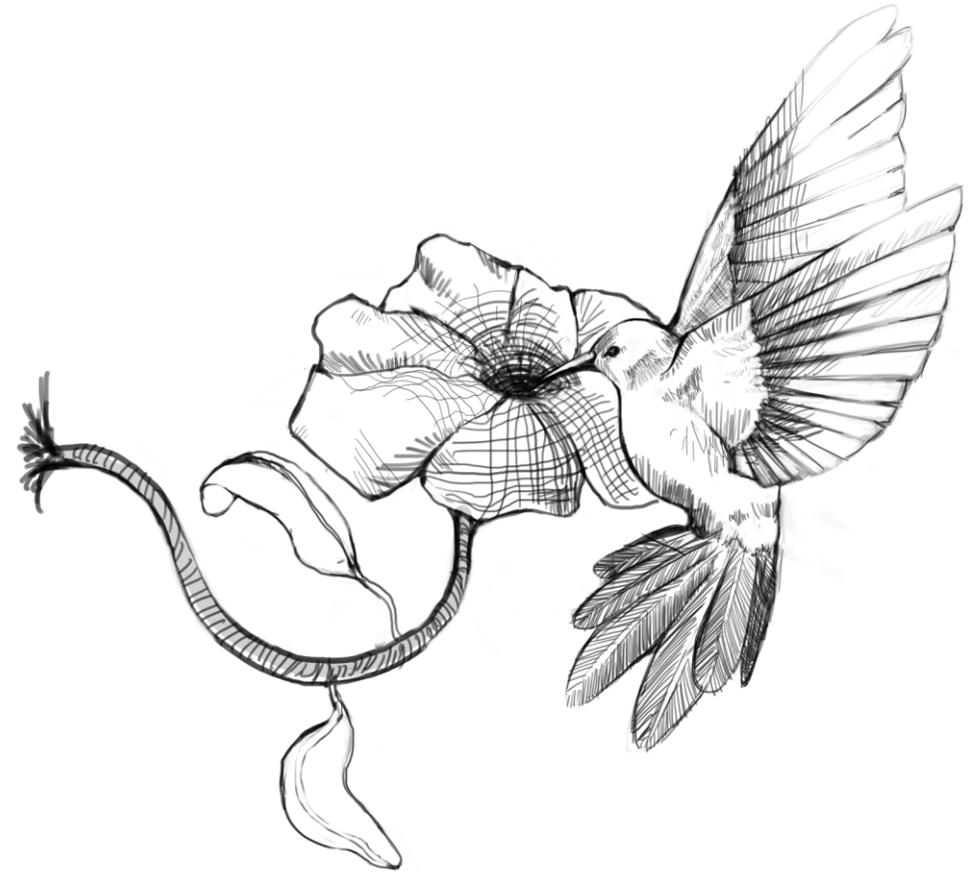
Es un camino de autodescubrimiento,  
un llamado a la vocación de ayudar,  
a ser testigo de las historias más profundas  
y acompañar en los momentos de oscuridad.

## **CECAR**

CECAR, Instituto de noble saber,  
un lugar para tejer sueños con poder,  
la pasión despierta en tus aulas,  
por el conocimiento que de tus docentes emana.

Forjas profesionales con igualdad,  
cultura, educación y ciencia como una unidad,  
donde el ser se resalta con excelencia y dignidad,  
realmente te caracterizas por la responsabilidad social.

CECAR, la cuna del talento y liderazgo,  
donde se forman profesionales altamente calificados,  
CECAR, un faro de conocimiento e innovación,  
donde la cultura y los valores es tu priorización.



### *Pensamientos I*

Dos almas se funden en un solo calor,  
en el cálido abrazo del amor,  
tu alrededor se desvanece con devoción  
ante el latido de tu corazón.

### *Pensamientos II*

Aromas celestiales emanan de tu cuerpo,  
estoy extasiada como colibrí en el pétalo,  
suave y fuerte acariciarte el corazón,  
llenándolo de ternura y pasión.

### *Pensamientos III*

Es el arte de hacer el amor,  
fuego iracundo que hace perder el control,  
quemando barreras es liberador,  
es la chispa que enciende el punto de perdición.

### *Pensamientos IV*

En los rincones más profundos de mi ser,  
el deseo truena, se enciende y vibra,  
llama ardiente que por ti se aviva,  
y mis venas deseo destila.

### ***Pensamientos V***

Rugido desenfrenado que impulsa amar,  
deseo que fluye como un río voraz,  
**éxtasis** que se convierte en sutiliza  
trascendiendo el encuentro carnal.

### ***Pensamientos VI***

El alma está desnuda ante tu belleza,  
sin barreras ni miedos me entrego completa,  
no seas esa melodía que se pierde en el silencio,  
ven, escribe sinfonías en mis rincones secreto.



Existir para Vivir  
Junio, 2024  
Sincelejo, Sucre, Colombia

# Existir para Vivir

Patricia Mendivil Hernández

Patricia Mendivil Hernández nos presenta un poemario titulado “Existir para Vivir”, un agridulce peregrinaje de reflexiones y experiencias que traza la humanidad en su camino hacia la comprensión de sí misma y del mundo que le rodea. Cada poema en la recopilación es un espejo de emociones, preguntas y revelaciones que tocan una variedad de temas universales, desde la autopercepción y la psicología hasta el amor y la resiliencia.

El poemario tiene un compromiso con la reflexión existencial, en la que se plantea una paradoja intrigante: la necesidad de abandonar la existencia rutinaria para realmente vivir. Los versos invitan a liberarse de las cadenas de miedo y esclavitud que aprisionan el espíritu humano y a abrazar la autenticidad y la libertad. La búsqueda de la esencia y lo eterno permea cada línea, trascendiendo el mero acto de existir para explorar la idea de vivir plenamente.

Asimismo, se abordan los temas del valor y la tenacidad. La resiliencia se celebra como una demostración de fortaleza y persistencia frente a la adversidad. El sentido de vivir se representa como un faro, una guía en medio de las incertidumbres de la vida que nos mueve hacia adelante.

La vida es tratada desde la perspectiva de la belleza y el cambio. Algunos poemas pintan la vida como un lienzo, lleno de oportunidades y colores cambiantes, reflejando la belleza en cada rincón del universo. “Mi girasol” es un poema lleno de un amor profundo y abrumador, una oda a un ser amado que brilla como un faro de esperanza y amor. La ternura y la adoración fluyen de cada verso, pintando una imagen del amor que es tan etéreo como es tangible.

En general, “Existir para Vivir” es un viaje emocional que revela la verdadera esencia del ser humano. Mendivil Hernández no tiene miedo de desafiar las percepciones convencionales y cuestionar la vida tal como la conocemos, invitando al lector a una introspección profunda. El lenguaje utilizado es vívido y emotivo, y la estructura de los poemas facilita una lectura fluida y agradable. En su totalidad, el poemario es un testamento de la capacidad de la poesía para reflejar la vida, el amor, la lucha y la esperanza de manera conmovedora.

