



Palabras de vida 5

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



PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO
DE EXTREMADURA



Servicio
Extremeño
de Salud

Palabras de vida 5

Título:

Palabras de vida 5.

Antología del Quinto Certamen de microrrelatos de voluntariado en el ámbito de la salud.

Autores:

© Cada autor y autora, de sus relatos.

Edita y diseña: Plataforma del Voluntariado de Extremadura.

Subvenciona:

Servicio Extremeño de Salud.

Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura reconoce la autoría de los creadores y creadoras de cada uno de los relatos que aparecen en esta antología. Agradecemos que hayan participado en el certamen y tengan la sensibilidad de expresar y transmitir el valor del voluntariado en sus relatos.

Índice:

Introducción:

Palabras de vida 5

Antología del certamen en sus modalidades de voluntariado en cuidados paliativos, cuidados paliativos pediátricos y salud mental.

Modalidad Cuidados Paliativos

Población general:

1. Reflexiones en tiempo de prórroga. José Reinaldo Pol García.

Profesionales Sanitarios:

2. Devolución. Juan Manuel Morales Bellido.

3. Sonrisa en acción. Markos Manchado Mateos.

4. Me llamarán, pero Miguel siempre será Miguel. Alfredo Blanco González

Modalidad Cuidados Paliativos Pediátricos

Población general:

5. ¡Bienvenidos al circo de la alegría! Rosa María Cáceres Jurado.

6. La sonrisa del alma. José Reinaldo Pol García.

Profesionales Sanitarios:

7. La sonrisa. Juan Manuel Morales Bellido.

Modalidad Salud Mental:

Población general:

8. No me olvides. Yovana García Moreno.

9. Voluntariado terapéutico. Marta Perera Lavado.

Profesionales Sanitarios:

10. El dolor se hizo motor. Carolina Mogollón Rodríguez.

11. Inclusión. Markos Manchado Mateos.

12. Silencio. Juan Manuel Morales Bellido.

Introducción

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura, en el marco de su labor de sensibilización y promoción de los valores solidarios, presenta la quinta edición de la antología Palabras de Vida. Esta publicación recoge los microrrelatos seleccionados en el V Certamen de relatos breves, dedicado a visibilizar y poner en valor la labor del voluntariado y los cuidados en contextos de alta vulnerabilidad: cuidados paliativos, cuidados paliativos pediátricos y salud mental.

A través de doce relatos breves, divididos en las categorías de población general y profesionales sanitarios, esta edición refleja una pluralidad de miradas y experiencias sobre el acompañamiento en procesos vitales delicados. Cada texto es una muestra del poder de la palabra como herramienta para expresar, comprender y transformar realidades complejas, muchas veces silenciadas.

Este certamen, que año tras año va consolidándose como un espacio de participación creativa y reflexión social, tiene como objetivo generar conciencia sobre la importancia del cuidado, la empatía y el compromiso humano. Especialmente en entornos donde el voluntariado se convierte en un apoyo esencial, ofreciendo calidez, dignidad y presencia.

Desde la organización, agradecemos la implicación de todas las personas participantes y el apoyo de quienes hacen posible este proyecto. Confiamos en que esta antología sirva no solo como un reconocimiento a las vivencias compartidas, sino también como una invitación a seguir construyendo una sociedad más justa, humana y solidaria.

Jesús Gumiel Barragán
Presidente de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura

Palabras de vida 5

Modalidad Cuidados Paliativos

Población General



Reflexiones en tiempo de prórroga

Era consciente de que dada mi situación, necesitado de cuidados paliativos, estaba casi finalizado el partido del vivir, tiempo que nunca pensé fuese tan breve. Ya no contaba con tener prórroga y, en verdad, mis facultades estaban muy agotadas y mermadas por el derroche de energías que había mostrado durante los años vividos. Creí que ese árbitro llamado muerte pitaría el final en cualquier instante. Temía a esos últimos minutos pero llegaste tú, miembro del voluntariado de cuidados paliativos, que ejerciste como fisioterapeuta para recuperar mis miembros y, sumado a esto, orientarme para afrontar la prórroga lograda con eficiente seguridad. La recuperación física era difícil pero, conseguiste que me rehabilitara mentalmente y así ganamos tiempo.

Te dije:

“Esta prórroga lograda la he ganado gracias a vos, preparador en cuidados paliativos.”

No dijiste nada, estáis acostumbrado a que muchas personas de mi edad con vuestro entrenamiento jueguen la prórroga que supongo durará mucho más que media hora. Llegaré al final contando con un apoyo emocional muy grande. A vos, eterno agradecimiento por lograr que mi prórroga esté de sentimientos viva. Los cuidados paliativos reducirán mi dolor físico pero me fortalecerán sobremanera en emociones.

José Reinaldo Pol García.
Montefurado, Quiroga.

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

Palabras de vida 5

Modalidad Cuidados Paliativos
Profesionales Sanitarios



Devolución

María observa el rostro sereno de su madre. No es ella quien le preocupa. Sabe que hará su último viaje con la paz en el alma y el cuerpo adormecido, protegido del temible dolor.

No le parece justo. ¿Por qué no a mí?, se rebela. ¿Por qué a Sheila? Aún no llega a la treintena. ¿Le impedirá el cáncer de mama, diagnosticado hace apenas una semana, seguir ayudando a personas como ella, impotentes ante la enfermedad?

No, se reafirma, nada justo.

Mañana tengo cita con el oncólogo, le dijo el día anterior. Pero lo hizo con una sonrisa en la cara, como si no fuera con ella.

Ahora María espera impaciente su visita. No la defraudará, se dice con todas sus fuerzas. Le devolverá con creces todo el cariño y comprensión que recibió de su parte cuando más hundida estaba.

Es lo justo, expresa en voz alta mientras roza con los labios la tez apegaminada de su madre. Y entiende que esa voluntaria dicharachera y un poco locuela le ha dado la lección más hermosa de su vida. Y ante esa nueva perspectiva se siente extrañamente feliz.

Juan Manuel Morales Bellido.
Puebla de Sancho Pérez, Extremadura.

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



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, Extremadura.



Me llamarán, pero Miguel siempre será Miguel

Hacía quince meses que me había jubilado, doce años desde que me separé de mi mujer, más de veinte desde que mi madre falleciera y nunca había sentido ese nudo en el estómago, ese tipo de “adiós”. Ayer enterramos a Miguel, lo conocía desde hace solo tres meses pero han sido tardes tan intensas, conversaciones tan reveladoras, tantas emociones... Me llamarán de la asociación para ofrecerme que acompañe a otra persona y lo haré, pero Miguel siempre será Miguel.

Alfredo Blanco González.
Sagrajas, Extremadura.

Palabras de vida 5

Modalidad Cuidados Paliativos Pediátricos
Población General



¡Bienvenidos al circo de la alegría!

“¿Cómo están ustedes?”, exclamó una voz llena de entusiasmo. Los niños abrieron los ojos como platos y corrieron hacia la música y los globos de colores que anunciaban una función inesperada.

El espectáculo comenzó con dos payasos torpes que, entre tropiezos y bromas, desataron carcajadas que resonaron por toda la planta. Luego, los malabaristas tomaron el relevo y demostraron su habilidad con unas mandarinas que, al final, terminaron repartiendo entre el público.

Los gritos de emoción no se hicieron esperar cuando el hombre forzado levantó a Paqui, la entrañable cocinera que todos adoraban. El gran final fue inolvidable: un perro disfrazado de león corrió en círculos mientras una niña, convertida en domadora, agitaba un bastón con aire de autoridad.

“¡Es el mejor circo del mundo!”, se escuchó entre risas bajo la carpa improvisada con sábanas y viejas luces de Navidad.

Las familias, emocionadas, aplaudieron con fuerza, agradeciendo el esfuerzo de los voluntarios que, por un día, convertidos en artistas, transformaron el hospital infantil de cuidados paliativos en un lugar lleno de esperanza y alegría.

Rosa María Cáceres Jurado.
Sevilla.

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



La Sonrisa del Alma

Estaba aquel niño muy delicado, en situación terminal. Solamente necesitaba de quien le aliviara su dolor, acariciando la ternura de sus manos y ofreciéndole una sonrisa para que en aquellos ojitos brillara la luz de la esperanza. La consiguió gracias a un voluntario que se le acercó a su camita y le dijo:

“No todos están preparados/as para esto, aunque no se necesita licenciatura ni master alguno; con exclusivamente empatizar con la infancia se logra el más grande cometido y así lo entiendo yo, un jubilado de mi profesión que me dedicó a ser voluntario para compartir el sufrimiento y que los niños/as como tú abran la mejor bolsita, la de la dicha, por eso no regalo juguetes, entrego mi sonrisa y estas manos abiertas para recibir a las tuyas”.

Aquel pequeño sonrió y ofreció sus manitas, con este gesto el voluntario comprendió que se abría la puerta infantil.

Aquel niño, como todo el que padece dolor físico o mental, cuando llegaba este singular mago veía como en el mundo del sufrimiento se encendía, gracias a él, una llamita muy firme de esperanza porque en su rostro aparecía la sonrisa del alma.

José Reinaldo Pol García.
Montefurado, Quiroga.

Palabras de vida 5

Modalidad Cuidados Paliativos Pediátricos
Profesionales Sanitarios



La Sonrisa

Marta cierra los ojos y rememora a Álvaro. Sabe que no debe llorar. Recibe el abrazo de María, como cuando un mes atrás, ambas gastaron todas sus lágrimas.

Marta coloca con delicadeza el regalo sobre la mesa camilla, junto a las tazas de café. Esta tarde ha recibido la visita de María. Sabe que es un portarretratos, pero ignora si desea abrirlo o no.

María asiente con la cabeza y aprieta los labios. Una lágrima se desliza por su mejilla izquierda.

Marta despliega el papel de regalo, sobrio y cálido a la vez, como corresponde al momento. La última imagen de Álvaro se cuela en sus corazones, con su gorrita azul, sus ojos tristes y profundos de color verde infinito y su sonrisa amplia, inocente y sincera, como el niño que fue.

Los tres se funden en un abrazo. Marta llora sin tapujos; María le susurra palabras de ánimo. No ignora Marta que deberá pasar el duelo, pero debe reponerse para, como voluntaria, seguir ayudando a niños como Álvaro, a madres como María.

Se lo debe a ellos, piensa, mientras la sonrisa de Álvaro inunda el salón.

Juan Manuel Morales Bellido.

Puebla de Sancho Pérez, Extremadura.

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

Palabras de vida 5

Modalidad Cuidados Salud Mental

Población General



No me olvides

Mi abuelita me enseñó muchas cosas y valores en la vida, era mi Ángel visible, mi guía. Los mejores recuerdos de mi infancia son gracias a ella, haciendo dulces, saliendo a pasear, enseñándome a coser.... Hasta que con el paso del tiempo se borraron todos sus recuerdos, ya que le diagnosticaron Alzheimer. Desde entonces la vida nos dio la vuelta, ahora era yo, su nieta, la que la tenía que enseñarle todo y lo más importante, a recordar y no olvidar a todos sus seres queridos. Fue una batalla larga y dura, pero nunca perdió su sonrisa.

Antes de abandonarnos, me dibujo un corazón con una frase que decía: “No me olvides”.

Me enseñaste los valores más bonitos, y es a querer y disfrutar cada instante de la vida que esté llena de muchos recuerdos bonitos. Quiero destacar la importancia de las personas voluntarias que, gracias a ellas, mi abuela pudo estar acompañada hasta el último momento, así como muchas personas mayores que se encuentran solas y gracias a la labor del voluntariado hacen que sean más felices. Mi más sincero agradecimiento de todo corazón.

“Solo se muere cuando se olvida, yo no nunca te olvido”.

Yovana García Moreno.
Badajoz, Extremadura.

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



Voluntariado terapéutico

La madre de Victoria estaba desesperada, pues su hija se negaba a seguir estudiando. Ella quería ser psicóloga, pero le resultaba complicado tener una rutina de estudios y le parecía inaccesible ir a la universidad debido a los escasos recursos de los que disponía su familia.

Un día, su madre decidió ofrecerle distintas opciones sobre qué cosas podía hacer en cuanto terminase bachillerato, aunque le costó mucho que Victoria cediese. Por suerte, tras varias horas de búsqueda encontraron la alternativa de que su hija hiciera un voluntariado de salud mental.

Victoria empezó a ir diariamente a un centro de salud mental de Badajoz por las mañanas durante seis horas donde se hacía terapia grupal con los pacientes. Al principio no conocía a nadie de allí, pero no tardó mucho en empatizar con los usuarios. Le había cogido mucho cariño a Mario, quien tenía trastorno límite de la personalidad. Se trataba de un adolescente de quince años que era muy discriminado en clase.

Tras terminar el voluntariado, Victoria se sintió muy afligida por no volver a ver a los pacientes. No obstante, la tristeza le duró poco, pues la directora del centro le animó a seguir trabajando allí.

Marta Perera Lavado.

Villanueva de la Serena, Extremadura.

Palabras de vida 5

Modalidad Salud Mental
Profesionales Sanitarios



El dolor se hizo motor

El dolor se hizo motor. Cuando se sentó en esa silla, en esa misma silla donde había expresado tanto sufrimiento, esta se erigía como una vieja confidente de tantos recuerdos que ahora era la locomotora para el nuevo reto.

Ser experto en experiencia suponía un aprendizaje privilegiado para ahora conducir un taller como voluntario, preocupado días antes por los qué y los cómo ahora preocupaba los con quién. Los que, hace tan sólo un ratito, eran compañeros ahora se depositaban como participantes, con la mirada iluminada por la ilusión y por la admiración, porque uno de los nuestros ahora era referente, ejemplo, modelo y símbolo.

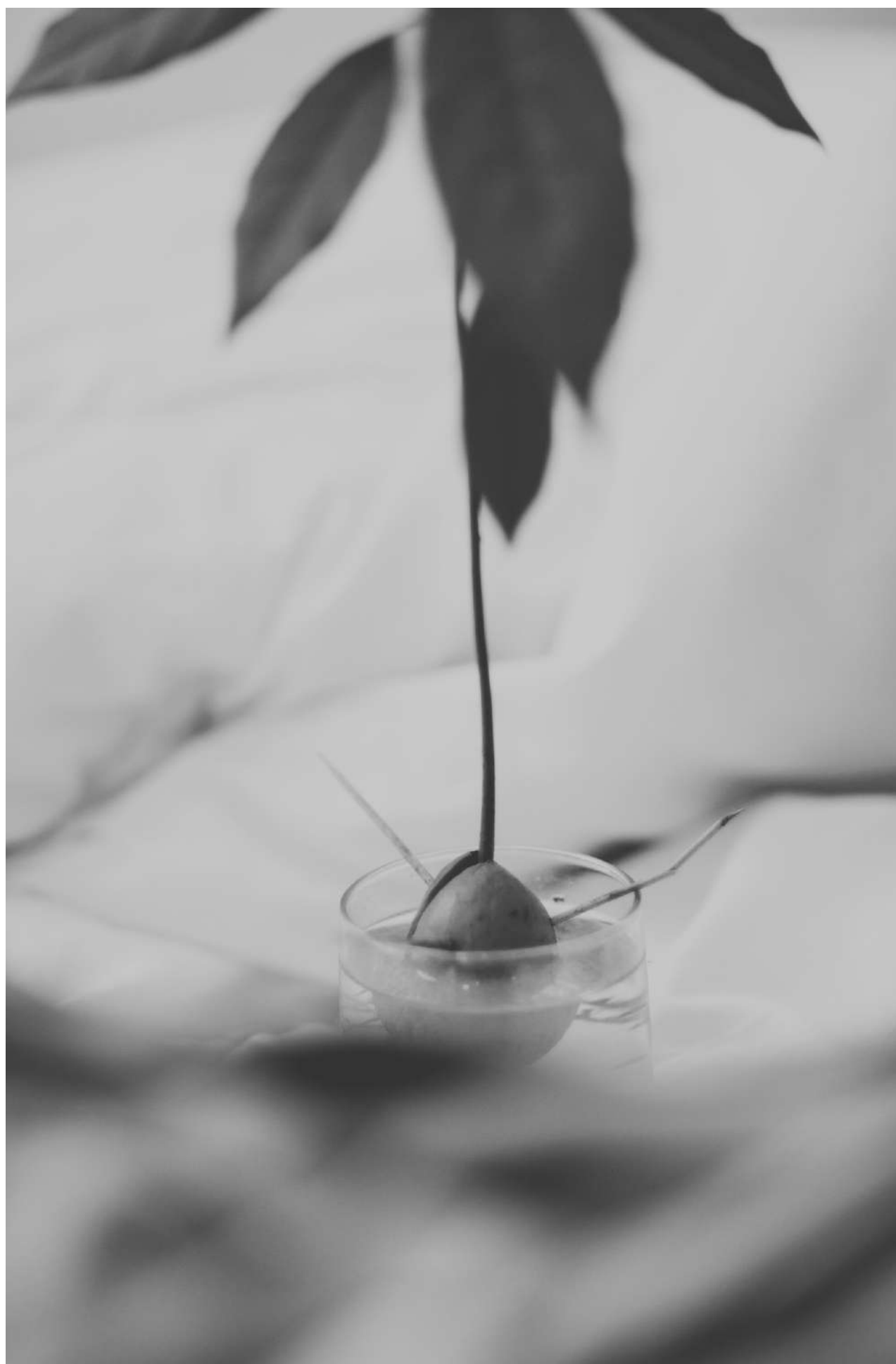
Y como dijo aquél, sólo es un hombre en búsqueda de sentido, sólo es un alma en tránsito entre planes, miedos, incertidumbres y anhelos. Un ser más completo que ayer, menos poliédrico que mañana. Una vida en tránsito que necesita un asidero, un campamento base.

El taller que hoy comienza es fin y medio, modelo y entrenamiento, se constituye como una lanzadera y a la vez como una parada técnica, reto y consuelo.

Dentro de él ardían a la vez todas las emociones posibles, y cuando iba a huir, respiró y comenzó la primera sesión.

Carolina Mogollón Rodríguez.
Montijo, Extremadura.

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



Inclusión

-¿El autismo se pega?

-¿Cómo se va a pegar?

-Yo qué sé.

-No es un virus, ni una enfermedad.

-Ah...

-¿Por qué lo preguntas?

-En mi clase hay un autista y es raro.

-Un niño con autismo querrás decir.

-¿Qué diferencia hay?

-Pues que es un niño y, que entre otras muchas cosas, tiene autismo. Pero no se define sólo por eso.

-Y... ¿Por qué va siempre acompañado por un adulto?

-Seguramente para ayudarle a hacerse amigos...

-Ah...

Alba se quedó pensativa. Aquel día, su madre plantó en ella la semilla de la inclusión. Había que regarla para que esta creciera y terminara dando sus frutos...

Markos Manchado Mateos.
Don Benito, Extremadura.



Silencio

Te has acostumbrado al silencio. Y no es por miedo a las voces, esas que no escuchas desde que diste el primer gran paso, hace ya mucho tiempo.

Se trata de valorar lo importante.

Dijiste no al runrún informe de la televisión, al cansino repiqueo de la radio.

A las palabras vacías de las compañías vacuas.

Y encontraste la calma en un ladrido lejano, en el batir de unas alas, en el roce de la hierba.

Ahora sabes disfrutar de la quietud y el orden de tus pensamientos. Y en el murmullo amable de las voces de Ernesto y María, tus voluntarios, como te gusta llamarlos, que te escucharon en los momentos más duros encuentras las razones de una existencia pacífica y tranquila.

Sigues quedando con ellos, para que comprueben la felicidad que guarda una mente bien amueblada.

Ahora, que te has acostumbrado al silencio, solo salen de tu boca las palabras que deseas.

Juan Manuel Morales Bellido.
Puebla de Sancho Pérez, Extremadura.

