

ACADEMIA INTERAMERICANA DE PANAMÁ

---



# Las Gratitudes

Prom 2024

Fotografías Filosóficas  
Octubre 2024

---

# Introducción: Las Gratitudes

---

Durante unas semanas, la clase de filosofía de 12° grado leyó el libro “Las Gratitudes” escrito por Delphine De Vigan. Este libro cuenta la historia de Michka, una mujer mayor que poco a poco va perdiendo la habilidad de hablar. Ella es cuidada por Marie, una amiga que ella cuidó de pequeña, y por Jêrome, el logopeda del asilo en el que reside Michka, que la ayudan a “encontrar las palabras.” Este libro nos ayuda a reflexionar sobre cómo debemos apreciar las pequeñas cosas de la vida, la importancia de expresar gratitud antes de que sea muy tarde y de vivir una vida plena. Luego de leerlo, nosotros, junto con algunos de nuestros profesores, visitamos dos asilos, donde tuvimos la dicha de compartir momentos con los ancianos que viven allí. Pudimos reflexionar sobre la importancia de estar agradecidos con la vida porque cada día es un regalo y muchas veces lo damos por sentado. Como etapa final del proyecto, hemos creado fotografías que representan las gratitudes de la vida que apreciamos. A la par de las fotografías, le agregamos nuestra reflexión en donde mostramos nuestra gratitud y el porqué de nuestro agradecimiento.

---

María Sofía Cabezas y Patricia Villarreal

---



---

# Mi familia

---



No hay nada en este mundo que yo ame más que a mi familia. Ellos me han dado el mejor ejemplo y siempre me apoyan en todo y están ahí para mí en mis momentos más bajos. Ellos siempre intentan entender mi punto de vista en las situaciones y no me juzgan, a lo contrario me aconsejan y no hay nada que me haga más feliz a que mi familia me comprenda. Obviamente como toda familia tenemos nuestros buenos y malos momentos, pero al final todo se resuelve, porque la gente que te ama te escucha y perdona y eso es algo muy importante que yo he aprendido en mi casa perdona, amar, ser empática y sobre todo respetar a los demás. Mis fans número uno son mi familia, las personas que en las que mas confío y los que más amo. Ellos me han demostrado que puedo apoyarme en ellos, para lo bueno y lo malo.

---

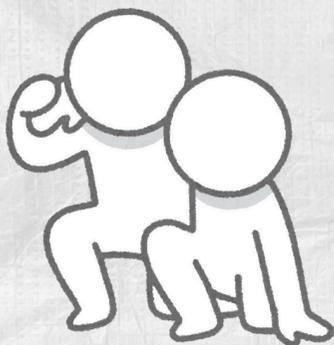
Sofía Ábrego

---

---

# El poder de la amistad

---



A mi me gusta pasar mi tiempo libre con amigos ya que estamos haciendo memorias y disfrutando del momento. Cuando estoy con mis amigos se me van todas las preocupaciones y trato de sacar lo mejor cuando estoy con ellos. Yo considero a mis amigos como una familia. Si tengo un problema sé que puedo llamar a mis amigos para que me ayuden y por eso es que los considero como una familia. Cada uno de mis amigos ha dejado un espacio en mi corazón con momentos que se vuelven recuerdos para toda la vida. Desde que tengo memoria hemos pasado por cosas difíciles como grupo, como cuando perdemos en los deportes, tenemos problemas de la vida y también momentos inolvidables como cuando ganamos, celebrando las cosas buenas. Espero tener esta amistad con ellos para toda la vida y que nuestros hijos sean amigos también.

---

Felipe Amado

---

---

# Entrelazados

---



Yo elegí el tema de la gratitud del ser. Me siento agradecida que en ese cruce todos tenemos la misma misión. Como todos nos entrelazamos y nos volvemos uno al cruzar la calle. Como todos sin importar cuál es nuestro color de piel, nuestra cantidad de dinero, o nuestra sexualidad, somos iguales momentáneamente, somos humanos. Estoy agradecida de poder estar viviendo en el momento y poder ser humana y coexistir con las personas que cruzan conmigo. Estoy agradecida de la igualdad que sentimos todos y cómo nos unimos para hacer una acción. Como todos tenemos nuestras diferencias y diferentes goles de donde queremos terminar después de ese cruce. Me siento agradecida de poder compartir con otros seres y de ser. Estoy agradecida de poder ser espectadora de este acto tan lindo. De poder mirar mis alrededores en silencio y ser observadora de la vida. En especial estoy agradecida que aunque podemos sentirnos como observadores, nuestras vidas están totalmente entrelazadas con las de los demás, hasta cuando los demás son extraños.

---

Adriana Arias

---

---

# La receta de la gratitud

---



Elegí este tema porque desde chico en mi familia cocinar ha sido una actividad que se hace mucho, especialmente por la parte de mi abuelo y mi papá. Desde pequeño, he visto cómo mi abuelo y mi papá le dedican tiempo y esfuerzo juntos preparando la comida para nosotros, algo que siempre lo hacen con amor y dedicación y se ve por la sonrisa que tienen mientras lo hacen. Estos momentos en la cocina son momentos muy valiosos que nunca se me van a olvidar, momentos en el que echamos cuento y pasamos tiempo en familia. En este proyecto, quiero tomar una foto de algo tan chico como preparar una comida para enseñar algo mucho mas grande que la gente no ve, como el cariño y la unión familiar. Aparte de todo también puede enseñar cómo pasar tiempo con tus abuelos es algo increíble, porque ellos están envejeciendo y siguen siendo humanos. No solo con saber que están envejeciendo tienen que parar de hacer cosas. Así que para mi la fotografía enseñaría la la gratitud hacia esos momentos y cómo la cocina es un acto nos enseña valores de cuidado y amor

---

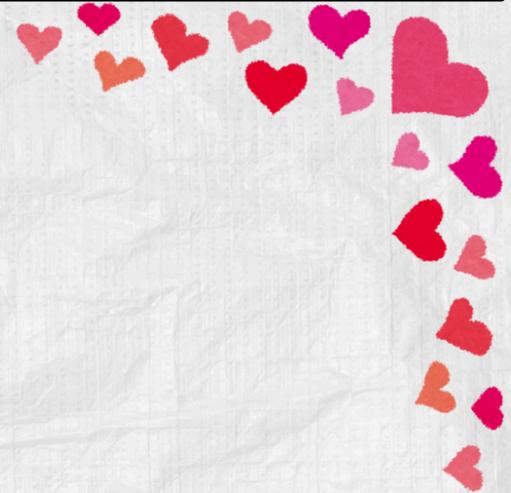
Ricardo Arias

---

---

# Mis personas favoritas

---



La gratitud es lo que sientes cuando en una situación reconoces que has recibido un bien. Además de un sentimiento es la acción agradecer todos los bienes que te da la vida. Para poder expresar tu gratitud tienes que tomar conciencia de que es lo bueno. Después de tener el bien y disfrutar de él, puedes realmente expresar tu gratitud. Yo siento gratitud hacia las personas que me rodean, mi familia y mis amistades. Es mucho más fácil tolerar la vida cuando estas rodeado de personas que te quieren. Son esas personas que siempre te van a apoyar en las buenas y en las malas. Escogí este tema ya que para mí lo más importante son las personas que quiero. Son personas que te llenan de memorias y experiencias buenas y malas de donde sobresalen juntos. Tener personas que se preocupan por ti es lo mejor que te puede pasar en la vida. Es tu decisión ser agradecido y actuar en agradecimiento

---

Diana Arosemena

---

---

# Gracias Maestros

---



Al graduarme, quiero agradecer a mis maestros. Ustedes nos han enseñado más que solo materias. Cada clase fue una oportunidad para aprender y crecer.

Aprecio su paciencia y dedicación. Gracias por ayudarnos a enfrentar los retos y por siempre estar ahí para apoyarnos. Sin su esfuerzo, este día no sería posible.

Me siento afortunado de haber tenido maestros tan comprometidos. Sus enseñanzas me acompañarán en el futuro.

---

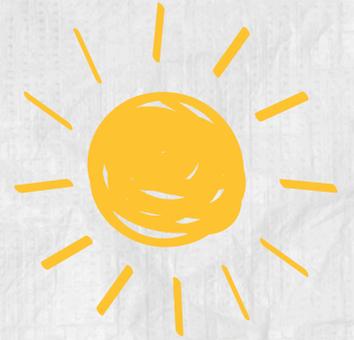
Ángel Arquero

---

---

# Mi lugar favorito

---



He escogido hacer la foto de mi patio porque es la parte favorita de mi casa. Aunque lo veo todos los días, nunca pararé de sentir la gratitud que tengo por él. Desde que era pequeña, solía jugar afuera por varias horas al día; se sentía como mi parque personal. Aunque ya he crecido y ya no juego ahí, eso no quita mis oportunidades para poder aprovechar el espacio. Algunas veces me pongo a leer afuera, o me tomo una taza de café. Me encanta que sea un espacio en donde puedo coger aire fresco mientras observo el cielo o los animales que aparecen. Es lindo de ver, especialmente cuando es verano y el sol brilla. Me encanta la naturaleza y estar en mi patio me relaja porque sigo en la comodidad de mi casa pero también me siento más libre porque estoy afuera.

---

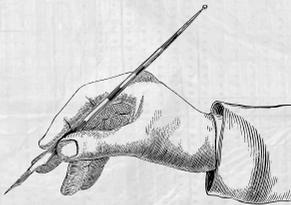
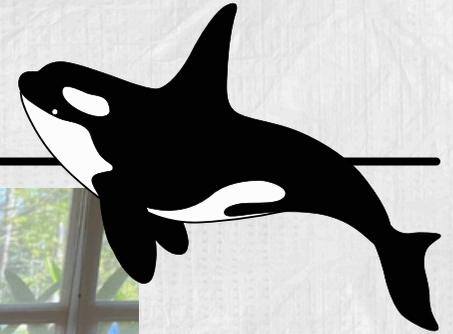
Isabella Barrett

---

---

# No pudieras leer esto

---



Me salió un video de una Orca interactuando con un humano, casi cómo si se hubiese presentado de manera cortés. Pensé, “¿Cómo es posible que tengan la capacidad mental para pensar en hacer eso?” Entonces, hice un poco de investigación y encontré que las ballenas (37 billones) tienen el doble de neuronas corticales (las que controlan la memoria, atención, percepción y conciencia) que los humanos (20 billones). Sabiendo esto, me puse a pensar sobre: ¿qué es lo que nos diferencia? ¿Qué es lo que nos separa a nosotros los humanos, teniendo menos capacidad mental, creadores de la evolución en todos los campos habidos y por haber, de las ballenas, con más capacidad mental, de solo ser simples animales? ¿Dónde está su Gabriel García Márquez? ¿Dónde está su ciudad acuática? Es tan simple. Las ballenas no tienen la capacidad de escribir ni tampoco las facilidades físicas y, aunque nos superen en capacidad mental y su habilidad de comunicarse a través de miles de kilómetros en el mar, no tienen manera de documentar lo que cada una ve, y, por ende, no tienen cómo progresar su “sociedad”, ya que no tienen nada que mejorar, no porque no exista, si no por falta de documentación y extremidades. Crear y mejorar nuestros descubrimientos, lo que nos ha permitido evolucionar cómo sociedad, solamente ha sido posible por la palabra escrita. No somos los más inteligentes, pero la palabra escrita es nuestro superpoder, y es gracias a el hecho de que no vivimos bajo el mar, y que nuestras extremidades nos lo permiten. Es lo que nos hace el epítome de la evolución.

---

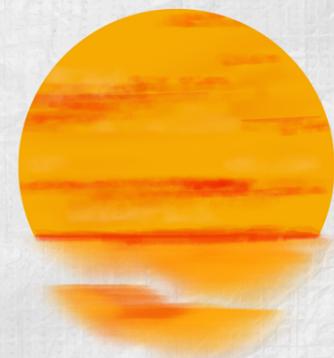
Juan Pablo Berberian

---

---

# Sin miedo al éxito

---



En esta fotografía se ve la tormenta al frente y las nubes negras rodeando toda la vista hacia el horizonte. Al ver el retrovisor, se puede ver cómo ya hemos pasado por parte de la tormenta y atrás nuestro viene la belleza del atardecer y pensamos que nunca íbamos a ver. Nunca te debes quedar viendo el retrovisor, porque te puedes chocar, hay que seguir adelante sin el miedo de que le pase algo a uno. El retrovisor nos ayuda a acordarnos de esos buenos tiempos en claridad que tuvimos; para tener más claridad en el retrovisor, hay que seguir yendo adelante. La tormenta es inevitable; eventualmente llegaremos allá; no podemos saber cuáles van a ser las consecuencias, pero algo que, sí es confirmado, es que nos dan enseñanzas. Es fácil idealizar el pasado, pero si nos quedamos amarrados a ello nunca vamos a poder avanzar.

---

Alejandro Bravo

---

---

# ¡Para qué pies, si tengo alas!

---



Escogí la gratitud de “estar,” porque siento que aunque uno a veces quiera estar solo, con el simple hecho de hacerle compañía a esa persona alivia muchos sentimientos. Esta es mi tía, que lleva más de un año luchando contra el cáncer. Estar con ella hasta en los momentos más difíciles la ayuda a luchar. Ella es mi mariposa, la cual representa la transformación, libertad y esperanza. Cuando estoy en una situación en la que me siento mal y quiero estar sola, suelen aparecerme mariposas volando. Me parece muy bonito que aunque no sea una persona físicamente, me hace compañía hasta que logre desenvolverme con alguien más que esté presente. Quiero expresar que aunque no seamos una mariposa físicamente, lo podemos ser emocionalmente para hacerle compañía a quienes están pasando por momentos difíciles. Por más que uno diga a veces que prefiere estar solo, ¿hasta qué punto la soledad es buena? Porque sí es cierto que preferimos estar solos, pero la compañía de alguien querido quien nos pueda escuchar nos alivia un montón.

---

María Sofía Cabezas

---

---

# Cukiruki

---



---

Maruquel Canavaggio

---

---

# A lo Largo de los Años

---



Mi mejor amigo lo he conocido desde que nací, literalmente. Fue una de las primeras personas que me vio recién nacido. Él se llama Sydney, vive en Estados Unidos, y muy rara vez nos vemos ya, solo viéndonos cuando ambos tenemos vacaciones que termina siendo siempre en fin de año. Escogí este tema por hacerlo un homenaje en cierto modo, pero también porque considero que la amistad es algo que perdura a lo largo de los años e incluso la distancia geográfica. A lo largo de los años que he conocido a Sydney, los dos hemos estado de acuerdo que somos nuestros mejores amigos, aunque ni hablemos mucho, ni pasemos tanto tiempo juntos. Siempre que Sydney llega a Panamá, pasamos un muy buen rato juntos. Tengo un agradecimiento por él extremadamente grande, por todos los años que me ha considerado su mejor amigo. Quiero reflejar ese agradecimiento en este proyecto.

---

Diego Castellero

---

---

# Para Toda la Vida

---



Si pudiéramos poner un estimado de veces que una persona discute o pelea con su hermano o hermana, ¿Qué tan alto fuera el número? Peleas por quien le toca ver la televisión o si tu hermana te ha robado tu camisa favorita. A veces sentimos que los queremos matar, pero muy pocas veces nos sentamos a pensar en el impacto tan enorme y bueno que tienen en nuestras vidas. Nuestros hermanos son las únicas personas que nos acompañan por siempre, desde que nacemos hasta que morimos. Son los que comparten nuestra sangre. Y entonces, ¿Por qué se nos es tan difícil ser agradecidos por ellos, especialmente de adolescentes? O hay hasta adultos que se pelean con sus hermanos y nunca más en sus vidas se ven o se hablan. Nuestros hermanos son nuestros mejores amigos, nuestros fieles acompañantes en la vida. Entonces, apreciémoslos, agradezcámoslos y querámoslos más, porque no sabemos el día que no los vamos a tener con nosotros.

---

Natalia Castellero

---

---

# Los Pequeños Tesoros de la Vida

---



He escogido este tipo de gratitud porque siento que nosotros vivimos en un mundo muy acelerado, donde siempre nos enfocamos en lo que viene y el futuro y nos asfixiamos con las cosas grandes, ruidos y lo visible y solemos olvidar el valor que tienen las cosas pequeñas en nuestras vidas. En este proyecto quiero captar la gratitud por esas cosas pequeñas, aunque parezcan tan simples como el agua, pero en realidad esas cosas pequeñas tienen la capacidad de transformarnos. A lo largo de mi vida, yo he aprendido a encontrar belleza y gratitud en lo más mínimo, y se ha convertido en algo que quiero compartir con los demás. Yo pienso que la gratitud por las cosas simples está conectada al vivir en el ahora y en el presente siempre, apreciando los momentos del ahora sin pensar en lo que no tenemos o pensar en desear más de lo que tenemos. Este es el enfoque que me ha inspirado para crear mi fotografía, explorando las cosas de la vida cotidiana en significados más profundos.

---

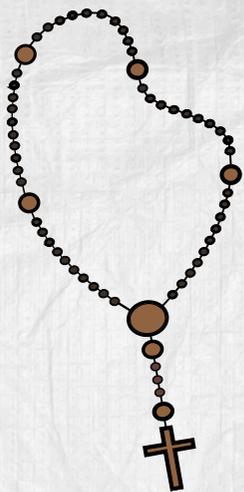
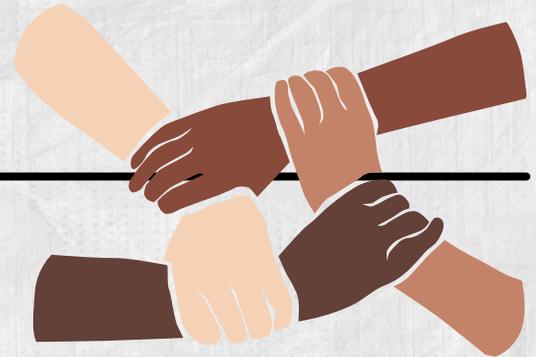
Nicole Cordovez

---

---

# Tradiciones que nos forman

---



---

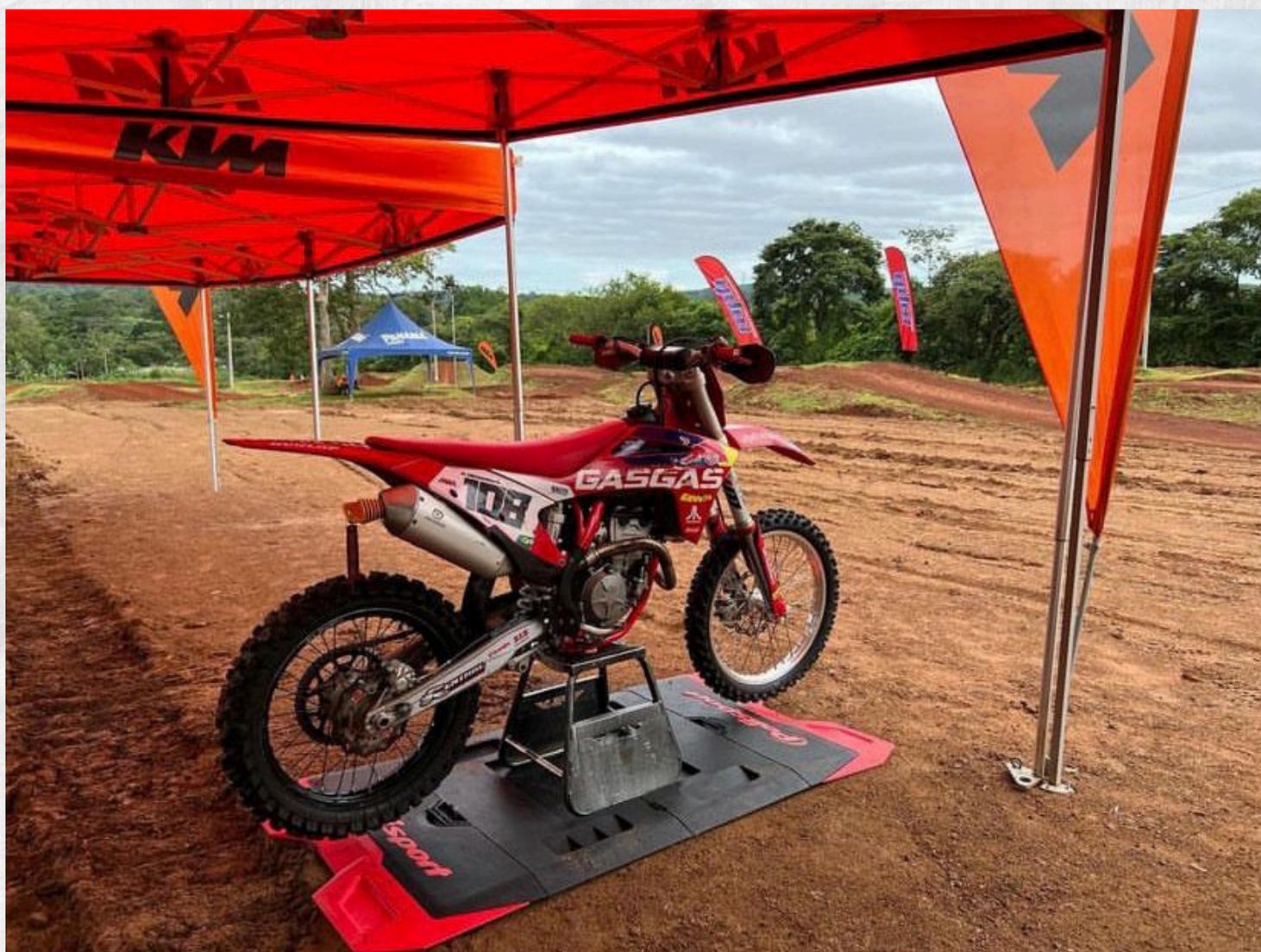
Gonzalo De Benito

---



# Alfonsito

---



---

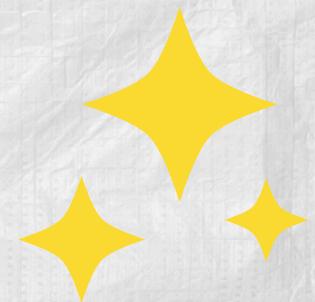
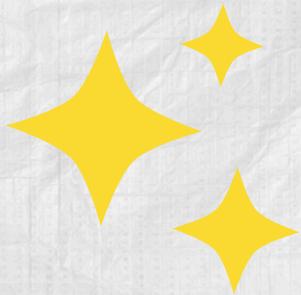
Everardo Decerega

---

---

# Brillar sin importar el alrededor

---



---

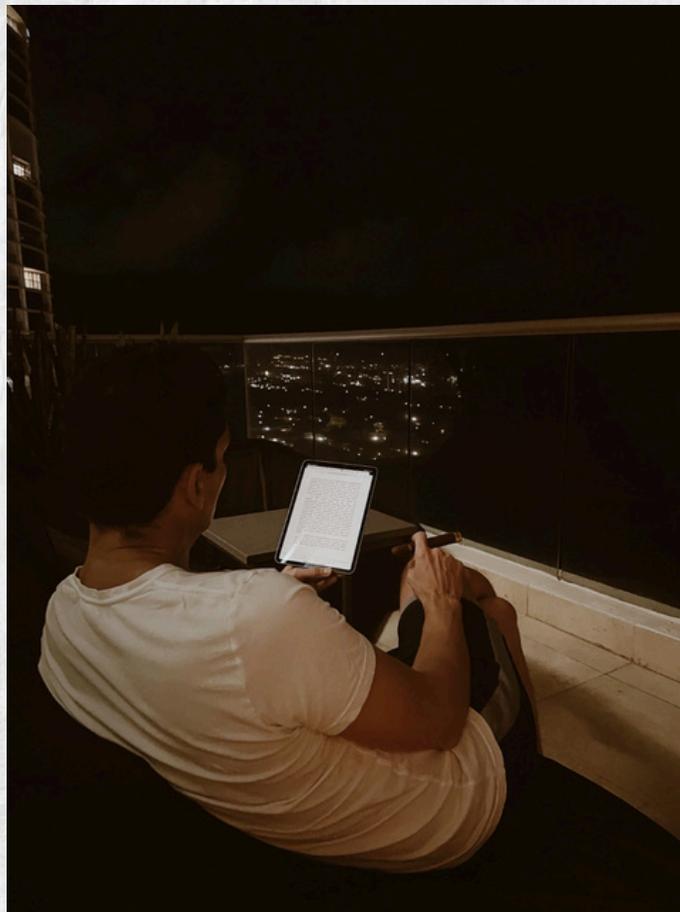
Patrick De Lima

---

---

# Mi mejor compañía

---



Esta fotografía demuestra cómo la soledad puede ser algo positivo en vez de algo que uno este avergonzado. Siento que la soledad es la única manera de que una persona pueda reflexionar y mejorarse como persona cada día más, ya que la única compañía que uno realmente necesita es la propia. Así la bulla y las críticas del mundo no logran entrar a tu cabeza y puedas mejorarte a tu propia manera. Esta fotografía muestra a un hombre leyendo tras estando solo, pero hay que pensar, ¿Esta persona en realidad está triste o solamente está leyendo y reflexionando con sus propios pensamientos?

---

Daniela De Luca

---

---

# Gestos Inolvidables

---



Hace unas semanas viví una experiencia que me conmovió al visitar el Asilo San Pedro. La ancianita con la que compartí la mayoría del tiempo se llamaba Sandra. Ella no hablaba mucho, pero definitivamente puedo decir que las palabras estarían de sobra. Cuando me despedí, Sandra se comenzó a quitar una de sus dos pulseras coloridas y me la puso en la mano. Traté de preguntarle si ella la había hecho o si se la habían regalado, pero no conseguí respuesta. Con una gran sorpresa y entusiasmo, acepte la pulsera.

Tal vez no sea el regalo más grande que he recibido, pero sí de los más significativos. Sandra me demostró lo importante que es compartir, y hacer sentir especial al otro. La gratitud que sentí en ese momento fue inexplicable. Es impresionante como una persona que acabas de conocer tiene el poder de mejorar tu día y un simple gesto puede significar un mundo para la otra persona. Yo fui con el simple deseo de dar, y sin imaginarlo, la que terminó recibiendo fui yo. Esta pulsera simboliza mucho más que un regalo, simboliza el agradecimiento que las dos nos llevamos al compartir con la otra. Sin duda, será un hermoso recuerdo que siempre llevare en mi corazón.

---

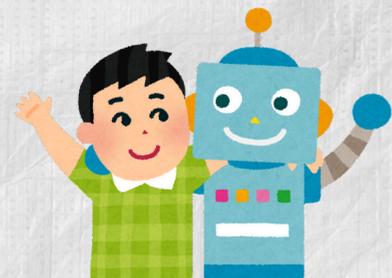
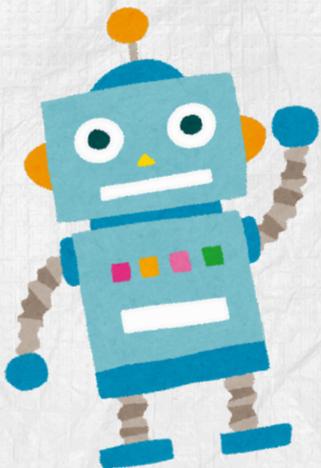
Lauren De Saint Malo

---

---

# Mr. Roboto

---



---

René Díaz

---

---

# Manos que transcienden el tiempo

---



---

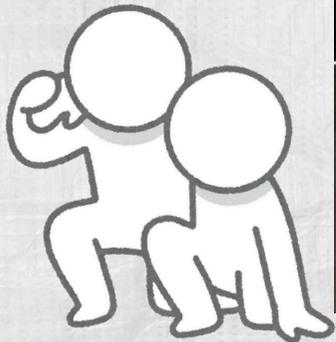
Sofia Docabo

---

---

# Gratitud en la Amistad: Un Regalo Mutuo

---



Una amistad es un vínculo entre dos o más personas que disfrutan de pasar tiempo unidas. Sin embargo, amistades puede haber muchas, pero buenas amistades o amistades cercanas son muy pocas. Una buena amistad es mucho más que el disfrute de compañía; más bien, es un apoyo y una conexión centralizada en un esfuerzo mutuo. Por ello, una buena amistad nos apoya, nos ayuda a ser mejores personas, y nos acompaña en los tiempos buenos y malos.

No obstante, encontrar estas buenas amistades no es fácil; al contrario, llegar a ese nivel de confianza con alguien requiere un esfuerzo propio al abrirnos y salir de nuestra zona de confort. Por ello, invito a reflexionar sobre esas buenas amistades presentes en tu alrededor, ya que influyen tu vida más de lo que imaginas y es necesario apreciarlas. Por ende, con esta fotografía quiero representar la gratitud de la amistad, mostrando mi amistad más cercana y cómo siempre estamos ahí para apoyarnos en todo momento.

---

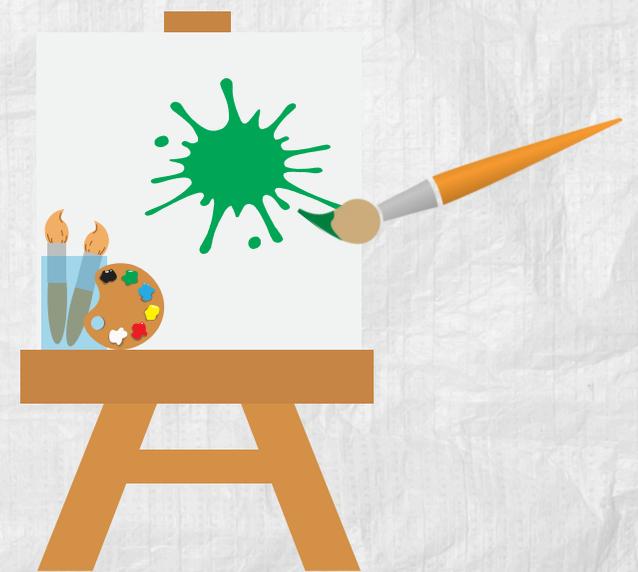
Ana Isabel Duarte

---

---

# El cariño de una madre a través de un pincel

---



El cariño de una madre hacia sus hijos es lo más hermoso que existe en el mundo. No hay lazos más fuertes que los de una madre con su hijo; quien siempre está ahí para ti, te enseña y te apoya. Mi mamá, mi abuela y yo ahora tenemos el privilegio de ser 3 generaciones y mi relación con ellas la considero un tesoro. Siempre recordaré las palabras de mi abuela diciéndome "Isi, eres mi gran tesoro". Mi abuela, como artista, ha pasado tiempo con su hija y su nieta transmitiéndonos su amor por el arte y enseñándonos a pintar y crear esculturas. Cada pincelada que damos y cada forma que creamos es un reflejo del legado que ella nos está dejando. Este tiempo que pasamos con ella es muy especial e importante para nosotras. Aprendemos de la sabiduría de mi abuela; no solo en sus técnicas artísticas, pero en su vida. En cada conversación nos transmite su experiencia, su fortaleza y su perspectiva sobre lo que realmente importa. Nos enseña a ver la vida con otros ojos, a apreciar los pequeños detalles y a entender el valor de la paciencia, el amor y la dedicación tanto en el arte como en la vida.

---

Isabella Durán

---

---

# La Juventud Inmortal

---



En esta fotografía podemos ver cómo mis abuelos se despiden felices de un visitante. Se puede ver cómo los dos están enamorados y felices juntos con el perro en la entrada de su hogar después de muchos años de casados. Notamos cómo el perro tiene fotografías en su retrato. Estas son fotografías de mis abuelos juntos, enamorados y jóvenes. El perro con las fotografías ejemplifica ese rasgo de juventud, felicidad, y amor que mientras estén juntos siempre permanecerá en su presencia, y como para ellos ese perro es un recordatorio de que la felicidad siempre permanece en la vida de uno.

---

Felipe Durán

---

---

# La Enseñanza es Amor

---



Sin importar qué, cualquier objeto material nunca va a superar el poder de la enseñanza. Transmitir buenos valores y consejos positivos es uno de los regalos más bonitos para compartir. Se sabe que la educación en Panamá no es la mejor, pero todos podemos poner nuestro granito de arena para mejorar esta situación. Con tal solo enseñarles a tus seres queridos algo nuevo, arregla el ciclo de educación y tal vez esa enseñanza pueda transmitirse a alguien más necesitado. Yo aspiro a ser psicóloga y siento que lo mas importante para poder ayudar a alguien es enseñarle. Espero que esta foto pueda transmitir lo importante que es la educación y que hay que empezarla lo más pronto para desarrollar al humano a una mejor persona, no solo escolarmente si no enseñarle sobre los buenos valores. Con nuestros familiares podemos empezar el ciclo de la enseñanza porque tal vez esa educación que reciben en un futuro la pueden compartir a diferentes generaciones y a los que más lo necesitan. No falta más nada que decir que enseñar es amor.

---

Paulina Eleta

---



# La Vida



En esta fotografía tomada en Panamá en una playa muy famosa llamada Venao podemos ver un chico en camino a meterse a surfear cuando hay unas olas gigantes y una tormenta fuerte. Esto representa cómo el ser humano solo vive una vez y ya. En esta imagen vemos cómo el chico está disfrutando la vida al máximo, sin miedo de lo que pueda pasar. En esta imagen va más allá de un chico que va a surfear, si no también intenta enseñar que a veces en la vida hay que arriesgarse, no siempre puedes agarrar el camino seguro porque a veces el camino seguro, no da los frutos suficientes que quisieras. Lo repito de nuevo eres joven arriesgarte, siente que la vida es una, tenle pasión a las cosas, así es como la gente triunfa en la vida. Para mí algo muy importante que yo siempre he tenido bien clavado en mi mente, es que el camino seguro no es el que te lleva a la victoria, a veces el arriesgarte, no saber qué puede pasar puede ser donde triunfas de verdad. Para terminar somos jóvenes, tenemos tiempo para cometer errores y tomas las vías no tan seguras.

---

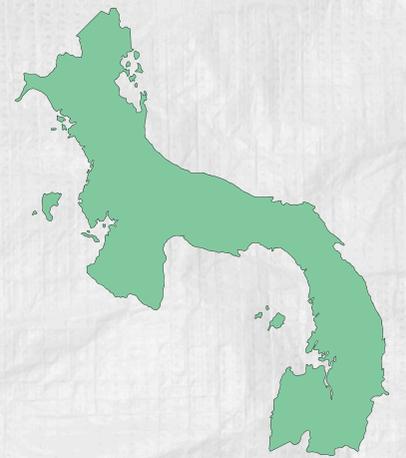
Daniel Espinosa

---

---

# Nuestro Pequeño Santuario

---



Como mencioné previamente, mi idea era tomar una foto que transmita la calma, la paz y la tranquilidad que sentimos en Panamá los que vivimos aquí. Quisiera expresar la gratitud que tengo, con esta foto y lo que representa para mí, hacia el detalle de que en nuestro país no hay humo saliendo de las casas o edificios, no hay aviones de combate con bombas ensuciando nuestros cielos lindos y en nuestros mares tranquilos no hay huracanes o desastres. Veo una ciudad tranquila en esta foto, veo un cielo que por más que realísticamente tenga alguna que otra nube gris, refleja paz en nuestra ciudad. Esta foto para mí identifica muy bien a nuestra ciudad, ya que en Panamá uno encuentra calma.

---

José Ramón Fábrega

---

---

# El tiempo perfecto para dar las gracias

---



---

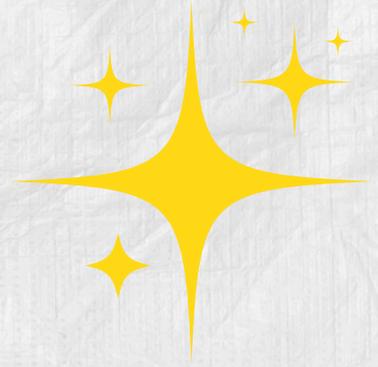
Antonia Forero

---

---

# La Luz

---



Esta fotografía refleja la gratitud hacia mis amigas, mi "segunda familia", tiene un significado profundo para mí. Es un vínculo basado en la elección mutua, y eso lo hace único y valioso. Pero más específicamente esta foto refleja cómo veo mis amistades, las calles oscuras de Portugal reflejan la soledad, aburriridad, y tristeza de estar sola. Sin embargo, en tu caminar hacia la luz, que representa a mis amigas, encuentras apoyo, alegría y comprensión. Ellas me hacen brillar desde adentro, sacando lo mejor de ti, devolviéndote la felicidad. Las amistades verdaderas te ven tanto en tus peores momentos como en los mejores. No importa cuán difíciles sean las circunstancias, ellas están ahí para levantarte, para hacerte sonreír y para apoyarte en todo. La foto, entonces, captura cómo ves estas relaciones: como un faro en la oscuridad que te guía hacia la luz, la calidez y el confort de la verdadera compañía.

---

Carolina García de Paredes

---

---

# Las Gratitudes: El Tiempo Dedicado

---



Todos los miércoles mi familia entera se reúne en casa de mi abuela para pasar tiempo juntos por lo menos una vez a la semana. Aunque a veces me siento abrumada y sin tiempo para ir a cenar donde ella, nunca me termino arrepintiéndome. Es como un momento en el que el mundo entero se pone en pausa ya que estoy solamente disfrutando el tiempo que tengo con mi familia, dejando las preocupaciones de la vida por detrás. Aprecio que todos siempre sin importar los obstáculos o los momentos difíciles, se presentan en las cenas de mi abuela (aunque creo que la mayor razón es que la comida es DELICIOSA). Me muestra cómo cuando todos nos esforzamos porque de veras nos queremos, es posible hacer un espacio en lo que parece ser una semana pesada para pasar juntos, riendo.

Yo cuando le digo esto a mis amigas casi ninguna puede verse haciendo lo mismo con su familia. Quiero que al ver mi fotografía represente el trabajo que requiere reunir a la familia una vez a la semana, e inspire a las personas a por lo menos tratar de hacer algo similar con su propia familia.

---

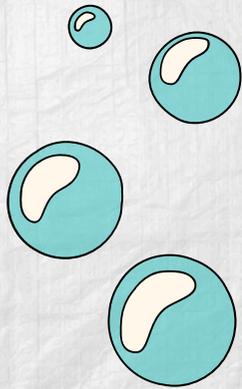
Valeria García de Paredes

---

---

# Cristales acuáticos

---



Yo he escogido el tema de la gratitud hacia la naturaleza porque el mar es el lugar que más tranquilidad me trae y es como mi lugar donde me siento más en paz, un lugar donde me siento conectado con la naturaleza y solo me encanta el ambiente de estar en el mar nadando entre los peces y arrecifes y los colores todo es tan relajante . Yo quiero invitar a los demás a que vean qué tan pacifico es el mar y la comodidad que da y las bellezas que hay debajo del mar.

---

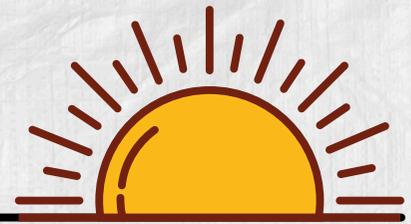
Luca Giannotti

---

---

# Disfrutando de la Vida

---



Esta foto del atardecer demuestra mi gratitud de disfrutar de la vida. Mucha gente no sabe lo afortunado que somos todos de poder vivir en este planeta, la probabilidad de que TÚ nazcas es como ganar la lotería y aún así los humanos dan la vida por sentado y no salen a vivir la vida. Esta foto es el atardecer más bello que he visto en mi vida en Tanzania y espero que con esta foto pueda encender una chispa de que salgas a vivir la vida, disfrutar de los atardeceres, disfrutar del momento, de los paisajes. Puede parecer medio tonto disfrutar todo esto pero la verdad es que la vida es muy corta y Dios nos dio la oportunidad de poder vivirla y al solo poder disfrutar de todo esto te darás cuenta de lo afortunado que somos de poder vivir esto.

---

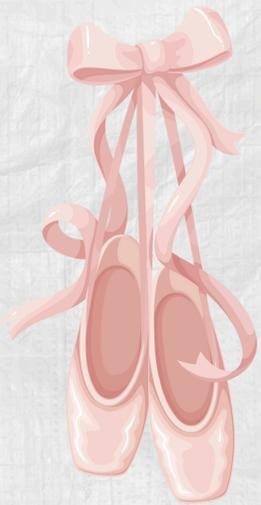
Jaime Healy

---

---

# Steps y Enlaces...

---



Mi Academia de Danzas Steps me ha enseñado a ver el mundo por otros ojos. Mi profesora Analida ayuda a la Fundación Enlaces, en Santa Ana, por medio de las artes. Ella nos enseña a mí y a los niños de Enlaces la belleza del baile, cómo nos conecta a todos a medios de la expresión artística y el amor a la danza. En días de semana, los niños de Enlaces vienen a mi academia a tomar clases con nosotros. Todos aprendemos de cada uno y bailamos en conjunto, conectando entre nosotros a través de movimientos y olvidándonos de nuestras diferencias - nuestras vidas completamente diferentes afuera de la academia se convierten todas en la misma, todos con el mismo propósito. En fines de semana, nosotras vamos a la fundación a aprender de ellos. Aunque somos profesoras allá, enseñando a los niños más pequeños los bailes, nos enseñan a nosotros a ver la vida más allá de nuestro círculo. En el baile, específicamente en coreografías o clases grupales, todos somos iguales. Aunque nuestras vidas sociales no sean las mismas, nuestra pasión nos conecta, y nos hace capaces de llegar igual de lejos. Nos hemos visto crecer como bailarines y como personas. Estoy agradecida de poder seguir conectando con estas amistades que he podido llegar a formar a través de lo que más amo. El baile quita toda división de nuestro mundo desequilibrado, lo que hace el arte tan bello.

---

Carmen Herrera

---

---

# Antes de que sea muy tarde

---



Esta es una exposición con intenciones de reflexionar sobre el valor del tiempo en nuestras vidas. Es esencial apreciar cada momento que compartimos con nuestros seres queridos, recordándonos que el tiempo es oro, y una vez perdido, no puede recuperarse. En un mundo lleno de distracciones y obligaciones, los momentos van desvaneciendo poco a poco, así que hay que aprovecharlos antes de que sea muy tarde. Este trabajo es un recuerdo para valorar los momentos con la familia y los amigos, ya que esos momentos son los que realmente dan sentido a nuestras vidas.

---

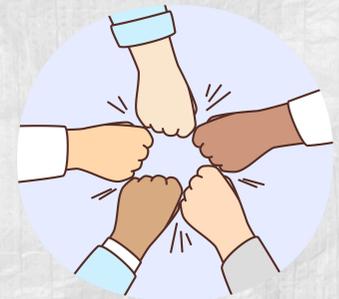
Monique Josephs

---

---

# Mi segunda familia

---



Durante estos últimos 14 años he vivido muchas experiencias buenas y malas con mis compañeros. Ellos son las personas con las que he compartido durante toda mi vida. Aunque con algunos me lleve mejor que con otros o sea mas amigo con unos que con otros siguen siendo mis compañeros de clase o mejor dicho mi segunda familia. He estado 14 años de mi vida con estas personas, he vivido momentos de risa, tristeza y enojo, y estoy total mente agradecido de pasar mis años con estas personas que gracias a ellos soy la persona que soy hoy en día y sin duda los voy a extrañar. Sin ellos no sé qué persona sería ni seré. Ellos me han enseñado qué es el respeto, la dedicación y el amor por los compañeros lo es todo y por esto estoy tan agradecido con lo que soy o mejor dicho lo que me volvieron.

---

Raúl Lasso de la Vega

---

---

# Más que una taza de café

---



Una taza de café es más que solo una bebida para mí. Es como un momento para hacer una pausa en medio de todo, para estar presente y darme cuenta de lo afortunada que soy. No importa si estoy sola o con alguien más, siempre hay algo especial en ese ritual. El café se convierte en una excusa para tener conversaciones que realmente importan, ya sea conmigo misma o con alguien que me acompaña. Es en esos momentos cuando me doy tiempo para respirar, para estar consciente de lo que tengo y de lo que soy. Es un espacio donde no solo disfruto el sabor del café, sino también la calma, la gratitud, y la conexión. Puedo dejar de lado las prisas y enfocarme en lo que de verdad importa, ya sea reflexionando en silencio o compartiendo pensamientos con otra persona. En el fondo, la taza de café es solo un detalle; lo que realmente cuenta es lo que ocurre mientras la tomo. Es mi forma de estar presente, de aprovechar el momento y de disfrutar esos instantes de vida que muchas veces pasamos por alto.

---

Ana Lucía Leignadier

---

---

# Cuando el sol se despide

---



El atardecer es un recordatorio de lo rápida que es la vida y de la belleza que existe en cada final. El atardecer no es sólo el cambio cuando se despide el sol, sino un ciclo eterno de cierres y nuevos comienzos, ya que siempre hay una nueva oportunidad. El atardecer nos recuerda la importancia de apreciar el presente, aceptando que cada día, como cada oscurecer, es único. Así como algunos días los cielos nos obsequian colores vibrantes y otros más apagados, varían, pero siempre hay algo que agradecer. Como me enseñó mi abuelo cuando era chiquita, los atardeceres nos brindan un espacio para observarlos, detenernos un momento, apreciarlos y sentir una conexión de paz y tranquilidad con las personas que amamos, estén o no físicamente. En los atardeceres encontramos recuerdos, historias, memorias, promesas y la esperanza de un nuevo amanecer.

---

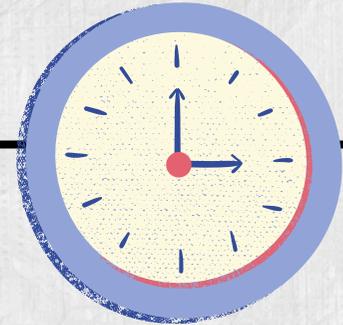
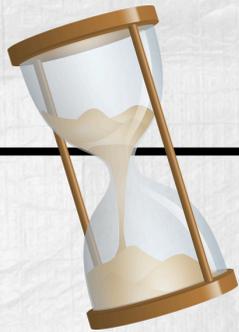
Paulina Leignadier

---

---

# La sabiduría del tiempo

---



Cada momento, cada memoria, cada cuento, cada recuerdo y cada anécdota sale pasando el tiempo en familia y aprovechando de esos que dan todo por nosotros sin esperar nada a cambio. Cada historia enriquecida de las raíces de uno, lleno de sabiduría y conocimiento dándote un punto de vista diferente a cómo son las cosas hoy en día. Nos trae enseñanzas nuevas cada vez. No se puede desperdiciar el tiempo que les queda. No se puede desperdiciar el tiempo en familia. No se puede desperdiciar la felicidad que le traes a aquellos mayores que uno. A través de ellos podemos comprender el valor de la familia y el amor que una nos puede brindar. Escuchar de dónde viene y dónde crecieron nos puede dar una idea de dónde la cultura, las tradiciones familiares y sus creencias vienen de y cómo van formando la familia de uno.

---

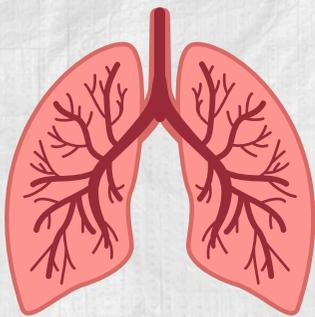
Melanie Maduro

---

---

# Para poder respirar

---



---

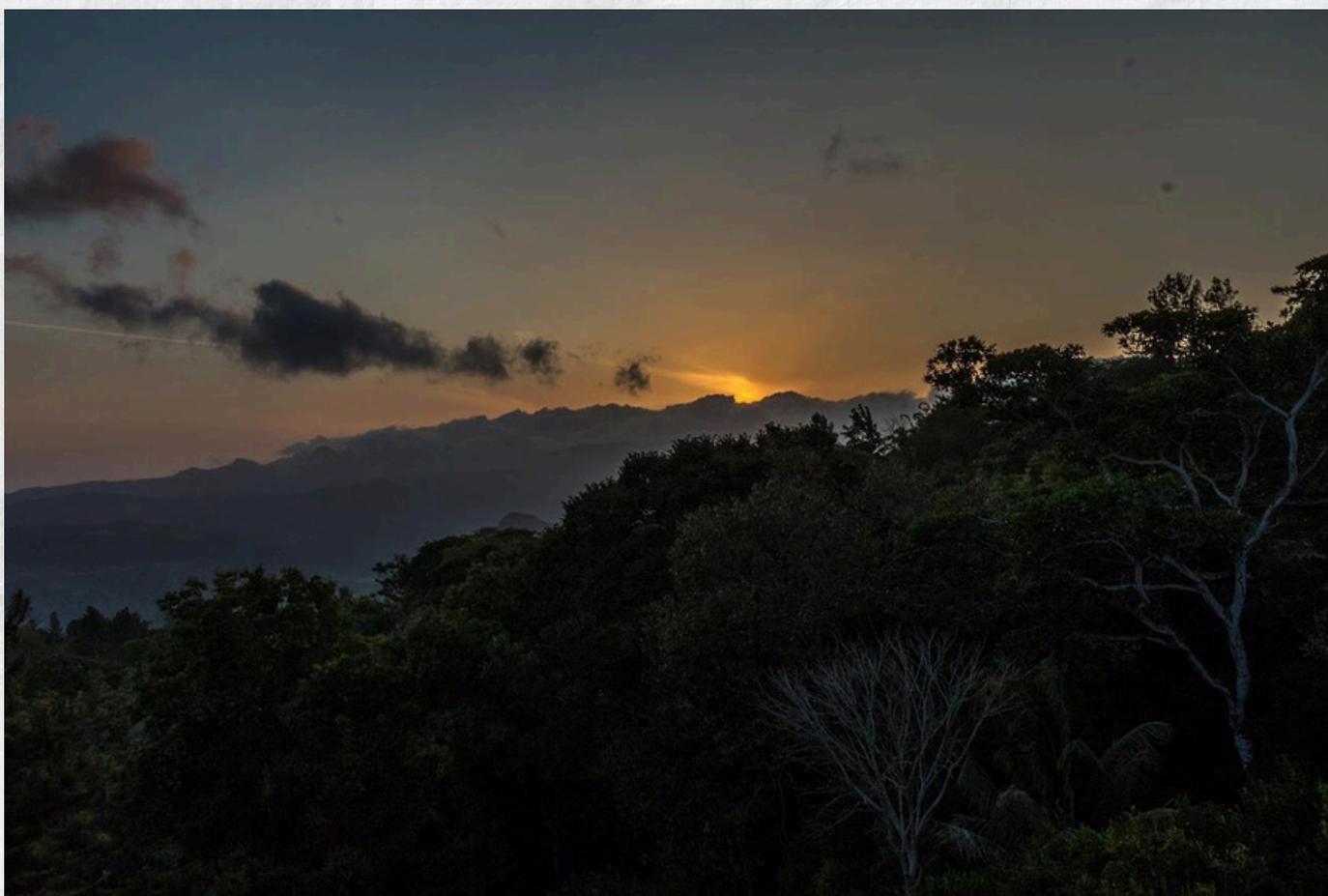
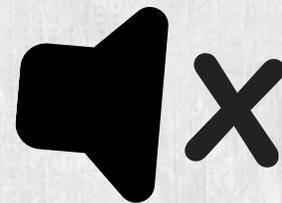
Mia Martiz

---

---

# La belleza del silencio

---



---

Gabriela Medina

---

---

# Una razón para vivir

---



He elegido este tema porque, a pesar de todo, Dios es el único que nunca te va a abandonar. A Dios le debemos todo. Siento que muy frecuentemente las personas olvidan esto e intentan llenar este vacío con cosas triviales que no van a ayudar a resolver sus problemas.

Vivimos en una sociedad donde le damos muy poca importancia a nuestro bienestar. Las personas viven muy estresadas. Más que todo, hoy en día, vivimos por vivir. No hacemos tiempo para detenernos y reflexionar sobre lo que realmente importa en la vida. Hay personas que pasan toda su vida cumpliendo lo que se espera de ellos y no piensan en si realmente están cumpliendo su propósito o si lo que están haciendo les proporciona verdadera felicidad.

Esto causa que olvidemos que existe una razón por la que estamos aquí, en esta vida. El objetivo es que las personas paremos y reflexionemos sobre como nuestra vida es lo que más importa, y que esto solo es gracias a Dios.

---

Evangelos Mirones

---

---

# El Espejo del Hombre Es el Mundo

---



Tengo la impresión de que hoy, en la era del espectáculo y la imagen, nosotros—la juventud—nos vemos de más en más consumidos por nuestra apariencia externa. No hace falta más que ver a nuestro alrededor para notar cómo, donde sea, uno de nosotros se está echando un vistazo. Y tomaría, claro está, a alguien fuera de contacto con la realidad para creer que este comportamiento es algo nuevo; en efecto, no es sin razón que en el arte y escultura del Antiguo Egipto se le atribuye el mismo valor a la vanidad humana que a la vida después de la muerte. Por consiguiente, el problema no está tanto en la inclinación de interesarse en uno mismo—pues esta solo es una cualidad que nos distingue como humanos—, sino en la consecuencia que trae verse a sí mismo: este esfuerzo humano, de contemplar nuestro interior a través de la imagen que proyectamos al exterior—el narcisismo, como se conoce—, tiene el efecto secundario no deseado de eclipsar el mundo a nuestro alrededor, siendo la fuente de nuestra insatisfacción y descontento con la vida. Esto es todo salvo una mala noticia: más bien, en lugar de sentirnos abrumados por esta realidad que permea nuestros días, ésta nos debe ser una fuente de gratitud por el don que la naturaleza nos ha dado: de no poder mirar a nuestros propios ojos, sino a la bendición que es el mundo. Como bien señaló el poeta, escritor y filósofo portugués del siglo XX, Fernando Pessoa:

El hombre no debe poder ver su propia cara. Eso es lo más terrible que hay. La naturaleza le ha concedido el don de no poder verla, así como el de no poder mirar a sus propios ojos. Sólo en el agua de los ríos y los lagos podía mirar su rostro. Y la postura, incluso, que tenía que adoptar era simbólica. Tenía que inclinarse, que rebajarse para cometer la ignominia de verse. El creador del espejo envenenó el alma humana.

—Fernando Pessoa, El Libro del Desasosiego

---

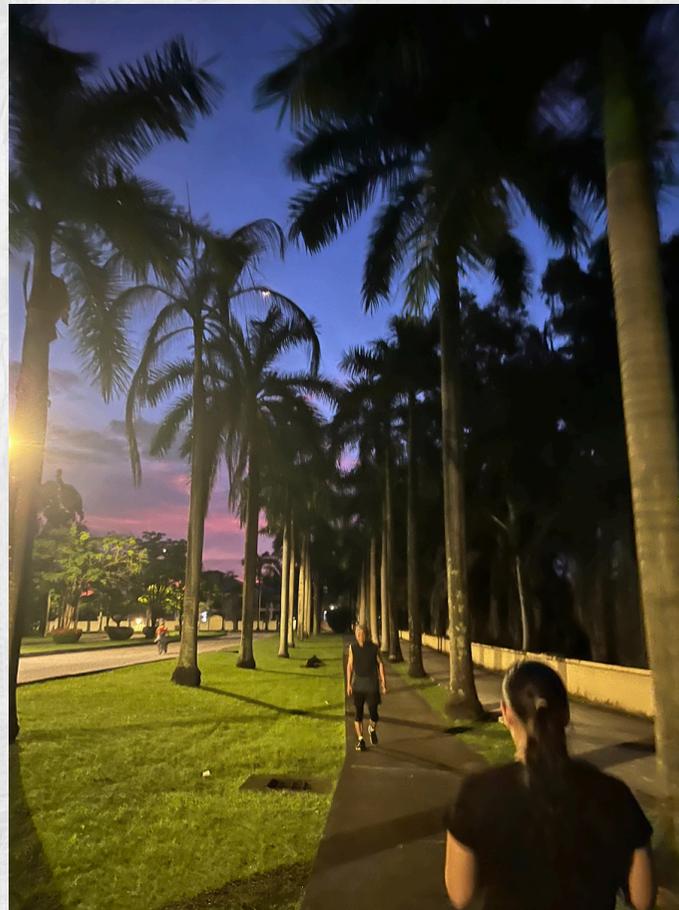
Saúl Motta

---

---

# Cada Paso Importa

---



Esta imagen representa para mí la importancia de pasar tu tiempo libre haciendo algo productivo con gente importante para ti. Salir a caminar para mí representa no solo un espacio de desconexión, sino que también hacerlo con una persona cercana lo transforma en una experiencia donde puedo fortalecer mi cuerpo y mis lazos de amistad. Estas caminatas sirven como un tiempo de conexión donde puedo compartir cualquier de mis pensamientos o también solo disfrutar de un silencio cómodo. Es un momento donde nos conectamos no solo con la naturaleza, sino que también con nosotras mismas, compartiendo un momento en un ambiente libre de distracciones. En fin, estas caminatas se transforman en un lugar donde podemos recargarnos emocionalmente y donde las palabras fluyen de manera natural con cada paso que damos simbolizando nuestro amor mutuo.

---

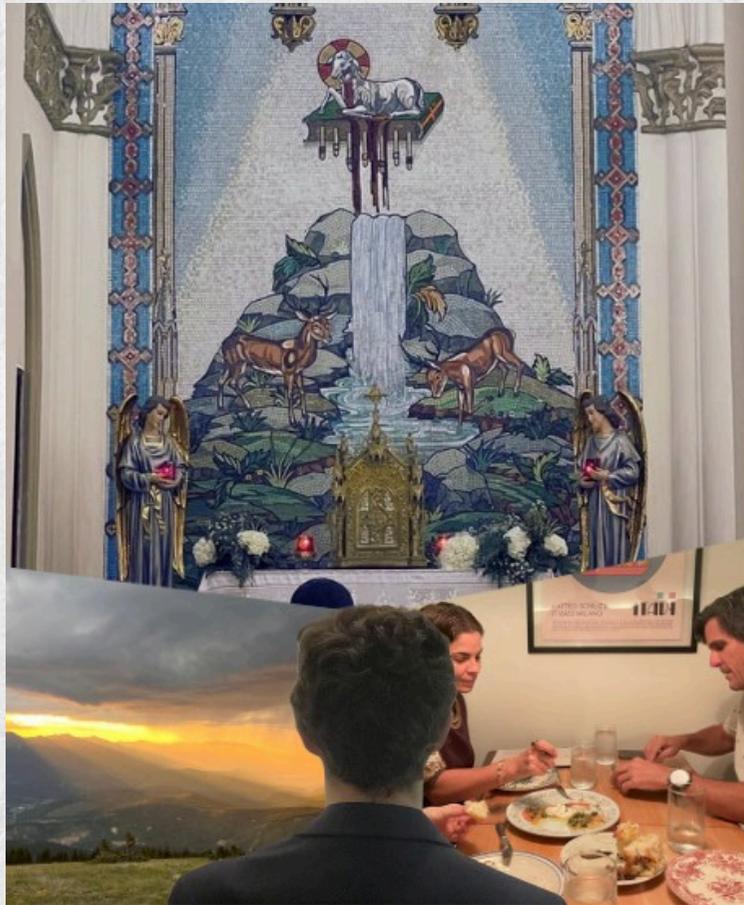
Isabella Ordóñez

---

---

# Al nacer

---



Al nacer, nosotros no pudimos decir muchas cosas sobre nosotros mismos. Desde el momento en que fui concebido, me convertí en ciudadano y miembro de la nación de Panamá. Legal y geográficamente. Del mismo modo, inmediatamente me volvió un Orillac Vidal. Con un padre que se llama José y una madre que se llama Adela y dos hermanos. Yo no decidí ser un miembro de esta familia; sino, este fue mi destino. Y cuando nací, fui bautizado y me volví miembro de la iglesia católica. Al igual que las otras, yo no decidí ser bautizado como un recién nacido; eso fue una decisión fuera de mi control. Entonces pregunto, ¿es malo que estas cosas no las pueda decidir yo? Y en ese caso, ¿existe la alegría y la libertad? Es cierto que yo no decido en qué patria, familia e iglesia yo sería parte, pero eso no significa que yo no pueda decidir mi camino en la vida. ¿Qué tipo de relación tendría con mis padres, qué haría por mi patria y qué devoción tendría a Dios? Son cosas que, al final del día, yo tuve que decidir.

---

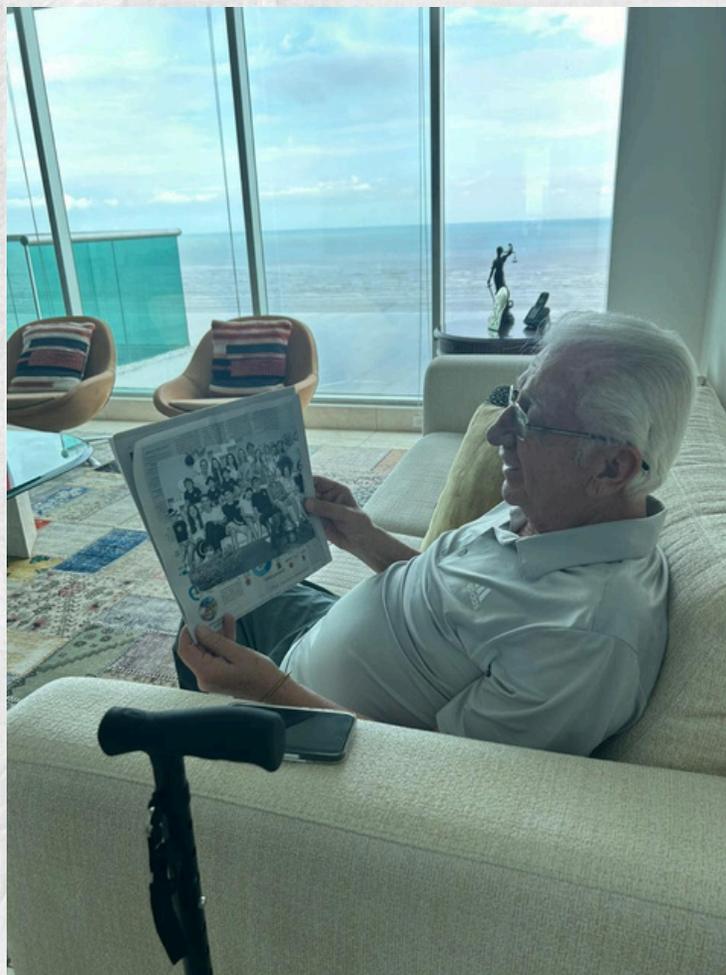
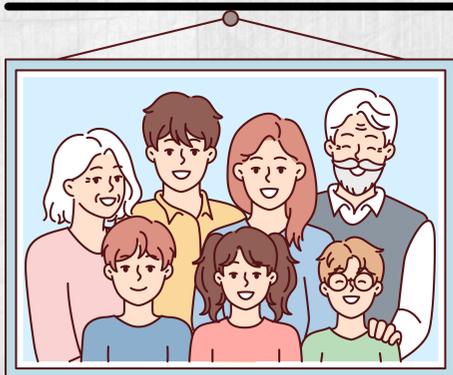
Santiago Orillac

---

---

# Periódico de Vida

---



Al leer las gratitudes, me di cuenta de que al ser el humano un ser sociable, no podemos estar solos en la vida. Muchos ancianos quedan solos porque sus familiares los dejan de visitar y esto es muy triste. Si no tenemos a nadie quien amar, siento que es como que no tenemos nada por lo cual vivir. Por eso la familia es tan importante. Porque mientras tengas a tu familia, siempre tendrás por qué vivir. Es el lazo más fuerte que hay. Yo soy una persona que aprecia mucho a mi familia. Mis padres y mis hermanos son las personas más cercanas a mi del mundo y lo seguirán siendo hasta que tenga mi propia familia. Ellos son lo que más me trae gratitud. Cuando uno es viejo, siempre recuerda eso que de verdad le importo en esta vida: la familia.

---

Elias Orrego

---

---

# La Redonda Cura el Alma

---



Escogí el fútbol porque que ha sido parte de mi vida desde que nací. Aparte con el transcurso del tiempo, he aprendido a usarlo como una herramienta de vida. Me ha enseñado disciplina a la hora de entrenar, pero a divertirme a la hora de jugar. Aparte me ayuda a ejercitarme y cuidar mi salud. Sin embargo por el otro lado también es como una especie de psicólogo para mí porque cuando juego al fútbol, es como si nada en el mundo me importara y se me olvida cualquier tipo de problema que tengo. Es una manera de soltarme. Por el otro lado he aprendido a ser agradecido de las victorias, tanto como las derrotas. En todo momento se encuentra una lección. He ganado mucho, pero también me ha tocado fallar y lo que siempre me llevo pase lo que pase es aprendizaje.

---

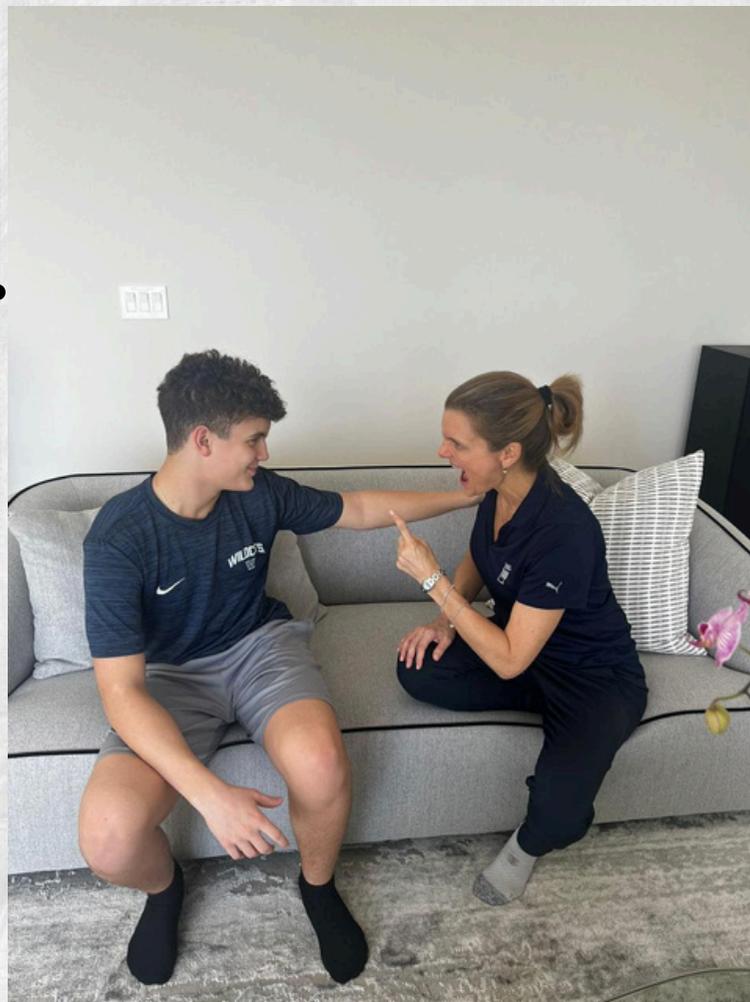
Hector Ortega

---

---

# Lo bonito de recibir

---



Esta imagen me lleva a realizar que en la vida, la Gratitude es una virtud muy importante para el ser humano. Hay veces en la vida donde la gente no va a ser siempre buena contigo, ahora tienes que entender que la gratitud no se trata de ser bueno con el otro solo si a ti te tratan bien, si no tienes que ser compasivo con el otro y siempre tener empatía y gratitud hacia esa persona. Aquí podemos ver como una mamá le grita a su hijo, pero el hijo igualmente cargando una sonrisa y siendo bueno con ella. Esto demuestra que tiene un nivel alto de gratitud y empatía.

---

Roberto Pereira

---

---

# El escape del tiempo

---



En esta fotografía tomada por mí en Paros, Grecia podemos ver un atardecer radiante el cual muchas personas están admirando y disfrutando del momento. Esto refleja perfectamente la metáfora de que hay que vivir en el presente y de que el tiempo es muy valioso en esta vida ya que todo pasa muy rápido. El atardecer es lo que marca el final del día, y esto demuestra como todo es temporal y como cada día al igual que todo en la vida tiene su fin.

Todo esto es un recordatorio de lo rápido que fluyen las cosas. A veces desaprovechamos momentos maravillosos por estar pensando en algo más, sin ver la verdadera luz de la situación. Entonces, hay que apreciar los pequeños momentos, aunque no parezcan ser importantes. Cada instante puede volverse una gran memoria si le das el valor que merece y lo vives al máximo. Esto se puede relacionar con la imagen al ver las personas dándole toda su atención a el presente y la serenidad que transmite el paisaje. Al ver que este día está a punto de acabar y no se puede hacer nada para pararlo, nos acordamos de que él ahora es único, irremplazable e irrepitable. El tiempo no espera y no debemos dejar que una memoria tan linda como esta se nos escape.

---

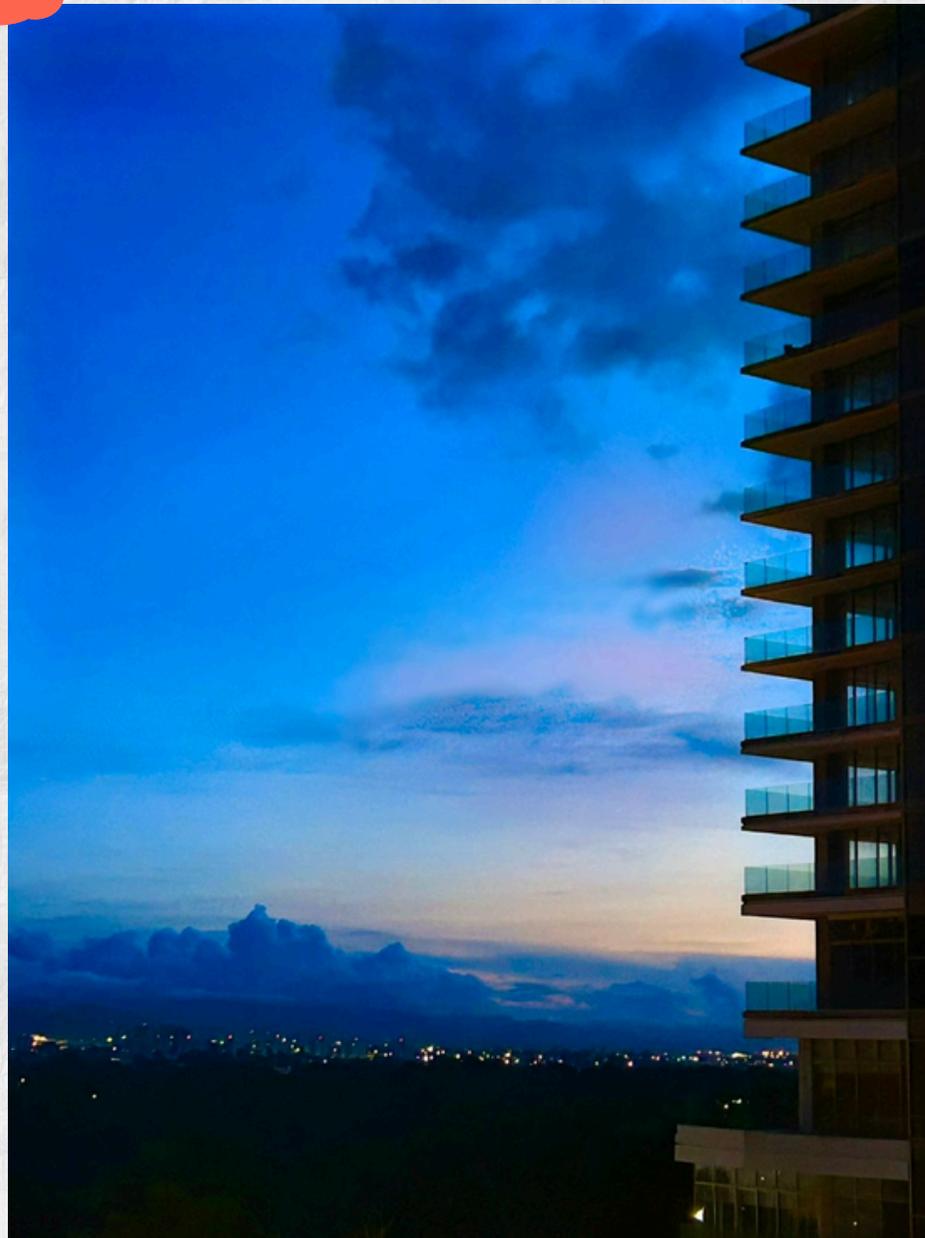
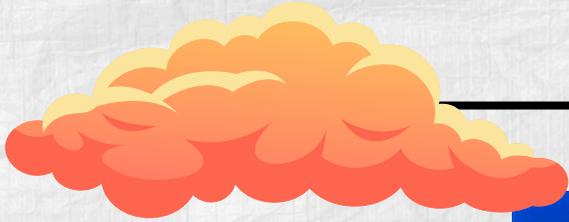
Alessandra Pérez

---

---

# El matiz de la vida

---



---

Alexandra Ponce

---

---

# La observación

---



---

Maria de Lourdes Preciado

---

---

# La simple belleza detrás de una risa

---



---

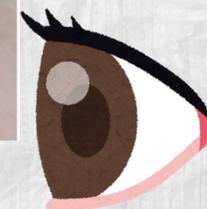
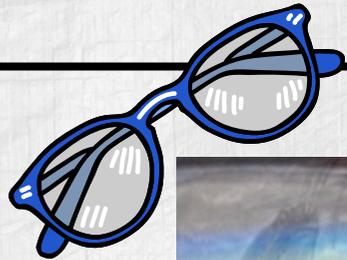
Lara Ricardo

---

---

# La vista al Mundo

---



La vista es un privilegio. Alrededor de 4 mil millones de personas utilizan lentes para mejorar su capacidad visual en el mundo. Para los 5 mil millones que no utilizan, ver no es algo que piensan, sino que hacen y lo toman como cumplido. Quiero poder visualizar como las personas con lentes tienen que pagar para ver en la óptica. También usar lentes no es una elección si es casi 50% de las personas que los utilizan. Es inevitable utilizarlos cuando se tiene algún problema visual ya que en el mundo audiovisual en el cual se vive, es una debilidad la falta de visualización. Con ellos se quitan muchas posibilidades como la de manejar, leer, reconocer expresiones e incontables otras. El mensaje que me gustaría transmitir es que las personas que utilizan lentes, no los utilizan por elección, pagan por ver, y las personas sin lentes deberían estar agradecidas de su sentido de la vista.

---

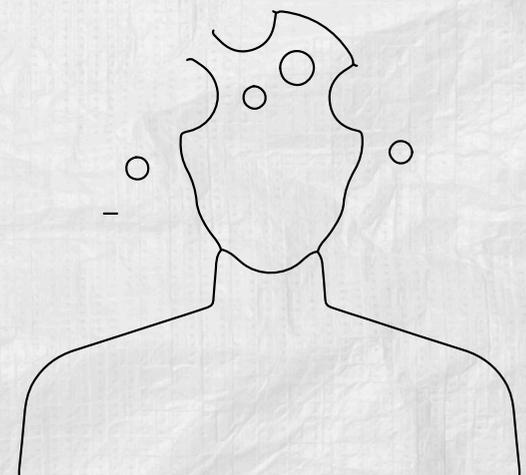
Luis Eduardo Rodríguez

---

---

# La Gratitud en lo Olvidado

---



El tema que seleccioné es el tema de la gratitud centrando mi interés en los momentos memorables pasados con los seres queridos, por ejemplo, en el caso de una relación específica que he tenido con mi abuelo. Una vez más, se debe a la angustiada experiencia de presenciar cómo una persona amada comienza a olvidar los recuerdos importantes para ambos. La gratitud no es sólo por las experiencias y relaciones, sino también por lo emocional y personal que resultaron esos momentos de tiempo. Me gustaría examinar el contexto de las posibilidades en las que la gratitud puede mantenerse intacta incluso en las circunstancias en las que yo recuerdo.

---

Brandon Ruiz

---

---

# La belleza única del mundo

---



Esta foto es más que solamente tres personas caminando en una acera con un lindo cielo. Esta foto enseña mi gratitud por todo lo que tenemos en este mundo y lo divino y único que es. Aquí enseño mi gratitud por algo más allá de la amistad, una familia. La tierra y la raza humana son tan únicos debido a la forma que podemos crear conexiones y tener el poder de amar entre nosotros. Aquí quiero enseñar mi gratitud por el gran amor que he creado entre amigos que nos ha llevado a reconocerlos como mi familia. No solo está la belleza entre la amistad pero también se puede ver la belleza de la naturaleza en un cielo azul con unas nubes color blanco resaltantes. El sol y su ardor nos mantienen en la temperatura correcta para no morir de frío poder seguir adelante con nuestro camino de la vida. Esta foto es una simbolización por lo que más estoy agradecido, la familia y la naturaleza de este mundo. Juntas hacen a la Tierra única.

---

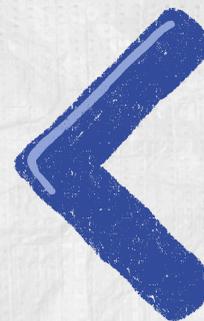
Jan Christian Schreiber

---

---

# Menos es más

---



Las gratitudes Las cosas simples de la vida, muchas veces las ignoramos, en un mundo rodeado por cosas materiales, muchas veces somos muy ambiciosos y avariciosos, pero pocas veces paramos a pensar y apreciar las cosas cotidianas y simples, muchas veces menos es más. El agradecer lo simple nos da paz y también nos hace mucho más felices porque aprendemos a ver el lado bueno de las cosas, al final la vida está compuesta por las cosas simples y por eso hay que verlas y apreciarlas, ya que no podemos apreciar las cosas que no vemos auténtica proviene de apreciar lo que ya tenemos, en lugar de perseguir lo que creemos que nos falta. A veces son cosas como atardeceres, conversaciones sinceras o un plato de comida las cosas que nos llenan, pero no las vemos como son y no las apreciamos.

---

Mario Tejeira

---

---

# Destrucción de nuestro hogar

---



---

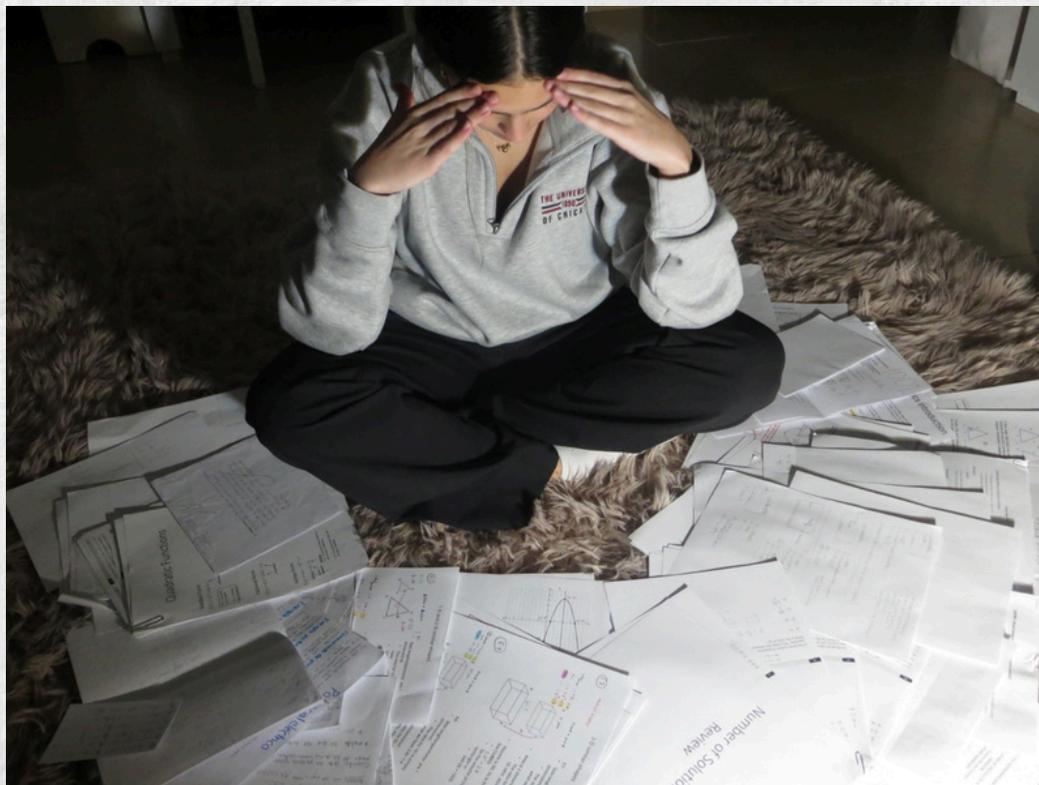
Susana Tejeira

---

---

# Gracias, a pesar de todo

---



En nuestra vida cotidiana, las quejas son inevitables, especialmente sobre la cantidad de trabajos, tareas y la presión académica. Sin embargo, en estos “obstáculos” se esconden algunos de los privilegios más grandes, como el acceso a una educación de calidad. Vivimos en una sociedad donde damos por sentado lo que muchos no tienen, y la educación la vemos más como una obligación que como un privilegio.

La queja sobre el cansancio académico es comprensible, pero al cambiar la queja por gratitud, entendemos que cada tarea, examen y noche de estudio nos acerca más a nuestras metas. En lugar de verlos como una carga, debemos verlos como escalones hacia el futuro que queremos construir. El propósito de esta imagen es invitar a reflexionar sobre las circunstancias que nos frustran, pero que nos preparan para un futuro mejor. Al final, todo ese trabajo duro da frutos, y el esfuerzo vale la pena.

---

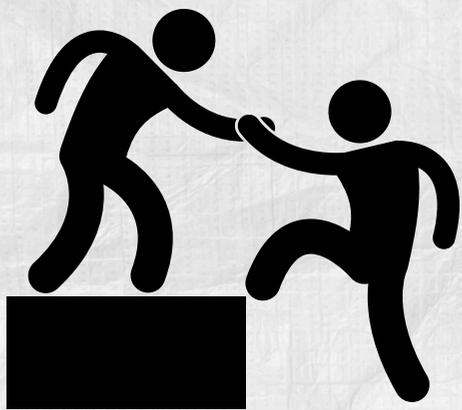
Sophia Trejo

---

---

# Tocó Las Nubes

---



Un 12 de marzo de 2022, un compañero de mi club de fútbol me confiesa que necesita que lo ayude. Mi compañero, que desde el día uno me acogió en mi paso hacia un nuevo club de fútbol me confiesa que está teniendo problemas en casa, en su barrio. Fue entonces cuando decidí acoger yo también a mi hermano. Lo acogí esa noche en mi casa. Nunca olvidaré el sentimiento puro de gratitud al verlo repetir la cena esa noche. Él nunca había estado en un edificio. Al ver la vista me pidió que le sacara una foto de recuerdo. Su sonrisa lo dice todo, tocó las nubes ese 12 de marzo. Aquí les dejo mi recuerdo...

---

Nicolas Typaldos

---

---

# Pionero de la familia

---



Los abuelos son los que pasan más de la mitad de sus años de vida trabajando para construir y mantener unida la familia. Por esto, los abuelos conocen a cada uno de los integrantes de la familia y los aman a cada uno igual que al otro. Mi abuelo trata de siempre sacarme una sonrisa ya sea con un chiste, una adivinanza o un chiste. Es lindo como las cosas que hacen una persona nos marcan tanto y hay veces que extrañamos esas pequeñas cosas que le gustan a esa persona, sin importar que nos guste hacerla o no. Mediante esta foto, quiero expresar como hay que aprovechar cada momento junto a los abuelos ya que son los más sabios y los de mayor edad. Además, quiero que se pueda ver la gratitud y lo agradecido que estoy de pasar el tiempo con los familiares, aunque sea una acción tan sencilla como mirar el paisaje ya que nos aman y el amor por ellos debe ser reciproco.

---

Sebastián Valdés

---

---

# La Simple Sonrisa

---



He escogido el tema de la gratitud simple a través de la reacción de un guardia de seguridad recibiendo una CocaCola 0. Elegí este tema de investigación porque es algo que quiero darle a conocer a mis compañeros. Es algo que yo hace unos meses comencé a hacer, y siento que todos lo deberíamos hacer. Una manzana, una soda, o lo que sea funciona para esto. Es muy simple. Uno compra lo que quiere regalar, y se lo lleva al guardia. Por no más de 1 dólar le podemos hacer el día a estos guardias de seguridad que trabajan por hasta 12 horas continuas. Le quiero tomar una foto al guardia de seguridad reaccionando al simple regalo. Es una actividad que sin duda te llena el corazón, y quiero compartirle este sentimiento a todos mis compañeros.

---

Nicolas Van Hoorde

---



---

# La puerta al crecimiento

---



Vivir rodeado de naturaleza es un factor que realmente puede impactar nuestras vidas de maneras profundas y significativas. La naturaleza nos enseña a crecer lentamente y que la vida no se trata de ser perfecta, sino que está llena de altos y bajos, al igual que los árboles que crecen en diferentes direcciones en búsqueda de la luz del sol, nosotros también debemos adaptarnos y encontrar nuestro camino para crecer y ser la mejor versión de nosotros mismos. Durante diecisiete años viví rodeada de verdor que me hizo admirar más la naturaleza. La naturaleza te da un sentimiento de paz y reflexión silencioso que lentamente con el tiempo te va impactando sin tu saberlo.

---

Maria Eugenia Victoria

---

---

# La comodidad en lo simple

---



Con esta fotografía busco comunicar algo completamente cotidiano, dormir. Este momento es uno el cual quién sea (de la audiencia a la que esto alcanzará) podrá entender perfectamente que estoy capturando, algo en lo que tal vez no siempre pensamos. Por esto he escogido la gratitud de la comodidad. Quiero mostrar esta gratitud que muchas veces se nos va por encima; el agradecimiento en las cosas que no siempre notamos. Esto dicho, aunque para nosotros sea algo que hacemos por rutina, quiero que se entienda que no es algo que debemos acostumbrarnos a clasificar como desapercibido. Muchas veces, la razón por la que nuestras vidas es feliz y completa no es por el dinero, los premios, o el reconocimiento social. Lo que realmente nos da una vida próspera y un alma llena son las cosas que a nuestro día a día ayudan que fluya la corriente.

---

Matías Villalobos

---

---

# Mi Disneyland Panameño

---



Ballet ha sido un camino con un billón de piedras, pero estoy tan agradecida por lo que me ha llegado a conseguir, amigas verdaderas, ser vista, conocer y aprender de profesionales, hacer amigas extranjeras, pasar buenos y divertidos momentos con ellas. Para mi estar con mi compañeras y amigas de ballet es como un escape para Disneyland. Gracias a esto he llegado a ir a lugares que jamás pensé que pudiera ir como Checoslovaquia, Vivir experiencias como cuando me voluntarié detrás del escenario para ayudar en las funciones de las chiquitas o hacer tutoría en Enlaces ha sido increíble. No podría haber sido una experiencia más maravillosa. Es el único lugar con luz cuando todo lo demás en mi vida estaba oscuro. Obviamente nada de esto fuese posible sin mi madre quien ha movido el cielo y la tierra, haciendo todo lo posible para que pudiera seguir en Disneyland. Es un lugar que me ayudo a encontrarme, ser yo misma, y me ayudo a sentir que no era invisible. Cuando estoy ahí puedo quitarme la máscara de pretender para encajar y nada más ser yo misma. Me dieron la oportunidad de poder competir el próximo año a pesar este siendo mi último y más agradecida no puedo estar. Eventualmente todo tiene su fin y cuando este llegue estaré feliz porque me ha cambiado la vida por completo y no cambiaría nada de lo que paso por el mundo (bueno o malo).

---

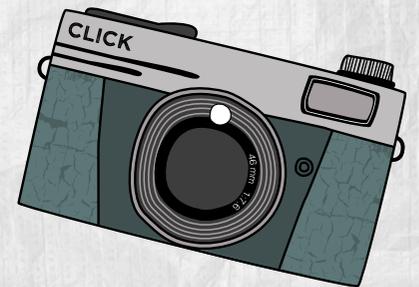
Cristina Villarreal

---

---

# Ay...¿Te acuerdas de esto?

---



Los eventos que sucedieron, buenos o malos, son los que crean nuestra esencia, porque nosotros decidimos verlos con remordimiento o como una oportunidad para crecer. Nadie es perfecto y siempre habrán partes con las que uno pensará que pudo hacer mejor. Lo importante es aprender del evento y evitar que se repitan los mismos errores, en vez de que uno no haga nada al respecto para mejorar y castigarse con el odio innecesario que uno se tira. La vida está llena de obstáculos que te pueden lastimar, depende de la persona si decide enfrentar los obstáculos con una actitud positiva y aprender a evitar algunos obstáculos o quedarse atrapado en el dolor. Cada fracaso y cada tropiezo tienen una lección valiosa que enseñarnos, somos nosotros los que debemos aprovechar esas lecciones para crecer.

---

Patricia Villarreal

---

---

# Leer y conocer – de libro en libro

---



La gratitud es algo que siempre está presente en nuestro entorno, pero muchas veces olvidamos o ignoramos. Nuestra habilidad de aprender, leer y ver son cosas que pocas veces nos damos cuenta de que son cosas que no todo el mundo tiene, entonces son cosas que poco agradecemos. El escrito es la única manera de hacer que el conocimiento de alguien deje una huella. Yo estoy agradecida por tener el privilegio de poder leer y aprender sin cesar. Muchas veces se nos olvida la cantidad de conocimiento que nos espera, y la cantidad de cosas que no sabemos. Como Sócrates, yo siempre pienso en las cosas que no sé, pero estoy eternamente agradecida por mi habilidad de poder seguir sabiendo y conociendo. Esta fotografía no es sólo una representación de las cosas que se y no se o de los libros que puedo leer, pero unas gracias a todas las habilidades que tengo y tenemos como humanos para llegar a el conocimiento, algo que ignoramos siempre.

---

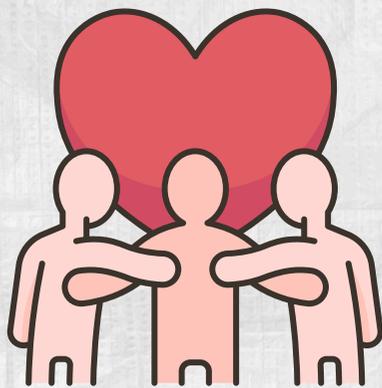
Ana Matilde Zarak

---

---

# Confianza: El Pilar de la Amistad

---



Las promesas poseen un significado particular en nuestras existencias ya que representan el compromiso y la integridad de aquellos que las realizan. No solo potenciamos nuestra propia confianza y nuestros valores al cumplirlas, sino que también fortalecemos relaciones con los demás. Una promesa no es solo un conjunto de frases, es un acto de compromiso que genera expectativas y un sentimiento de seguridad en aquellos que confían en nosotros. Esa confianza que los demás nos infunden es un obsequio extremadamente importante, algo que no se debe tomar con levedad. Por otro lado, el agradecimiento que experimentamos cuando alguien tiene fe en nosotros debería ser tan intenso. La confianza es frágil y, una vez que se ha roto, es extremadamente complicado recuperarla. Por lo tanto, debemos apreciar y honrar cada ocasión en la que se nos otorga esa confianza, ya que esto indica que nuestras acciones son apreciadas con respeto y confianza. En conclusión, mantener nuestras promesas y expresar agradecimiento por la confianza es fundamental para preservar relaciones sólidas y genuinas.

---

Iván Zarak

---