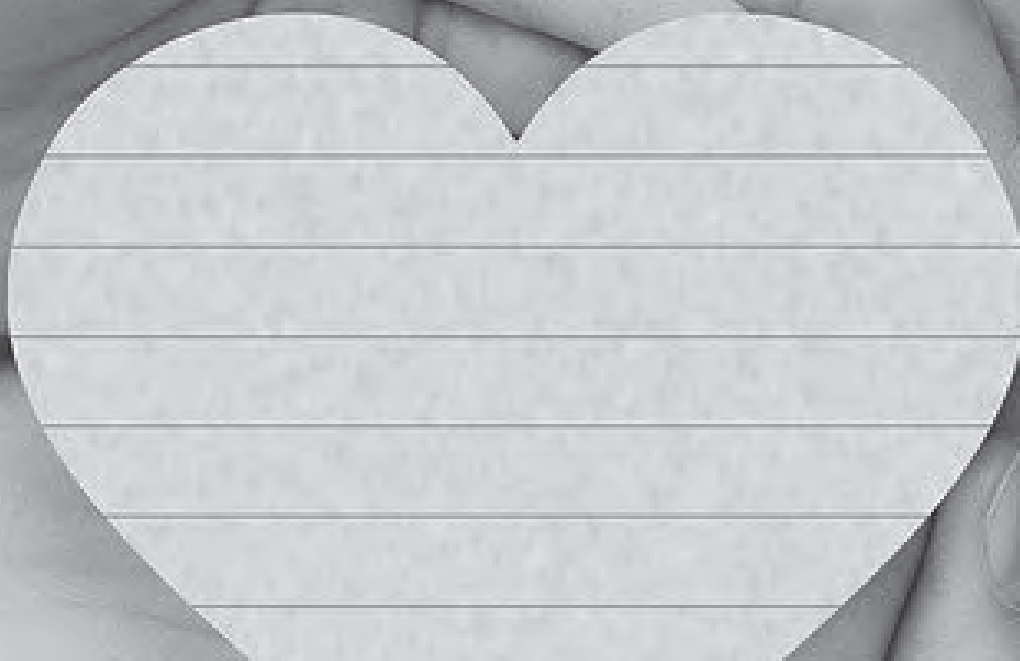




# Palabras de vida 4

Antología del Cuarto certamen de microrrelatos de voluntariado  
en el ámbito de la salud

Palabras de vida 4

Palabras de vida 4

Antología del cuarto certamen de microrrelatos de voluntariado en el ámbito de la salud.

Autores:

© Cada autor y autora, de sus relatos.

Edita: Plataforma del Voluntariado de Extremadura

Subvenciona:

Servicio Extremeño de Salud

Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

Diseño Gráfico:

Servicios Gráficos y Publicidad

Juana León Nogales

En la edición de 2023, el jurado del certamen ha estado formado por: D<sup>a</sup> Arantxa Iurre Etxarri, D<sup>a</sup> Noelia Sánchez Brajones, D<sup>a</sup> Laura Blanco Toro, D<sup>a</sup> Isabel Gómez Díaz, D<sup>a</sup> Estrella Durán Carretero, D<sup>a</sup> Esther M<sup>a</sup> Rebollo Higueros, que desde su compromiso con la intervención del voluntariado en cuidados paliativos y salud mental han querido colaborar de esta manera.

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura reconoce la autoría de los creadores y creadoras de cada uno de sus relatos. Agradecemos que hayan participado en nuestro certamen y tengan una visión compasiva, cercana y limpia hacia las personas que realizan voluntariado en cuidados paliativos y salud mental.

# Índice

---

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción                                                                                                | 7  |
| Palabras de Vida 4                                                                                          | 8  |
| Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos                               |    |
| El viaje de Andrea                                                                                          | 10 |
| M <sup>a</sup> Soledad García Garrido                                                                       |    |
| Sonrisa en acción                                                                                           | 12 |
| Markos Manchado Mateo                                                                                       |    |
| Las manos que calman almas                                                                                  | 12 |
| Arturo Rodríguez Rodríguez                                                                                  |    |
| El recuerdo                                                                                                 | 14 |
| Pablo Millares Martín                                                                                       |    |
| El último aliento                                                                                           | 14 |
| Jesús Navarro Lahera                                                                                        |    |
| Morir viviendo                                                                                              | 16 |
| M <sup>a</sup> Paz Valero Ucedo                                                                             |    |
| Palabras de vida 4                                                                                          | 17 |
| Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos para profesionales sanitarios |    |
| La caricia                                                                                                  | 19 |
| Juan Manuel Morales Bellido                                                                                 |    |
| Testigo                                                                                                     | 21 |
| Patricia Reigadas Díaz                                                                                      |    |
| Una estrella que se apaga                                                                                   | 21 |
| Rosario Rodríguez Martínez                                                                                  |    |
| Tic, Tac, Tic, Tac...                                                                                       | 23 |
| Marina Esther Mora Villaplana                                                                               |    |

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Palabras de vida 4                                                                                   | 24 |
| Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental                               |    |
| La semana                                                                                            | 26 |
| Paula C. Frías                                                                                       |    |
| El súper poder                                                                                       | 28 |
| Carolina Ramos Fernández                                                                             |    |
| Un viaje emocional                                                                                   | 30 |
| Antonio Olmos Belmonte                                                                               |    |
| La transformación de Lucía                                                                           | 32 |
| Andrés Pérez García                                                                                  |    |
| Rara                                                                                                 | 34 |
| Rosalía Guerrero Jordán                                                                              |    |
| La infancia en juego                                                                                 | 34 |
| Stepania Martitsch                                                                                   |    |
| Palabras de vida 4                                                                                   | 35 |
| Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental para profesionales sanitarios |    |
| Esa enfermedad de la que no se habla                                                                 | 37 |
| Juan Manuel Morales Bellido                                                                          |    |
| Nos vamos a Guadalupe                                                                                | 39 |
| Manuel Murillo Izquierdo                                                                             |    |
| Teléfono de la esperanza                                                                             | 39 |
| Julietta García No                                                                                   |    |
| Ayúdame                                                                                              | 41 |
| Natividad Villar Martínez                                                                            |    |
| Haz voluntariado en el ámbito de la salud en Extremadura                                             | 42 |

# Introducción

---

En la red interconectada de la sociedad moderna, la solidaridad y el compromiso voluntario son pilares fundamentales que fortalecen el tejido social y construyen comunidades más resilientes. Dentro de este entorno, el acompañamiento voluntario en áreas como los cuidados paliativos y la salud mental emerge como un punto de apoyo en momentos de vulnerabilidad extrema.

La presente antología, fruto del IV Certamen de Microrrelatos de Voluntariado, celebra la labor valiosa de aquellos que, con su dedicación desinteresada, brindan consuelo y compañía en los momentos más desafiantes de la vida.

A lo largo de estas páginas, exploraremos dos modalidades cruciales de voluntariado: el acompañamiento en la etapa final de la vida y la importante labor en salud mental. Cada microrrelato seleccionado destaca la importancia del apoyo emocional, la empatía y la presencia activa como pilares fundamentales en la labor voluntaria.

El IV Certamen de Microrrelatos de Voluntariado no solo celebra la creatividad literaria, sino también el poder de sensibilización que estas historias poseen. A través de la escritura, se revelan realidades que a menudo pasan desapercibidas, invitando a la reflexión y al reconocimiento del valor intrínseco del acompañamiento voluntario. Estas narrativas no solo inspiran a nuevas personas voluntarias a unirse a la causa, sino que también instan a la sociedad a abrazar y valorar la labor de aquellas personas que, con su presencia y solidaridad, iluminan los caminos más difíciles de recorrer.

Así pues, sumérjase en estas páginas y permítase ser conmovido por la fuerza de la humanidad que se manifiesta en cada palabra. Porque en el corazón del voluntariado reside el poder transformador de la compasión y la solidaridad, un poder que trasciende las páginas de esta antología para llegar a los rincones más profundos del alma humana.

Jesús Gumiel Barragán  
Presidente de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura

**Palabras de vida 4**  
**Antología del certamen en su modalidad de**  
**voluntariado en cuidados paliativos**



## EL VIAJE DE ANDREA

---

Cuando le entregamos el cuento a Carmina, la mamá de Andrea, se le escapó un reguero de lágrimas como si hubieran abierto una compuerta. Marisa se había encargado de ilustrarlo y yo le había dado voz a la pequeña, la había convertido en protagonista de la historia. El proyecto, con la ayuda de los sanitarios, ayudaba a los padres a superar el duelo.

La niña había elegido el cuento de Peter Pan, que era el que su mamá le leía todas las noches. Andrea-Campanilla aparecía sonriendo en cada página —las fotos lo reflejaban—, a pesar del gotero y el lío de cables que la rodeaban en el hospital.

Allí, en el País de Nunca Jamás, Andrea pasó sus últimos días. De haber tenido fuerzas, habría brincado sobre la cama para disfrutar con Wendy y el bueno de Peter. Habría luchado contra el Capitán Garfio con las mismas ganas con que lo hacía con su enfermedad.

Fue un lujo acompañarla en su último aliento, rodeada de toda la pandilla: sus padres, los médicos y nosotras. Campanilla partió feliz hacia el País de Nunca Jamás, el lugar donde los niños de nuestras historias no pierden jamás la sonrisa.

**M<sup>a</sup> Soledad García Garrido**  
**Cáceres**

**Este microrrelato ha sido designado como ganador en la modalidad de  
voluntariado en cuidados paliativos**



## SONRISA EN ACCIÓN

---

Como cada lunes a las cinco y media de la tarde, Claudia, Pablo y Silvia, también conocidos como “el equipo de sonrisa en acción”, entraron en planta. Al llegar a la habitación 508 vieron que la puerta estaba cerrada. Era raro porque doña Aurora, pese a sus dolores, siempre solía dejar la puerta abierta para saludarles.

Sabían lo que eso significaba.

Una lágrima se deslizó por el rostro de Claudia. Pablo le tendió su mano para mostrarle su apoyo.

-Vamos Claudia, tenemos muchas sonrisas que entregar – le dijo Silvia.

Su objetivo era amenizar cada lunes las tardes de todos los presentes. A sabiendas de que podía tratarse del último de sus vidas.

**Markos Manchado Mateos**  
**Don Benito (Badajoz)**

## LAS MANOS QUE CALMAN ALMAS

---

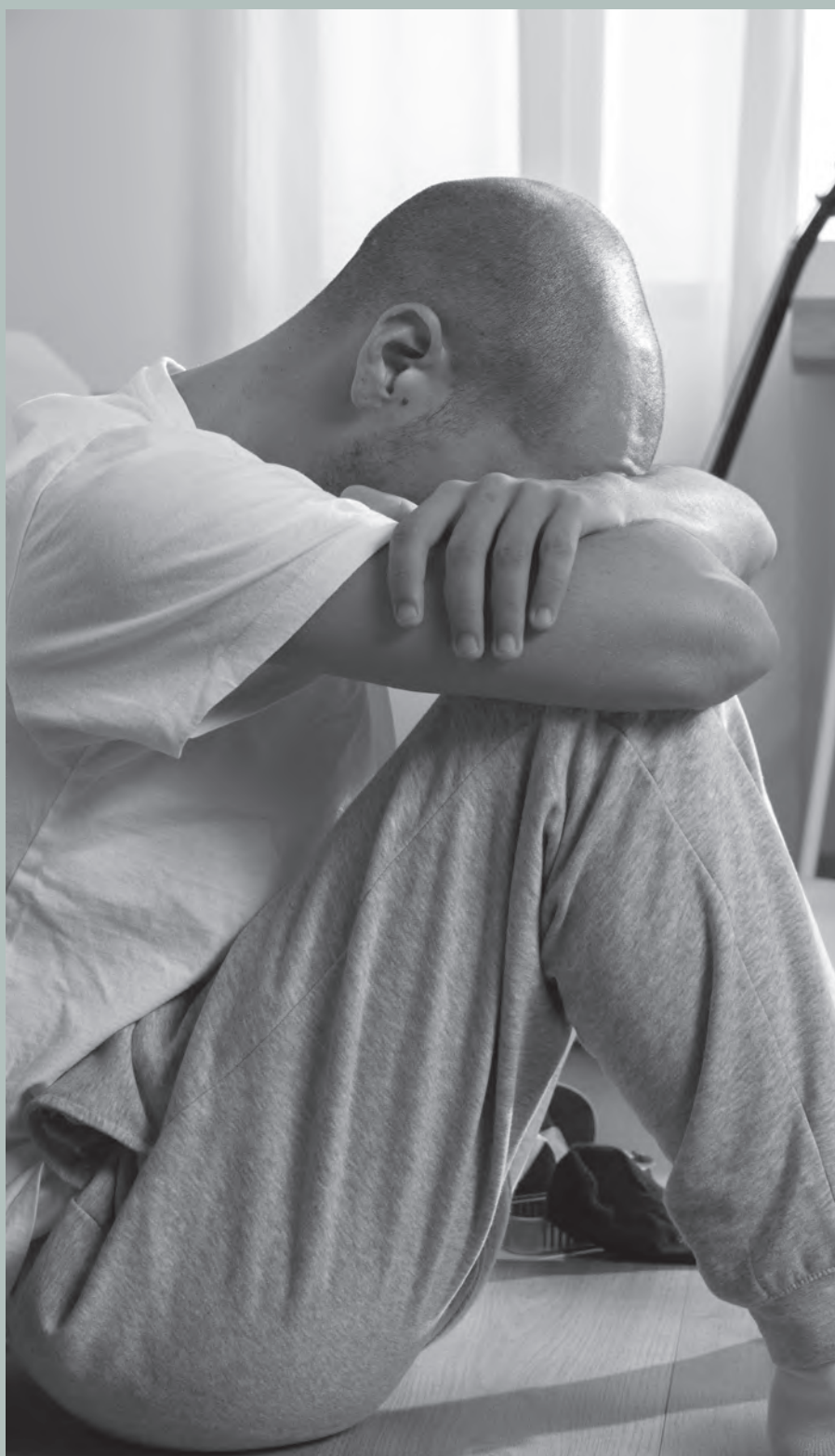
En una pequeña residencia, Ana, voluntaria en cuidados paliativos, se convertía en la luz en medio de la penumbra. Sus manos, arrugadas por los años, acariciaban suavemente las frentes de aquellos pacientes desahuciados, brindándoles un consuelo que solo el amor puede otorgar.

Un día, Ana encontró a Elena, una mujer de mirada cansada. Compartieron risas y lágrimas, palabras sin decir y abrazos sin tiempo. En ese instante, Elena encontró paz en el final de su viaje, y Ana descubrió una nueva razón para seguir adelante.

Cada día, Ana sabía que la muerte no era el final, sino un pasaje hacia la eternidad del recuerdo. Cerrando los ojos, veía a aquellos a quienes había acompañado, sonriendo desde un lugar donde el dolor no existía.

Así, con las manos entrelazadas a través de la vida, Ana encontró su propósito. En cada rostro marchito y en cada despedida susurrada, forjó su legado de amor. Porque los voluntarios en cuidados paliativos son guardianes de las almas que parten, dejando una huella imborrable en la humanidad.

**Arturo Rodríguez Rodríguez**  
**Cáceres**



## EL RECUERDO

---

Sentado en la silla, ante la cama vacía, recuerdos de las últimas semanas inundan mi imaginación. Contemplando ese desocupado espacio, en el que una vida fue lentamente perdiendo la batalla ante su infalible rival. Uno aprendió en este tiempo, viéndole la cara. Uno maduró, entendiendo claramente que todos tenemos un fin. Y el objetivo cambió, ayudar en esta penosa escalada, ha cambiado todo en mí. Fue el abuelo, pero pudo ser alguien más. Todos necesitamos apoyo en este difícil viaje, pero no todos podemos afrontarnos a esta vista. El tiempo ha venido de seguir en esta labor, de ayudar a quien lo precise, de no dejar que el manto negro se cierna prematuramente en la tristeza y en la soledad. Sentado ante el lecho ahora frío, los recuerdos me dan un calor, me abrazan los buenos momentos de lo que fue una larga despedida. Todo ha cambiado, las memorias no son tristes, la última sonrisa permanece. Uno no puede alterar el destino que nos espera, pero cómo se llega y con quién.

**Pablo Millares Martín**  
**Bournemouth (UK)**

## EL ÚLTIMO ALIENTO

---

Se aferró a mi mano y yo traté de sonreír para que no notara que iba a echarme a llorar. Ese chico era casi de la edad de mi hijo. Seguramente no hubiera cumplido aún los veinte años, pensé mirándolo a los ojos, que me devolvieron mi propio reflejo.

En ellos vi que mis labios temblaban como una hoja zarandeada por la tormenta. Luego me fijé en cómo mi pecho subía y bajaba muy despacio, igual que el de él, al que cada vez parecía costarle más respirar.

En ese momento, sentí que sus dedos se enlazaban con los míos. Traté de decirle algo, pero no conseguí emitir ningún sonido. Él tampoco pronunció ni una palabra. Tan solo mantuvo su mirada fija en la mía, y en su boca apareció el amago de una sonrisa.

Entonces vi que asentía lentamente, y con un hilo de voz me dijo unas palabras que hicieron que el nudo del estómago me subiera a la garganta. «Gracias por estar a mi lado», susurró antes de apoyar en mi hombro su cabeza sin pelo y dormirse en los brazos de la oscura dama.

**Jesús Navarro Lahera**  
**Madrid**



## MORIR VIVIENDO

---

Querido lector/a aún recuerdo cuando ella llegó a nuestra casa, poniendo todo patas arriba.

Yo me consideraba su mejor cuidador, sin embargo aquella muchacha voluntaria en unos cuantos días parecía a ver logrado lo que yo en meses no pude: mi madre sonrió.

No sabía en ese momento el motivo de aquel milagro, mi madre estaba en cuidados paliativos, su final estaba cerca, ella lo presentía, y los demás lo padecíamos, pero en cambio ahora parecía feliz...

Carmen, que así se llamaba, cada tarde, le traía una nueva actividad, juntas cantaban, pintaban, y sobre todo hablaban, pero nunca de enfermedad, en sus conversaciones había risas, bromas, y sobre todo vida, mucha vida.

Y ahí lo comprendí todo, mi trabajo durante meses había sido en vano, no le estaba dando a mi madre lo que necesitaba, no le había dado esa alegría que ella necesitaba, y Carmen me estaba dando la mejor lección de humildad que nunca que mi habían dado.

De nada valía tener todo lo material sin una sonrisa.

Es por eso que ahora que mi madre no está, Carmen forma parte de mi familia, porque hizo que mi madre se encontrara con la muerte: riendo, VIVIENDO...

**Mª Paz Valero Ucedo**  
**Linares (Jaén)**

**Palabras de vida 4**  
**Antología del certamen en su modalidad de voluntariado**  
**en cuidados paliativos para profesionales sanitarios**



## LA CARICIA

---

En el principio fue duro, cuando la muerte se presentaba aún lejana. Hoy la tienes al alcance de la mano y desprendes paz. ¿Cómo es posible? Médicos, enfermeros y voluntarios de cuidados paliativos obraron el milagro.

Nos animas, nos consuelas, proyectas nuestro futuro. ¿Cómo es posible?

Has decidido morir en casa; tu entorno, tu vida, tu hogar. Rodeado de tus recuerdos y tu familia, y amparado por los medicamentos que mitigan el dolor de tu cuerpo. Porque ya nos explicaste que el alma no te duele.

Hace un par de días que pasas la mayor parte del tiempo adormecido. El rictus de sorpresa y dolor ha mutado a una media sonrisa que me recuerda cuando, siendo muy pequeño, me levantabas tras caer. Hoy vuelvo a ser el niño alzado por tu mano, el hombre que sigue aprendiendo de ti.

Ramiro ha venido a verte. Afirma que ser voluntario no significa solo acompañaros en el hospital. Noté cómo sentías su presencia y la forma en que te emocionaste cuando acariciaba tu mano, la misma a la que sigo agarrándome, como cuando era un crío.

Te irás, pero siempre estarás entre nosotros.

**Juan Manuel Morales Bellido**  
**Puebla de Sancho Pérez (Badajoz)**

**Este microrrelato ha sido designado como ganador de la modalidad de voluntariado en cuidados paliativos para profesionales sanitarios**



## TESTIGO

---

—Ay hijo, me lo voy a perder todo: tu primera novia, tu graduación, boda, nietos...— decía Julia con lágrimas en los ojos.

Mark apretó fuerte los dientes y la mano derecha de su madre mientras intentaba sacar todas las fuerzas de las que su alma de 14 años era capaz. Desde que le dijeran lo del cáncer, se había prometido no llorar delante de ella. Y hoy no iba a ser el primer día; para eso estaban las largas noches.

—Bueno, bueno, ¡no corras tanto, mamá! ¿Tú te imaginas a mí de padre? ¡Si no soporto a los niños! ¿Y una boda? Yo me veo más en plan Casanova...

Julia alternó la risa con estruendosas toses que serían las últimas que sus enfermos pulmones producirían.

Sentada en la butaca y observando esta escena se encontraba Nuria, voluntaria de la unidad de paliativos. Momentos antes, y temiendo ser una intrusa de tan íntimo momento, había hecho ademán de abandonar la habitación. Mas la mirada de Julia le había dicho: “quédate por favor, hazle compañía que yo me tengo que ir”

Y eso es lo que hacía Nuria ahora; abrazar al muchacho que ya sí lloraba en presencia de su madre fallecida.

**Patricia Reigadas Díaz**  
**Edimburgo**

## UNA ESTRELLA QUE SE APAGA

---

Una estrella que se apaga.

«Estoy escuchando música», le dijo su tía con una sonrisa.

Esos eran los momentos preciosos que el final de la enfermedad les estaba regalando, la tranquilidad y el silencio de la habitación, ese apagarse sosegado, acompañada por los ángeles de cuidados paliativos, que como en una danza ensayada pululaban por la casa y hacían magia para que ella pudiera marcharse así, tranquila, rodeada de su gente, de sus gatos, a ratos presente, a ratos volando ya hacia otro lugar.

**Rosario Rodríguez Martínez**  
**Sevilla**



## TIC, TAC, TIC, TAC...

---

Le ponía nerviosa el constante martilleo de las manecillas de aquel reloj ignorado e invisible por los presentes en la sala.

Conocía aquellas miradas, las había vivenciado meses atrás: miedo, rabia, tristeza... emociones mezcladas que luchaban por salir de forma explosiva y descontrolada, por otro lado, estaban los nervios del primer diagnóstico, la angustia trabada en la garganta que impedía respirar, el temblor y la debilidad en las extremidades, todos esos síntomas habían sido sus compañeros de viaje, un viaje que pronto llegaría a su fin.

No le tenía miedo al futuro, había dejado atrás muchas promesas de amor, amistades incondicionales y tantas otras patrañas. Ahora solo quedaban ella y su grupo de autoayuda, más importante incluso que su familia. Ellos entendían su forma de pensar, su clara y certera visión de lo que sucedería, pero no había juicios ni represalias, sólo aceptación y comprensión. Lejos del miedo (etapa ya pasada) le quedaba únicamente gratitud, en especial por Sara. Jamás olvidaría la primera vez que cruzaron sus miradas y se sorprendió la enorme y sincera sonrisa que vio en su cara, el momento en que la cogió de la mano supo que nunca más estaría sola. Entonces vi que asentía lentamente, y con un hilo de voz me dijo unas palabras que hicieron que el nudo del estómago me subiera a la garganta. «Gracias por estar a mi lado», susurró antes de apoyar en mi hombro su cabeza sin pelo y dormirse en los brazos de la oscura dama.

**Marina Esther Mora Villaplana**  
**Novelda (Badajoz)**

**Palabras de vida 4**  
**Antología del certamen en su modalidad de**  
**voluntariado en salud mental**



## LA SEMANA

---

Entras en la habitación decidida, resuelta.

“¿Qué tal la semana?”

La semana...

Cómo comienzo a describir que mi mente ya no es mía. Que me la robaron un día y ya no la tengo entre mis manos. Que no la puedo controlar. Que no puedo pensar, razonar, querer. Tan solo acurrucarme en una esquina de la cama y rezar para que todo esto pase. Para volver a ser yo. Si es que alguna vez lo fui...

Cómo empiezo a explicar que los monstruos están aquí para quedarse. Que se agarran a mí como si no hubiese un mañana. Que ellos y yo somos uno. Que me hablan, me gritan. Se contonean, chulescos. Y se enrollan a mis manos y mis tobillos. Me cuesta andar, respirar, ser. Comer.

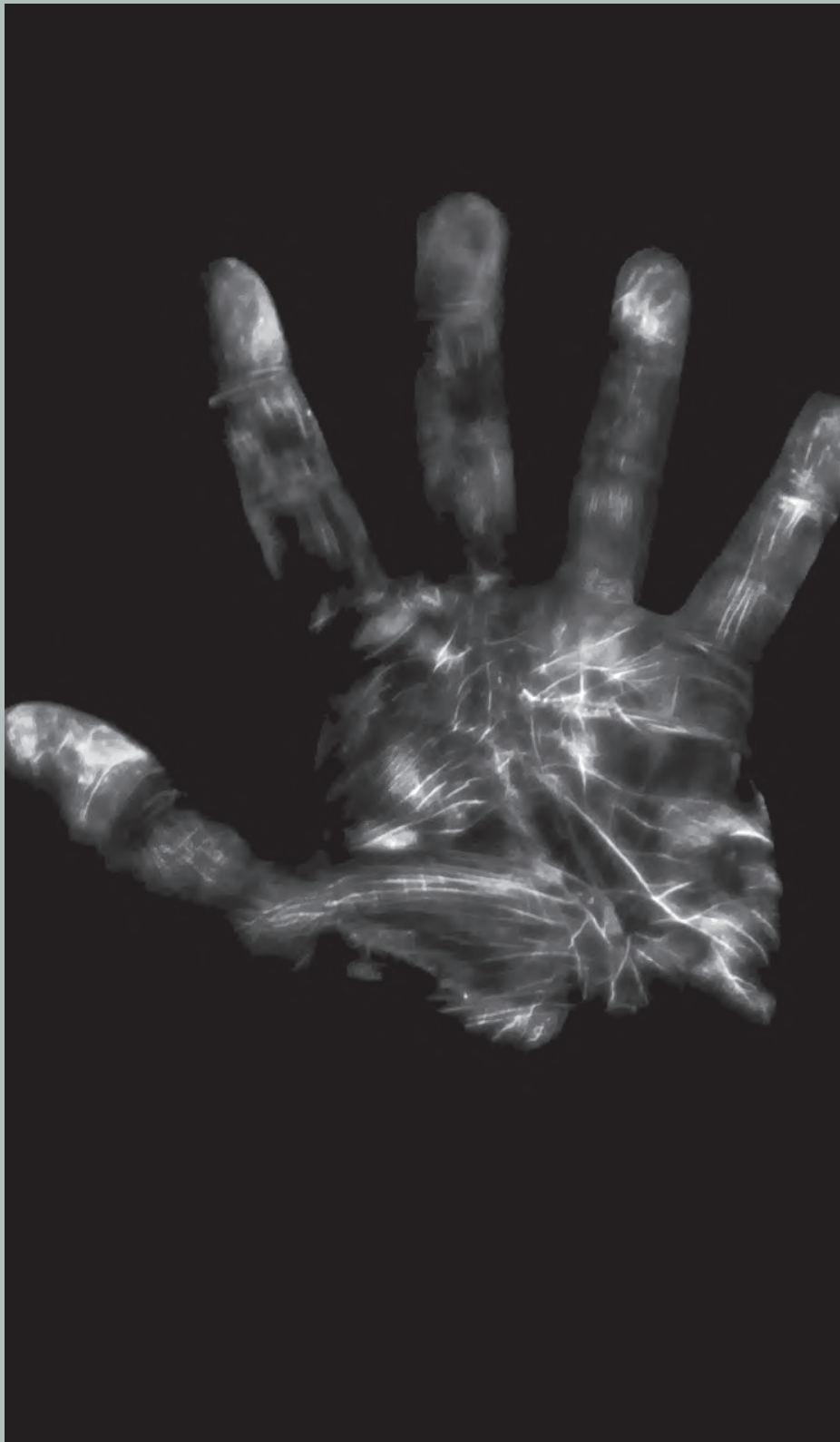
Cómo paro este fuego que me rodea todo el cuerpo. Cómo me quito de encima este dolor. Cómo hago para verbalizar lo que me hierve por dentro. Cómo detengo esta caída infinita hacia el abismo.

“¿Qué tal la semana?”, repites. Como si no te hubiese escuchado. Como si no prefiriese arrancarme la piel a tiras antes que contestar la verdad. El calvario.

“Muy bien”

**Paula C. Frías  
Oleiros (A Coruña)**

**Este microrrelato ha sido designado como ganador en la modalidad  
de voluntariado en salud mental**



## EL SUPER PODER

---

Hoy hemos jugado a aguantar las ganas de sonreír mientras mirábamos los ojos de la otra. En todas las rondas ha ganado ella. Enfadada, me ha recriminado...

- Eres una tramposa. Me estás dejando ganar.

- ¿Por qué dices eso?

- Creo que piensas que soy tonta. Que como estoy vieja y no fui al colegio, no me doy cuenta de que...

- Pero ya has aprendido a escribir.

- ¡Y a leer! ¿O es que ya no te acuerdas de que me enseñaste?

- ¡Claro que me acuerdo!

- Pues que sepas que me he inventado una historia.

- ¿Una historia?

- Un cuento. Como esos que a veces nos lees en la sala después de hacer gimnasia.

- ¡Vaya sorpresa! ¿Y nos lo vas a contar algún día?

- Cuando lo acabe de escribir en mi cabeza.

- ¿Puedo saber, al menos, sobre qué trata?

Durante unos silenciosos segundos, mira al suelo, buscando las palabras con las que resumir sus pensamientos.

- Pues va de una muchacha que da súper poderes a las personas.

- ¿Les enseña a ser invisibles?

- Todo lo contrario: les enseña a hacer que todos los vean.

- ¿Y cómo lo hace?

- Mirándolos a los ojos en silencio y dibujando en su cara una gran sonrisa.

**Carolina Ramos Fernández  
San Juan de Aznalfarache (Sevilla)**



## UN VIAJE EMOCIONAL

---

Mi nombre es Laura y quiero relatarles la experiencia que he vivido como voluntaria en un programa de salud mental. Un viaje emocional que ha dejado una huella imborrable en mi corazón.

Aunque llegué con la intención de ayudar a quienes luchan contra problemas de salud mental, nunca imaginé cuánto recibiría a cambio. He aprendido a mirar más allá de los diagnósticos y a ver a las personas en toda su complejidad y belleza. He aprendido que todos, sin importar nuestras batallas internas, merecemos amor, apoyo y comprensión.

Contemplar cómo aquellos que a menudo son relegados hallan refugio y comprensión en un mundo que los excluye, es algo que me llena de profunda emoción. Cada minuto que le dedico ilumina mi vida de formas que nunca imaginé.

Ser voluntaria en este ámbito ha enriquecido mi alma y revelado verdades esenciales. He ganado conocimiento, derribado barreras invisibles y sembrado semillas de bienestar en el corazón de otros. En este camino, he florecido como ser humano, y me ha recordado que los pequeños gestos de amor y empatía pueden desencadenar un impacto monumental en la vida de las personas y en el tejido mismo de nuestra sociedad.

**Antonio Olmos Belmonte**  
**Murcia**



## LA TRANSFORMACIÓN DE LUCÍA

---

Lucía había dedicado su vida a cuidar a los más vulnerables. Como enfermera jefe en la unidad de cuidados paliativos de un hospital, había aprendido a ver la belleza en los últimos momentos de las personas. Sin embargo, un fatídico día, un error administrativo la culpó del fallecimiento de un paciente, y la sentencia fue seis meses de trabajos comunitarios en un hospital de salud mental en una ciudad desconocida.

Al principio, Lucía lo odió. Los pasillos llenos de risas y lágrimas, las historias trágicas que acompañaban a cada paciente, eran un mundo totalmente nuevo para ella. Pero con el tiempo, comenzó a conocer a las personas detrás de las enfermedades. Escuchó las voces que rara vez eran escuchadas, vio el brillo en los ojos que otros ignoraban.

Su actitud cambió. Pasó sus tardes libres en el hospital, jugando a las cartas con Pablo, compartiendo cuentos de vida con Marta y escuchando las canciones imaginarias de Jorge.

Cuando sus seis meses de servicio comunitario llegaron a su fin, Lucía no quiso dejar atrás a sus nuevos amigos. Continuó visitándolos, esta vez como voluntaria. En su nueva comunidad, Lucía encontró una lección que nunca habría experimentado en su antiguo trabajo.

**Andrés Pérez García**  
**Carpio de Tajo (Toledo)**



## RARA

---

Soy la rara, la que desde niña padece la crueldad de las burlas infantiles; la chica solitaria con aficiones extrañas que no encaja en ningún sitio; la incomprendida que no comprende la ironía, aunque lo intente con todas sus fuerzas; la que tropieza hasta con sus propios pies.

Soy la rara, siempre intentando ser como los demás, siempre buscando mi sitio.

Una misión (casi) imposible.

Soy la rara, siempre arropada en familia, pero a menudo triste. Hasta que una palabra puso nombre a mi rareza: Asperger.

Ahora sé que no necesito ser como los demás para encajar. He aprendido a quererme y a ser feliz.

Y he descubierto que hay muchas personas como yo. Por eso las busco, en colegios e institutos, en hospitales y en barrios, para cogerles de las manos, mirarlas a los ojos y decirles que yo también soy rara. Y que no pasa nada.

**Rosalía Guerrero Jordán**  
**Valencia**

## LA INFANCIA EN JUEGO

---

Durante mis primeras recorridas por el hospital como voluntario de psicología, sentía que vestir la casaca blanca era como llevar una capa invisible. Me permitía recorrer cada rincón, subir y bajar escaleras, sin que nadie me preguntara qué hacía allí. Una de esas tardes, armamos una escena lúdica junto a otros voluntarios en el patio. Una pequeña en silla de ruedas tomaba un poco de aire. Llevaba una bata rosa y unos aretes que resaltaban por la desnudez de su cabeza. Esperaba que sonriera con los ojos por encima del barbijo, pero el padre enseguida la apartó por un sendero. Otros niños no terminaban de unirse a la función, ya que se replegaban con timidez por el jardín. Me preguntaba, si el jugar construye al niño y si estos niños no jugaban, ni reían, ¿qué lugar queda para su infancia? Me paré de cara a un árbol cubriéndome los ojos, y comencé a contar hacia atrás. Los padres y algunas enfermeras se sintieron convocados a unirse a la picardía y, como hormigas alborotadas, los niños corrieron a esconderse. Pronto, el patio del hospital se convirtió en uno de juegos, donde mi rol de acompañamiento había dejado de ser invisible.

**Stepania Martitsch**  
**Buenos Aires (Argentina)**

**Palabras de vida 4**  
**Antología del certamen en su modalidad de voluntariado**  
**en salud mental para profesionales sanitarios**



## ESA ENFERMEDAD DE LA QUE NO SE HABLA

---

Casi nadie sabe el nombre de tu enfermedad. Tan solo tu familia, los miembros de la asociación (tu otra familia) y alguna de las escasas amigas que te quedan.

Ante la pregunta indiscreta de tu cambio, titubeamos y nos encogemos de hombros: enfermedad rara, cosas de nervios, respondemos. Tememos dar más explicaciones.

De acuerdo que has engordado, que tienes un aspecto ausente, que ya no oyes voces gracias a la medicación, pero sigues siendo la misma. Con tu inteligencia, tu ironía y tu agradable charla de siempre, ahora que tu enfermedad está diagnosticada y tratada.

Nosotros sí hemos cambiado; mentirosos que encubren la realidad por miedo a la estigmatización. Que si está loca, que si puede ser violenta, que si cualquier día vete tú a saber por dónde sale... El temor es fruto de la ignorancia.

Pero ya te dijeron en la asociación, en las infinitas charlas con la psicóloga y los voluntarios, que en primer lugar hay que tener el valor de llamar a las cosas por su nombre: porque ni estás loca ni eres violenta, porque sigues siendo dulce e ingeniosa, pese a que convivas con esa maldita enfermedad llamada esquizofrenia.

**Juan Manuel Morales Bellido**  
**Puebla de Sancho Pérez (Badajoz)**

**Este microrrelato ha sido designado como ganador en la modalidad de voluntariado en salud mental para profesionales sanitarios**



## NOS VAMOS A GUADALUPE

---

Esa voz sibilante debido a que la anorexia entró en su vida y la medicación hizo el resto, vuelve a resonar en la habitación en cuanto me ve: “¡qué alegría verte hijo...dame diez minutos...que me pinte un poco... y nos vamos!”

Me acerco a esa oreja que antaño fue testigo de tantas historias por su profesión de periodista y le pregunto: “Aquilina, ¿dónde vamos hoy?”. Las ojeras que un día decidieron conquistar esa cara de muñeca de porcelana ceden ante la mirada de entusiasmo y gratitud que acaba de aparecer: “a Guadalupe, hijo. Coge el billete de 1000 pesetas. Ya sabes que después de ver a la Virgen me gusta comprar la morcilla que a tu padre le vuelve loco”. Me agarra la mano con la poca fuerza que le queda y prosigue: “lo que sobre te lo quedas porque te tengo que convidar, hoy día de Extremadura”

No es el día de Extremadura, ni tampoco soy su hijo, pero el sentir ese anhelo mezcla de emoción y agradecimiento hace que todo quede en un segundo plano.

**Manuel Murillo Izquierdo**  
**Villanueva de la Serena (Badajoz)**

## TELÉFONO DE LA ESPERANZA

---

Me sudan las manos, las pastillas tiemblan todas al mismo compás. Ha llegado el momento y sigo teniendo dudas. Siempre indeciso, siempre insuficiente...

Si me preguntan, lo único que yo quiero es desaparecer. Poder sumergirme en un sueño profundo y oscuro, que las extremidades me pesen y tener la certeza de que no volveré a sufrir nunca más. El alivio de saber que a mis hijos les he librado de tan pesada carga, de saber que a mi mujer le estoy haciendo un favor... saber que mis ojos nunca más volverán a abrirse salvo para darle la bienvenida a otro nuevo comienzo y, en el peor de los casos, para no volver a abrirse.

Y aún así divago, y me retuerzo en mis pensamientos, y dudo, y me siento culpable. Me vienen recuerdos aleatorios, mis hijos dormidos juntos en el sofá, el cabello de mi esposa danzando con el viento. Mis queridos padres. Eduardo, mi mejor amigo desde primaria.

Me miro en el espejo. Reconozco los ojos de mi abuelo en mí. Veo la cicatriz que me hice en el campo de fútbol con 7 años. Mi alianza en el dedo..., ¿cómo empezaba el número del teléfono de la esperanza?

**Julietta García No**  
**Badajoz**



## AYÚDAME

---

Hoy al fin conseguí sentarme a su lado, mientras juguetea con sus dedos el movimiento rítmico y preciso de una goma de borrar, intento mirarle de soslayo, aprendí haces días por la información que nos otorgó la psicóloga, que el acercamiento debe ser pausado y respetuoso. Denoto en sus ojos cuando con los míos inicio el contacto que se desprende dolor, miedo, desconfianza, rápidamente abandono el intento y agarro suavemente el cuaderno en el que intenta iniciar la copia de una frase a la vez que entono un saludo cordial. Su mensaje oral casi indescifrable naufraga en un laberinto del que la salida se pierde en el infinito, lucho por ofrecerle esa puerta que le acerque a la calma, al entendimiento, pero mis esfuerzos son infructuosos. Dejo los minutos pasar, cierro los ojos y mientras recreo la atención en una respiración pausada y profunda, Manuel se incorpora de su asiento y mientras un leve roce e impreciso de su mano sobre mi brazo me llama la atención, sus palabras me conmueven “tú también sufres como yo”. Y es cuando las dudas me zarandean, aún no tengo claro si el compromiso solidario lo desempeño yo, ¿o lo hace Manuel conmigo?

**Natividad Villar Martínez  
Torreperogil (Jaén)**

## HAZ VOLUNTARIADO EN EL ÁMBITO DE LA SALUD EN EXTREMADURA

### Voluntariado en Cuidados Paliativos

El voluntariado ayuda a transformar la visión que tiene la sociedad sobre los cuidados paliativos y actúa como agente socializador y normalizador. Las personas voluntarias contribuyen a reducir el impacto que produce la enfermedad, que afecta al paciente a nivel físico, social y psicológico. Impacto que es aún mayor en un escenario en el que cuentan con una escasa red de apoyo social y familiar y/o los cuidadores principales se encuentran en situación de agotamiento.

#### ¿Quién puede hacer voluntariado en cuidados paliativos?

Cualquier persona mayor de edad, que tenga una actitud responsable y comprometida, de escucha activa y empatía; con estabilidad emocional y personal; capacidad de tolerancia al sufrimiento; capacidad para trabajar en equipo; y respeto hacia el credo, costumbres, valores e ideas de las otras personas.

### Voluntariado en Salud Mental

A través del voluntariado se contribuye a transformar estereotipos y desestigmatizar a las personas que padecen trastornos mentales graves.

Con el apoyo del voluntariado se consigue reforzar la capacidad, la autoestima y las relaciones sociales de las personas con enfermedad mental grave y que se sientan escuchados y comprendidos.

#### ¿Quién puede hacer voluntariado en salud mental?

Cualquier persona mayor de edad con apertura a la diferencia, empática, con motivación por el aprendizaje, el trabajo en equipo y la defensa de los derechos humanos.

Si quieres hacer voluntariado en el ámbito de la salud en Extremadura, te estamos esperando, nos encantará contar contigo.

Plataforma del Voluntariado de Extremadura  
Coordinación del programa de voluntariado en salud en Extremadura  
C/ Federico Mayor Zaragoza s/n. 06006 – Badajoz  
Teléfono: 924 22 70 16  
E-mail: voluntariadosalud.pvex@volured.com  
Página web: [www.volured.com](http://www.volured.com)

