

SENTIMIENTOS  
EMOCIONES DAN  
LUZ A SUS CORAZONES



Sara Sánchez

SENTIMIENTOS  
EMOCIONES DAN  
LUZ A SUS CORAZONES

## Autoridades universitarias

**Adán Chávez Frías**  
Rector

*Sentimientos, emociones, dan luz a sus corazones*

**Joneidi Carolina Rivas**  
Secretaría General

© Sara Sánchez  
Primera Edición

**Antonio José Albarrán**  
Vicerrector de Servicios

**Gustavo Quintana**  
Maquetación

**Gyzel Guillén**  
Vicerrectora de Planificación  
y Desarrollo Social

**Sara Sánchez**  
Diseño de cubierta

**Luis Eduardo Rosales**  
Vicerrector de Producción  
Agrícola

Reservados todos los derechos

Depósito Legal: BA2024000029

ISBN: 978-980-248-318-1

**Hayden Pirela**  
Vicerrectora de Infraestructura  
y Procesos Industriales

**Marielida Rodríguez**  
Vicerrectora de Planificación  
y Desarrollo Regional

**Dalia González**  
Gerente de la Fundación Editorial  
Universidad Ezequiel Zamora

  
**UNELLEZ**  
Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales «Ezequiel Zamora»  
*La Universidad que Siembra*





### **Sara Sánchez**

El 06 de septiembre del año 1998 en el Centro Quirúrgico Vargas del estado Barinas nació Sara Valentina Sánchez Molina. Sus padres son Oscar Alexis Sánchez Bracho y Keydi Maricela Molina Gonzales, ambos provenientes del Distrito Capital (Caracas). Actualmente Sara Sánchez está culminando su primera carrera universitaria de Ingeniería Informática como una de sus principales metas, y es trabajadora activa en su misma casa de estudio que es la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” (UNELLEZ). Es una persona llena de ambiciones y sueños, incluyendo ser escritora de libros de fantasía preferiblemente, un método que siempre utiliza para expresar sus emociones, sentimientos, recuerdos, es mediante la escritura desahogándome de esta manera sin pensar que podría llegar a ser escuchada por lectores de su misma casa de estudio.

*Primeramente a Dios por acompañarnos en todo este trayecto, por ser el inspirador y en otorgar la dicha de poder realizar uno de mis mayores deseos, comenzar una nueva carrera como escritora y demostrar el talento a través de la escritura.*

*Gracias a mi Madre y mi Padre a quienes le debo mi existencia quienes construyeron con su apoyo incondicional para la realización que he trazados durante mi larga nuestra existencia.*

*A las amistades que han dado sus puntos de vista y me han ido corrigiendo con el paso del tiempo insistieron que siga escribiendo y no deje esta pasión que he conseguido.*

*Gracias a mis compañeros y profesores que me han brindado apoyo y me han estado incentivando a entrar al mundo de la escritura con dedicación revisando y corrigiendo, recomendando para que pueda dar un mejor fruto mediante la escritura.*

*Este poemario es un gran paso que marcará mi futuro y el impulso por seguir expresando mis emociones, recuerdos y momentos que han marcado mi corazón para siempre.*

*Le dedico este poemario a mi madre primeramente gracias a ella heredé la facilidad de escribir y ha sido una fuente de inspiración que me ha permitido seguir mejorando cada día.*

*Le dedico este poemario a mis amistades y seres queridos que han sido mi inspiración para escribir lo que pienso y mis emociones expresando lo mediante la escritura que gracias a ellos tome el valor de elaborar este libro y he seguido surgiendo.*

# Soledad

Muchos dicen que la libertad es lo mejor

El estar solo es armonía y paz

Pero la verdad es simplemente soledad

Los sentimientos se tienden a reprimir el tiempo lo decide

Las emociones tienden a ser apagadas

Cada circunstancia que pasa,

El tiempo define el tiempo

Cada momento se disfruta sin pasar el mañana

A veces la mejor manera que podemos tener es desahogarnos

Desestresarnos, hacer de nuestro tiempo libre para pensar y reflexionar

Sacar lo negativo de nuestra mente e intentar dejarnos llevar

Por los buenos momentos nada más

Pensar en no pensar



Pensar en vivir

Pensar en disfrutar

Nuestra mente funciona en tener la cabeza ocupada

La mejor aliada es la soledad

Tu peor enemigo es uno mismo y la soledad que sientes

Se puede considerar un arma de doble filo

# *Peace*

La paz me tranquiliza

El silencio me hace reflexionar

La bulla a veces me atormenta

Mis pensamientos se esfuman

Como una estrella fugaz

# *Metas*

Tener sueño es tener ambiciones

Tener metas es querer cumplirlas

Aunque el tiempo te lo puede cambiar

Pasas situaciones que todo puede empeorar

Depende de ti y solo de ti, si puedes mejorar

Si esos sueños que te lo arrebataron vuelven a surgir

Regresa a volver y querer conquistarlos

Al pasar el tiempo los años pasan y los sueños siguen

Se persistente en algún momento lo puedes lograr

Los sueños se pueden lograr y las metas se alcanzaran

Las metas son más cortas o depende cual quieres lograr

Los sueños los podemos considerar, ambiciones prolongadas

Vamos vamos no te rindas jamás

No te des por vencido fácilmente, sigue luchando solo tú puedes

Despertar nuevamente forjar tu camino

# *Emociones*

En el cielo está el ser más amado

En las estrellas podemos encontrar la luz que tanto necesitamos

En la luna esta nuestra mente que juega siempre

Con nuestra alma en el mar podemos ver nuestra esencia cambiar

Nuestra ira acabar con todo lo que construimos con tanto esfuerzo

Nuestro corazón lo tenemos siempre

Así como el aire sin él no podemos vivir

Tantas punzadas, dolores o sufrimientos que cada momento pasamos

Debemos proteger nuestro pequeño y frágil corazón

Para evitar que se termine de partir hay que congelarlo

Y esperar el día que el sol radiante llegue nuevamente

# *Suspiros*

Mi voz se vuelve aire al tenerte cerca,  
Cada vez que estoy sola,  
Tengo miedo del olvido  
El mayor miedo es perderse uno mismo  
Al pasar el tiempo no poder reconocernos  
La violencia es un sentimiento fuerte  
Sin necesidad de buscar  
Lo podemos encontrar en lo físico y verbal  
Cuando hieren físicamente pasan los días y sanara  
Verbal, la herida no cierra pasan los años  
Esas pequeñas palabras vagan por la mente;  
Escojo tener mi mente en la nube  
Que recordar todo el dolor que la vida ha permitido

En un despertar viene la luz y un nuevo resurgir  
La oscuridad comienza invadir  
La sangre no siempre es sangre  
A veces es buena y otras traicionan  
Vale más tener capital que ser una persona con buenos valores  
Te juzgan sin conocer  
Te miran sin saber quién eres  
Te hieren solo por escuchar a los demás  
Te humillan o desprecian solo por ser diferente  
Las emociones son huracanes  
Muchas veces no podemos controlarlas  
Solo debemos ser nosotros mismos  
No dejarnos llevar por los malos recuerdos  
Vivir nuestro mundo  
Un pequeño suspiro vuelve a nacer

# *Giros*

No entiendo la vida

No le veo sentido a las cosas, como los demás

Muchos piensan sobre su futuro

Yo solo en pensar el mañana

Nuestra vida es una sola

Debemos acostumbrarnos a ella

Salir, pasear, conocer,

Al final quedas encerrado en un ciclo

La rutina se vuelve vida

La vida se vuelve rutina

Cuando por primera vez quieres cambiar ese ciclo

Tantos años de encierro y soledad

Todos te juzgan sin saber la verdad

Mientras tienes la mente en otro mundo  
La sangre misma se precipita a otros temas  
Si hablas y cuentas  
Te juzgan como dices las cosas  
Si no hablas te miran por tu silencio  
Los pensamientos se van a otro tramo  
El destino es incierto  
La certidumbre prevalece  
La humanidad cambia  
El destino sigue  
No entiendo lo que sucede con la humanidad  
Los giros de la vida al tiempo pasar  
Sin darnos cuenta de niños pasamos adolescentes y  
Luego viene la adultez en un periodo tan corto  
La vida gira más de 100 veces pueden pasar miles de pro-  
babilidades  
Y la menos esperada es la que sucede

# Rumbo

La noche pasa

El día vuela

El tiempo pasa volando

Los años pasan en un despertar

Cuando nos damos cuenta

El tiempo ha pasado

Cuando queremos no hay marcha atrás

Solo tenemos los arrepentimientos

Dejar llevar nuestras emociones

El arrepentimiento el rumbo cambia

Un despertar cambia la vida

Un camino traza el destino

Arrepentirnos no cambiamos

Cambiamos al despertar

Si queremos lograrlo

Tenemos que sacrificar

Si tenemos sueños debemos superar

Pruebas, obstáculos, adversidades

Sin dar marcha atrás despierta

Muchos pierden el rumbo de la vida

Los años no vuelven

El pasado se vuelve presente

La importancia se vuelve relevante

Solo seguir podemos nada más

Solo aprovechar el tiempo que tenemos de vida

No sabemos cuándo la luz se apagará

Solo hay que disfrutar

Cada momento que pasamos

Aprender de nuestros errores

Mejorar como ser humano

Cada paso que damos

Volverlo un amanecer brillante

# *Ironía*

Que irónico es recordar  
El pasado como suele doler  
Uno solo ve, el dolor que causo cada momento  
No dejamos ver la felicidad; es mentira  
Cada vez que uno se acuerda de los momentos felices  
Vienen los malos recuerdos  
Tumbando los fragmentos de alegría  
Ese instante de alegría, se llenan de dolor  
Deja de ser arrepentimiento, si no puro dolor  
Las emociones son pasajeras  
La mente, los recuerdos, el dolor  
Se vuelve un caos de sentimientos  
Aunque te pongas una coraza

Esos malos ratos te hacen apagar

Solo queda pasar

Aprender de ello sin más

Solo pensar en la reflexión que puede dejar

El pasado al tiempo sanara

Los recuerdos al tiempo cambiaran

La felicidad encontraras

La mente despejaras

La alegría obtendrás

La ironía es vivir sin más

Disfrutar cada día más

# *Dolor*

Mi cuerpo se agota  
Se desgasta de tanto esforzar  
El peso recae sin poder levantar  
Las quejas prevalecen  
Cada dolor que siento es una incomodidad  
No aguanto, no soporto llevar  
Pero debo aguantar  
Puede más mi fuerza de voluntad  
Prevalecer sin más  
Seguiré dando lo mejor de mí  
Haciendo lo que pueda para poder ayudar  
Aunque mi ayuda es insuficiente  
Para las cosas que se deben hacer

Quiero estar en un río ver el agua fluir

Como la paz que siento en mi interior al estar en soledad

El surgir de mi fuerza

El despertar de mi voluntad

Superar cada día más

Perseverar ante la desesperación

Superar ante la debilidad

Fuerza de voluntad poder despertar

# *Palabras*

La paz me tranquiliza

El silencio me hace reflexionar

La bulla a veces me atormenta

Mis pensamientos se esfuman

Como una estrella fugaz

Las lecturas es la vida de cada escritor

Algunos ponen sus esperanzas en ellas

Otros cuentan sus experiencias

Mientras que otro solo pone su imaginación

Hacen juegos de palabras

Algunas llenan mientras otras son palabras vacías

El escribir es un arte

Las palabras van y vienen

El silencio fluye

Los contextos permanecen

Las experiencias se narran

El tiempo lo modifica

La escritura es un arte

Tocar el corazón es un tesoro

Transmitir los sentimientos

La armonía que sientes

Palabras vacías se vuelven pesadas

Las emociones se transmiten

Las lágrimas salen sin poder frenarlas

# *Al despertar*

El frío de la mañana

Me lleva a mis días de soledad

La vegetación y el colorido de la madre naturaleza

Es tan hermoso como las estrellas

Al ver la luna pienso en ti

Como la distancia nos separa

Cada mundo se distancia

Al tener mi alma encerrada

La detengo para evitar que sea feliz

Mi esencia, mis pensamientos,

Solo piensan en el futuro

Buscar un mejor camino,

Mi mente se siente vacía,

Mi corazón congelado como el espacio mismo,

La soledad que siento

Es tan hermosa y solitaria

Tan fría y cómoda pero tan aislada

De nuestro mundo es las estrellas

# *Hero*

Aquí cuento mis sentimientos

Lo que siente mi corazón

Al escribir plasmo mis emociones

Espero que puedan dar luz a sus corazones

Mujer guerrera que siempre lucha

Constantemente para alcanzar

Lo que se propone cuando se le mete en la cabeza

Siempre fuiste mi protectora

Aunque me protegiste de más

El amor que siento por ti es incondicional

No tengo palabras para expresar

Como me siento a tu lado

La verdad solo te puedo decir que eres mi súper heroína

Que sin capa, sin poderes sobre humanos

Siempre estas a mi lado

Cuando me caigo

Extiendes tu mano y me ayudas

El tiempo vuela, los años pasan y mi amor por ti no cambia

# *Lecciones*

Lecciones de la vida debes tener

En cuenta que pasan ciertas situaciones y no sabes que hacer

Si tu corazón sabe

Que es lo correcto y no lo haces

Es la peor cobardía que puedes tener

Lo mejor que puedes hacer

Es ser valiente cuando tengas miedo

Debes ser fuerte a pesar que te sientas débil

Por último te digo que nunca te rindas

Se una persona perseverante a pesar

Que parezca todo imposible

No dejes que otros paguen por tus errores

# Luz

La vida gira como el mismo mundo  
Cada quien pasa por diferentes momentos  
A veces pasan por situaciones difíciles  
Cuando piensas que estas en la oscuridad  
Suele pasar un cambio a tu alrededor  
Que te da un pequeño empujón  
Comienzas a ver la luz  
Fuera de la oscuridad

# *Crece*

Bajo la lluvia están mis emociones

Ocultas para que nadie la pueda encontrar

Alzo mis ojos veo hacia el cielo,

Dejo mis lágrimas caer con la lluvia, nadie se percatara

De mi tristeza solo sonrió a la vida.

Sigo adelante no te dejes llevar por la depresión

La soledad que puedes sentir es algo natural pero peligroso también

Si te sientes solo hay muchas maneras de despejar tu mente

Y poder encontrar algo que te haga feliz

Tienes que respirar aire fresco

Dejar ese encierro

Dar el siguiente paso y aventúrate

Vamos no tengas miedo de fallar

Porque aunque no lo creas

Te ayudara a crecer y volverte más seguro de ti mismo

Yo te puedo decir he cambiado mi vida

Mediante mi mundo de fantasía

Un mundo lleno de peleas, acción, romance, aventura

Un mundo diferente fuera de la realidad misma

La comprensión y entendimiento

Fueron fluyendo como el rio

Pero ese mundo era mi todo

No quería perderme en la vida real

Prefería tener mi mente en otro lugar

Pero va siendo hora que despierte

Ponga mis pies en la tierra lleno de firmeza

Un mundo de fantasía comparado a la realidad

Es cruel la realidad misma

Todos tenemos un camino y un futuro que forjar

# Recuerdo

Un día yo te conocí  
Jamás pensé que me sintiera feliz  
Cuando te vi una parte de mí  
Sintió curiosidad por saber de ti  
Nunca lo podre entender que fue lo que paso  
Que fue lo que me hiciste  
En un cerrar se volvieron un huracán de sentimientos  
Sin tener conocimiento de ti  
Con el tiempo te fui conociendo  
Al abrir mis ojos todo quedo  
En un vago recuerdo  
Y nunca más te vi

# *Estrellas*

Las estrellas me pueden guiar

El camino que tomar

Para evitar perderme

Opto por seguir las estrellas

El vacío y oscuro del cielo

Me hace sentir completa con la soledad que siento

# *Pasado*

Mi pasado no es un orgullo  
Mi vida ha sido complicada de por si  
Un mundo lleno de soledad, oscuridad  
Tiene mi mente y mi corazón  
Dando vueltas sin parar  
Busco la salida de la oscuridad  
Siento apoyo y una mano me dan  
Sin avisar entra la luz en mi corazón  
Un mundo nuevo lleno de color  
Se abre una puerta llena de luz  
La oscuridad se esfumo y la sonrisa vuelve a mí

# *Mente*

La mente no me deja tranquila, mi cabeza gira sin más  
Cada vago recuerdo, cada duda que tengo, no tengo respuesta  
Todo es difícil nada imposible cada momento se vuelve eterno  
Cada instante es especial, un vago recuerdo es único  
Mis pensamientos vagan en los recuerdos  
Cada día que pasa el cuerpo se agota  
La fuerza se va esfumando  
Solamente queda una cascara que se rompe  
En cualquier momento frágil y débil  
Solo queda esperar que el corazón deje de palpar

# *Distancia*

Mis ojos se vuelven nublados sin más

No lo puedo evitar

Tan tranquila que estaba

Llore sin más

Aunque hay muchas cosas

Que recordar no lo puedo evitar

Las lágrimas salen sin más

La distancia me mata

No siento un vacío en mi corazón

Porque estas en el

El poder recordar tantas cosas

Muchas risas sacaste

Lagrimas caen sin poder controlar



No lo puedo evitar

Todo fluye sin más

# *Dark Life*

La melodía del silencio hace eco en el corazón

Entre lagrimas y lluvia resuena el trueno de mi alma

Reflejos en la mirada lleva el vacío

Oscuridad sin rumbo es la soledad

Estaca de fino hielo clavadas en el alma

Pensamientos sin sentidos

Vacíos del destino

La vida oscura es el camino

# *Doble personalidad*

Callar tu alma entre la maldad y bondad

Animales salvajes se despertarán

Instintos prevalecen

Debilidad aparece

Entre juegos y bebidas

La oscuridad corrompe a la humanidad

Corromper el hombre es la maldad

Lucha interna aparece entre valores y el deseo

El alma se rompe en llanto

El río se tiñe de rojo

Los fragmentos se desvenasen

La bondad de las almas vaga por la ciudad

Reconcilio entre la soledad y oscuridad

Con dolor se fortalece el silencio prevalece

Un mundo lleno de salvajes animales es la humanidad

*C*ompendio de poemas que van desde diferentes naturaleza; amor, pasión, recuerdos, soledad hasta felicidad, entre otros, todos contribuyen a la consolidación transcompleja educacional universitaria expresando emociones en el arte de la escritura.

ISBN: 978-980-248-318-1



9 789802 483181