

Cuentos para volver a vivir:

Historias de resiliencia y superación personal

Fernanda Tusa Jumbo

Cuentos para volver a vivir:

Historias de resiliencia y superación personal

Fernanda Tusa Jumbo



© **Fernanda Tusa Jumbo**

© Editorial Grupo Compás, 2025
Guayaqui, Ecuador
www.grupocompas.com
<http://repositorio.grupocompas.com>

Primera edición, 2025-11-02

ISBN: 978-9942-53-093-6

DOI: <http://doi.org/10.48190/9789942530936>

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Tusa, F. (2025) Cuentos para volver a vivir: Historias de resiliencia y superación personal. Editorial Grupo Compás

Este libro es parte de la colección de la Univesidad Técnica de Machala y ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

PREFACIO

La literatura no comienza en la palabra escrita, empieza más bien en ese temblor íntimo donde la vida se hace pregunta, en ese instante sagrado en que un recuerdo, una herida o una emoción buscan sentido y solo lo encuentran al ser narrados. Este libro nace de esa urgencia: la de transformar vivencias profundamente humanas en relatos que se sostienen sobre la verdad de lo vivido y el poder simbólico de lo contado.

Aquí no hay artificios: cada cuento respira la experiencia auténtica de la infancia, de la maternidad, del duelo, del amor y de la resiliencia. Cada historia nace de un rostro, de un gesto, de un momento que dejó una marca imborrable en mi vida. Son relatos que no solo buscan ser leídos, sino sentidos, saboreados como se saborea una conversación al atardecer o una confesión hecha desde el alma.

Esta compilación reúne cuentos de ficción realista que, aunque partan de lo íntimo, buscan lo universal. Porque todo lo humano nos concierne, porque detrás de cada anécdota existe un símbolo mayor que interpela a quienes se han sentido alguna vez solos, heridos, esperanzados, vencidos o valientes. Aquí están los niños que soñaron con ser maestros, las mujeres que renacieron desde sus ruinas, las voces que cantaron para sanar a sus madres, los cuerpos que resistieron la enfermedad como una afirmación de vida.

He escrito estas páginas como una docente investigadora que cree profundamente en la palabra como acto transformador, como semilla de pensamiento y motor de cambio, pero, sobretodo, las he escrito como mujer, como madre, como sobreviviente de las pequeñas batallas cotidianas que configuran nuestra existencia. Publicar este libro en la Editorial UTMACH no constituye únicamente un mero acto académico o una celebración personal, va más allá, y es una declaración de amor a la literatura, un acto de fe en la sensibilidad de nuestras juventudes, un compromiso con las nuevas generaciones para recordarles que las

historias tienen el poder de salvarnos. Que escribir es resistir. Que narrar es sanar.

Deseo con toda el alma que este libro llegue a manos jóvenes, a esas mentes inquietas que aún dudan de su talento, que caminan por los pasillos de la vida cargando preguntas sin respuesta, vocaciones aún sin nombre y dolores que no han sabido, o no han podido, contar. Que lo lean quienes escriben versos en los márgenes de sus cuadernos sin atreverse a llamarse poetas, quienes llevan dentro una historia que no han tenido el valor de pronunciar, que lo encuentren quienes, en medio del ruido, buscan en silencio una señal de que su voz tiene sentido. Porque este libro no pretende dar lecciones, sino encender llamas. No quiere dictar caminos, sino abrirlos, que al abrir sus páginas sientan que alguien los acompaña, que hay un eco de humanidad que les susurra: "No estás solo. Tu historia tiene valor. Tu voz es una semilla que puede germinar en palabra". Que lo abracen como quien encuentra una carta olvidada entre libros antiguos, un mensaje enviado desde un lugar cálido del alma para decirles que sus grietas no los hacen débiles, sino reales; que sus incertidumbres son la prueba de que están vivos y que su sensibilidad, lejos de ser un obstáculo, es su don más poderoso. Que se animen a escribir con el pulso tembloroso de quien por fin se atreve a nombrar su mundo. Porque la literatura es también un acto de valentía íntima, un puente para reencontrarse consigo mismos y con la posibilidad de transformarlo todo.

Que las futuras generaciones se atrevan a escribir sus propias versiones del mundo a modo de una convocatoria vital. Porque narrarse es también reconstruirse, es tomar las riendas de aquello que fuimos, somos y aspiramos a ser. Que se nombren con libertad en un gesto de resistencia frente a los discursos que intentan silenciar lo auténtico, lo diferente, lo profundamente humano. Que se atrevan a escribir, a construir con palabras lo que la vida no siempre permite

expresar con acciones. Que se concedan el derecho a existir desde la palabra, a habitar la historia desde el verbo, a tejer su identidad con la tinta de sus emociones, heridas y anhelos. Es un acto de dignidad y también de reparación. Estos cuentos que hoy comparto no deben leerse como finales cerrados ni como respuestas definitivas. Al contrario, son umbrales simbólicos que invitan a cruzar hacia territorios más hondos del alma.

Son puertas entreabiertas a memorias que quizás no son solo mías, sino también de quien las lea y las sienta suyas. Son espejos en los que cada lector podrá mirarse con sinceridad, reconocer sus propias cicatrices, sus búsquedas y sus quiebres, son llamas que alumbran las noches oscuras del espíritu, recordándonos que la literatura no salva del dolor, pero sí lo transforma; que no evita el sufrimiento, pero le otorga sentido.

Si al terminar estas páginas, aunque sea una sola persona siente que algo dentro de sí ha despertado, una memoria dormida, un afecto sepultado, un sueño olvidado o una emoción escondida, si ha evocado a su abuela que le enseñó a leer, a la madre que lo sostuvo en silencio, al maestro que le dio su primera palabra, al amor que no fue, a la herida que aún supura o a la esperanza que renace, entonces sabré que este viaje narrativo ha cumplido su cometido más profundo: tocar el alma de alguien desde la intimidad de lo escrito. Porque, al final del día, escribir no es otra cosa que compartir la luz que uno ha encontrado en medio de la tormenta. Es alzar una linterna en mitad del caos y decir: "por aquí también se puede caminar", es ofrecer la palabra como abrigo, apostar por la ternura como forma de conocimiento, por la vulnerabilidad como fuente de fuerza y por la narrativa como territorio sagrado donde lo humano se vuelve eterno. En estas páginas no hay artificios, solo vida hecha letra. Y si alguien logra reconocerse en ellas, entonces la literatura, una vez más, habrá cumplido su milagro.

TABLA DE CONTENIDO

<u>ABUELA, MAESTRA DE VIDA</u>	<u>7</u>
<u>ALBA, LA LUZ QUE RESISTE</u>	<u>15</u>
<u>AURORAS DE PAPEL</u>	<u>19</u>
<u>CRÓNICA DE UNA VOCACIÓN ESTELAR</u>	<u>23</u>
<u>BRINDIS POR LO ESENCIAL</u>	<u>26</u>
<u>CUANDO LA MÚSICA NOS SALVA</u>	<u>36</u>
<u>DONDE LA NATURALEZA SANA</u>	<u>49</u>
<u>EL CAFÉ DONDE COMIENZA LA VIDA</u>	<u>56</u>
<u>EL DESPERTAR DE MARTÍN</u>	<u>72</u>
<u>DONDE LA FE SE ARRODILLA</u>	<u>77</u>
<u>EL PODER DE LA RAMBLA</u>	<u>89</u>
<u>EPÍLOGO</u>	<u>103</u>

Abuela, maestra de vida

Palabras de la autora.

La vida, en su fluir silencioso, nos entrega maestros que no siempre llevan títulos ni habitan aulas solemnes. A veces, la sabiduría llega en la forma de una mujer que aprendió a leer con las manos curtidas por la tierra, o en la mirada de un niño que descubre el mundo con la inocencia intacta. Este cuento nace de ese cruce de destinos: de la transmisión de un legado que va más allá del conocimiento académico y se asienta en lo humano, en la fuerza de la educación como puente entre generaciones.

El siguiente texto es la historia de un niño que sueña con enseñar y de una mujer que, sin proponérselo, se convierte en su primera maestra. La figura de la abuela se erige como símbolo de la sabiduría ancestral, aquella que no se escribe en los libros, pero que se guarda en los gestos cotidianos y en la fe en la vida. En ella se cifra la enseñanza de que la educación no tiene edad ni fronteras, que cada palabra y cada acto son simientes capaces de germinar en el corazón de quienes nos rodean.

Al mismo tiempo en esta historia la madre aparece como continuidad y destino, como quien encarna la vocación de enseñar desde la academia y desde la entrega. Ella es ejemplo de disciplina y pasión por la docencia, la confirmación de que el conocimiento también se cultiva en largas noches de esfuerzo. Entre la madre y la abuela se teje una red invisible de amor y guía, donde el niño aprende que ser maestro no es solo impartir lecciones, sino también regalar futuro a quienes lo necesitan.

Este relato se inspira en las raíces de mi propia vida: en mi hijo Santiago, un niño que anhela transformar el mundo con palabras y números, y en Alva, mi madre, la abuela que con dignidad y ternura encarna la certeza de que la educación es un acto de resistencia y esperanza. A través de ellos, se

manifiesta la importancia de valorar cada enseñanza, ya venga de un aula universitaria o de un fogón encendido al amanecer.

Estimado lector, este texto no es únicamente un cuento familiar: es un homenaje universal a la educación como herencia perdurable, a la transmisión intergeneracional de valores y a la grandeza de los gestos sencillos que transforman nuestra existencia. Es una invitación a mirar el camino recorrido con gratitud y avizorar el horizonte con esperanza, reconociendo que en el amor de una madre y en la sabiduría de una abuela se encuentra el más profundo de los aprendizajes: la certeza de que educar es amar, y amar es, también, educar.

Abuela, maestra de vida

Santiago tenía diez años, una edad lo suficientemente madura como para entender el mundo con la seriedad de un adulto, pero con la esperanza intacta de un niño. A su corta edad ya sabía lo que quería ser de grande: maestro. No era un capricho pasajero, sino una vocación que había germinado en él desde siempre, pues había crecido entre libros, cuadernos y lecciones dictadas con amor por su madre y su abuela.

Por las tardes, solía corretear entre las hierbas altas, esquivando arbustos y saltando charcos, al tiempo que la brisa dorada del atardecer rural acariciaba su rostro infantil, como una especie de cálido susurro. El campo se extendía en un tapiz verde y ocre, donde los maizales danzaban al compás del viento y los árboles frutales brindaban su sombra nativa. A lo lejos, el sol se allanaba apaciblemente detrás de las montañas, tiñendo de rojo y naranja el horizonte, mientras las nubes, densas y doradas, se fundían con la última luz del día.

El aroma a tierra húmeda ascendía desde los surcos labrados, mezclándose con el perfume silvestre de los madrigales y el inconfundible olor a leña encendida que salía

de las casas contiguas. A la distancia se escuchaban los sonidos propios del atardecer en la ruralidad: el mugido de las vacas en los corrales, el canto de los gallos que anunciaba la llegada de la noche, el croar de las ranas en los exiguos estanques que se formaban con la lluvia. Era un concierto natural que colmaba el alma de una paz eterna.

A su lado lo acompañaba la abuela, caminando con pasos firmes, con la mirada serena de quien había visto muchas estaciones pasar. Su sonrisa apacible transmitía un ilustre sentido de humanidad, y sus manos, curtidas por los años de trabajo en el agro, portaban en sus grietas la herencia de los cultivos que había sembrado una y otra vez.

Cuando labraba la tierra esparcía consigo dosis intangibles de responsabilidad y paciencia. Era su segunda mamá, la mujer que reemplazaba las ausencias con dignidad, rectitud y una tenacidad que parecía inagotable.

Juntos, caminaban entre los surcos de la viña y los senderos de piedra, sintiendo que su andar constituía una filosofía de vida resiliente, cada paisaje era un símbolo de sabiduría ancestral y cada atardecer era un recordatorio de que en aquella huerta se encontraba la esencia misma de su existencia en común. Desde pequeño, había aprendido de su madre que la enseñanza era un acto de generosidad infinita, una forma de cambiar vidas y construir porvenires significativos.

Mamá le había enseñado que el conocimiento era la herramienta más poderosa para esculpir el destino, que la educación era la única vía posible de superación, desarrollo y crecimiento personal.

No había atajos, no existían salidas fáciles, solo la voluntad y el compromiso conducían al verdadero progreso. El futuro se dibujaba entonces como una promesa de todo lo que un ser humano podía llegar a ser. Su mejor versión aún estaba por descubrirse, y cada libro leído, cada lección aprendida, era una etapa más hacia un mañana lleno de oportunidades. La educación no solo le permitiría alcanzar sus sueños, sino también honrar el sacrificio de su madre y su abuela,

quienes, con sus propias vidas, le habían demostrado que el saber era la semilla de la libertad y que la grandeza del espíritu se construía con disciplina y consagración absoluta por el aprendizaje.

Su modelo a seguir era su madre a quien veía preparar sus clases hasta altas horas de la noche, revisar exámenes de forma minuciosa y hablar con pasión de sus estudiantes. De la abuela, en cambio, aprendió que enseñar no requería títulos, tan solo disposición y una férrea entereza.

Por las tardes, cuando junto a la abuela repasaban las tablas de multiplicar o leían los textos escolares, ella le contaba que la educación era un puente que conectaba generaciones para así ser mejores personas en beneficio de su comunidad. Por eso, a pesar de su corta edad, ya practicaba su oficio de maestro con suma entrega. Explicaba a su abuela las historias que leía en los libros de la escuela, recitaba los números y las palabras con la misma emoción con la que un descubridor revela un nuevo mundo.

Cuando jugaba en el campo, imaginaba que tenía una pizarra enorme y muchos alumnos atentos a sus enseñanzas. Sabía que algún día, así como su madre guiaba a sus estudiantes y su abuela lo guiaba, él ayudaría a otros a encontrar su camino a través de un conocimiento integral y humanista.

Al término de su jornada educativa, el niño regresaba a casa con la confianza plena de que su abuela estaría allí, aguardando en el portal, lista para recibirlo con un abrazo fraterno y un tazón de leche tibia. Su morada, construida con adobe y tejas rojas, se erguía como una cronista silenciosa del tiempo, almacenando en sus muros el eco de estirpes legendarias que habían vivido y soñado entre ilustres montañas.

Su hogar, asentado en lo alto de una colina, se rodeaba de modestos senderos de tierra que se abrían paso entre pastizales y flores silvestres. Desde la ventana de la cocina se divisaban las calles de la comunidad, amplias y serpenteantes, por donde transitaban vecinos que se saludaban con cordialidad, llevando en sus manos canastas

que desbordaban productos del agro: mazorcas doradas, racimos de frutas y hortalizas recién cosechadas.

Los campesinos, con sus rostros curtidos por el sol y sus manos endurecidas por la faena, eran gente buena, noble y solidaria. En cada casa se compartía el pan y el café humeante, y cuando alguien necesitaba ayuda, la comunidad entera se unía como una gran familia.

Las puertas rara vez se cerraban con llave, porque allí todos se conocían y se cuidaban mutuamente. No había en el mundo un mejor lugar para vivir, de eso no cabía duda.

Dentro de su vivienda, el viejo reloj de péndulo marcaba las horas con un sonido manso, como testigo inmutable de los días que se deslizaban sin prisa, al ritmo del campo.

En la cocina, las ollas colgaban del techo, reflejando el brillo del fogón de leña que desprendía un aroma único que anunciaba la cena, era un perfume a maíz tierno cocinándose lentamente, café recién colado y pan dorándose sobre las brasas. Era el olor del hogar, del amor convertido en alimento, de la vida que transcurría entre el trabajo y la certeza de que cada día traía consigo una nueva oportunidad para cosechar los sueños.

Las tardes con la abuela eran un ritual sagrado de aprendizaje. Se sentaban juntos en la mesa de madera donde sus antepasados habían repasado las lecciones escolares a la tenue luz de un quinqué. La abuela revisaba sus cuadernos con ojos sabios, con la dignidad de quien se había hecho a sí misma en la más absoluta soledad, con arrosos y sin excusas.

No tuvo el privilegio de aprender en su infancia, aun así, no permitió que la ignorancia le arrebatara la posibilidad de comprender el mundo. Claro que sabía leer y escribir, pero aquello no le fue regalado. Fue autodidacta en sus tiempos de juventud, moldeada por mil y un noches en vela, con los codos apoyados en la misma mesa de madera, iluminada apenas por un candil. Asistió a la escuela nocturna del ayuntamiento, después de largas jornadas de trabajo, con las manos impregnadas del aroma a tierra fértil y la tez quemada por el sol inclemente.

La abuela había aprendido de forma tardía y con dificultad, repitiendo las letras hasta que se volvieron parte de su ser, hasta que los libros dejaron de ser entes extraños y los números se convirtieron en sus grandes aliados para el comercio local. No fue una educación fácil ni complaciente; al contrario, fue conquistada con la misma constancia con la que cultivaba la tierra y criaba a su familia. Y ahora, en su vejez, cada vez que corregía a Santiago con la gracia que le otorgaban los años y releían los contenidos de clase, veía en su nieto un estudiante ejemplar, la prueba fehaciente de que el conocimiento rendía los más grandes frutos para la sociedad.

Por su parte, él la admiraba con veneración, sabiendo que su abuela no solo le enseñaba de libros y números; iba más allá, pues le iniciaba en el mundo de la fortaleza, de esa sabiduría profunda que solo quienes han luchado por aprender conocen.

Cada vez que ella tomaba su cuaderno y recapitulaban las asignaturas, sentía que juntos estaban escribiendo una historia de superación atemporal, en la que la educación no tenía edad, donde el saber era el único legado que valía la pena transmitir.

Leían y releían los textos escolares y los analizaban como si fueran tesoros escondidos. Solía dictarle oraciones para que él practicara su caligrafía, y con cada trazo, su nieto intentaba plasmar no solo letras, sino también su amor y respeto por aquella mujer incansable.

-Tienes que ser como tu mamá-exclamaba la abuela con un resplandor de orgullo en los ojos-Desde pequeña ella estudió mucho y por eso hoy es una gran profesional. Tú debes seguir sus huellas. Ojalá Dios me dé la dicha de verte graduado, solo así podría morir en paz-sus palabras resonaban en su corazón pueril como una plegaria que el pequeño anhelaba cumplir tan solo para verla feliz.

Sus dedos, torcidos por sus faenas agrícolas, recorrían las líneas escritas en los cuadernos de Santiago, como si en ellas pudiera tocar el futuro que tanto ansiaba para su nieto. Él practicaba su oratoria, tratando de que su mensaje fuera

claro y fuerte, como si con su voz pudiera honrar el sacrificio de las mujeres de su vida. Y la abuela asentía con satisfacción, como si cada lección que él aprendía fuese parte de su propio aprendizaje, como si en cada sílaba se tejiera el relato de su familia, la esperanza de un porvenir mejor.

Después de estudiar, la acompañaba en las labores de la cocina. Él cortaba las verduras con manos aún torpes, pero dispuestas. La abuela le enseñaba los secretos del fuego, de los sabores que nacían en la tierra, del pan que amasaba con una ternura singular, como quien había pasado la vida entera alimentando cuerpos y corazones. Él la observaba de forma callada, memorizando cada movimiento suyo. En su interior, sentía que algún día sería él quien prepararía la cena y cuidaría de su abuela como ahora ella lo hacía.

Cuando terminaban la cena, salían al patio para atender a los animales. La gallina había puesto su huevo del día y la vaca aguardaba paciente para el ordeño. Él había aprendido a extraer la leche con cuidado, sintiendo el calor del animal bajo sus dedos. El campo era su hogar y cada pequeña responsabilidad que cumplía lo unía aún más a su abuela.

Mientras trabajaban, la luna comenzaba a asomarse en el cielo, tiñendo de plata las serranías alrededor. Santiago predijo que su madre llegaría tarde otra vez. La universidad la reclamaba, la absorbía en libros y alumnos que la necesitaban tanto como ellos.

Y él lo advertía, sabía que mamá era padre y madre al mismo tiempo y que de ella dependía la estabilidad familiar. A veces la veía llegar con el cansancio pintado en el rostro, con los hombros cargados de responsabilidades que no podían esperar. No sabía mucho de su padre. No lo recordaba con claridad, solo imágenes vagas de un hombre que se fue cuando él aún era una criatura. No los visitaba y no parecía interesarse por ellos. En las reuniones de padres en la escuela solía estar presente su madre o su abuela, nunca él. Con el tiempo, el niño dejó de esperar una presencia que jamás se había hecho real. Su abuela, consciente de aquella ausencia, expresaba:

-Tú debes ser un hombre de bien, responsable, fiel al hogar y devoto con la familia-

Él la escuchaba, guardando cada vocablo en su corazón, como si fueran raíces de un futuro distinto, un destino mejor. Su forma de agradecer todo lo que su madre y su abuela hacían por él era ser un buen estudiante, aprender con esmero, honrar el esfuerzo que se levantaba con el alba y no se apagaba ni siquiera cuando caía la noche. Sabía que su madre luchaba por darle un futuro meritorio y que su abuela sostenía la casa con su amor inquebrantable. No podía fallarles.

Cuando terminaban sus oficios, él y su abuela se sentaban en la sala, encendían la televisión y se sumergían en programas que arrancaban risas y suspiros. Santiago la observaba con ternura, la veía ilusionarse, perderse en un mundo de finales felices. Pero, poco a poco, la cabeza de la abuela se inclinaba, sus párpados caían y él sabía que era hora de llevarla a la cama. Con delicadeza, la guiaba hasta su habitación, la recostaba con cuidado y la arropaba con la misma devoción con la que ella lo había hecho toda su vida. Le besaba la frente y le susurraba un “te quiero” que se quedaba flotando en el aire como un canto universal.

Al día siguiente, la primera en estar en pie era la abuela. La familia despertaba con el sonido de las ollas chocando suavemente y el aroma inconfundible de pan fresco. El aire se embebía con el dulzor de la leche con chocolate que burbujeaba en una vasija de barro, inundando el ambiente de una calidez reconfortante.

Ella madrugaba con esmero, elaborando un festín digno de los dioses, convencida de que nadie podía aprender con el estómago vacío. Decía que el conocimiento entraba mejor si se estaba bien alimentado, y por eso, con la misma dedicación con la que cuidaba la tierra, se aseguraba de que su hija y su nieto partieran cada mañana con el corazón lleno. Así la vida transcurría en el campo. Entre la cotidianidad del hogar, Santiago venía a confirmar cuánto amaba a su abuela y a su madre. Mientras el sueño lo envolvía por las noches,

su último pensamiento era un deseo vehemente: que ese pequeño milagro de vida llamado "Abuela" lo acompañara siempre, hasta el final de sus días.

Alba, la luz que resiste

Palabras de la autora

Hay mujeres cuya historia parece haber sido cincelada en la piedra de la adversidad. Vidas que, lejos de suavidades, fueron forjadas entre golpes, silencios y soledades. Sin embargo, en esa dureza se enciende una llamarada que no se apaga, un fulgor que atraviesa las sombras y da sentido al nombre que portan. Alba, cuyo nombre evoca amanecer, se convierte en símbolo de la luz que persiste incluso cuando la noche parece interminable.

Este relato va más allá de la crónica de una existencia marcada por la lucha y constituye un canto íntimo a la resiliencia y al coraje. Este texto nos invita a comprender que la grandeza de una persona no radica en haber transitado un camino sin obstáculos; al contrario, la admiración surge en haber enfrentado la adversidad con dignidad estoica.

La protagonista encarna esa fuerza anónima que muchas veces pasa inadvertida, pero que sostiene el mundo desde lo invisible: la fuerza de las mujeres que luchan, aman y siguen de pie aun cuando el cansancio amenaza con doblegarlas.

En estas páginas, la figura de mi madre se revela en toda su contradicción humana: a veces incomprendida, a veces distante, pero siempre entregada. Es un retrato que nace de la memoria de una hija que, en la adultez, aprendió a mirar con otros ojos, a reconocer que el amor materno no siempre se expresa en caricias, acaso en sacrificios callados, en amaneceres de trabajo, en renunciadas silenciosas. Se trata de un homenaje a esa fortaleza que muchas veces se confundió

con severidad, pero que en realidad escondía un afecto imperecedero.

La enfermedad llega a la vida de Alba como el espejo cruel de su propio descuido, pero también como la revelación última de su espíritu inquebrantable. En ese tránsito entre la fragilidad y la resistencia, descubre que la fortaleza no radica en ignorar el dolor, más bien en aprender a caminar con él, transformándolo en sabiduría.

Su historia nos recuerda que la vida siempre encuentra una manera de enseñarnos aquello que nos negamos a escuchar: que amarse también es un deber y que resistir no es más que un ejercicio de reconstrucción. Así, este cuento se levanta como un testimonio sobre la dignidad de la existencia. *Alba, la luz que resiste* es el retrato de una mujer que no se rinde y que convierte cada herida en una bandera de lucha, cada caída en un aprendizaje universal. Es la voz de todas las madres que luchan desde la cotidianidad y es el reflejo de todas las hijas que, con el tiempo, aprendieron a reconocer en sus madres la humanidad de su legado: esa luz que, aun en la tormenta, sigue destellando.

Alba, la luz que resiste

Alba nunca conoció la ternura de unos brazos paternos ni el arrullo de una madre que velara su sueño. Nació en la frialdad de una sala de partos, donde su madre exhaló el último suspiro antes de poder contemplarla, y su padre, Laurencio, fue solo un nombre que nunca tuvo intención de llenarse de significado. La entregó a las monjas carmelitas como quien deja un lastre. Allí, las religiosas le brindaron hogar, disciplina y, sobre todo, valores.

Aprendió a madrugar cuando la aurora apenas despuntaba, a llevar a cabo mil y una tareas con la diligencia de quien sabe que el trabajo es la manifestación plena del amor. La responsabilidad, la puntualidad y la honestidad fueron los pilares sobre los que edificó su temprana existencia.

Al llegar a la universidad, sintió que su vocación la llamaba con la intensidad de una promesa irrenunciable. La Medicina era su destino; no obstante, la vida le tendió otra senda. El amor irrumpió en sus planes y, deslumbrada por la promesa de un futuro compartido, se casó y fue a vivir a una ciudad lejana. Entre pañales y madrugadas en vela, el eco de su vocación permanecía latente. Retomó las clases y esta vez se inscribió en Bioquímica y Farmacia. Años después, con título en mano, abrió una botica en la parte más olvidada de su comunidad. En aquel rincón, la salud era un lujo que pocos podían costear y Alba comprendió que su papel iba más allá de dispensar medicamentos. Su farmacia era un oasis para quienes buscaban alivio en una palabra amable, en una escucha atenta. Allí asimiló que la curación no se medía en dosis exactas, sino en la humanidad con la que se administra cada gesto, en la capacidad de mirar al otro con compasión y de entender que cada dolencia lleva consigo una historia. La vida, en su ironía cruel, le jugó una carta inesperada. La enfermedad había vivido durante años adormecida, esperando el momento preciso en que su cuerpo sucumbiera a la negligencia con la que lo trataba.

Alba nunca prestó atención a los dolores persistentes, se enorgullecía de su resistencia, de su capacidad de soportarlo todo sin quejarse.

Creía que ser fuerte significaba ignorar el sufrimiento, que la valentía radicaba en seguir adelante sin atender las señales de alarma. De pronto, el cansancio dejó de ser pasajero y se instaló en sus huesos como una raíz profunda que le robaba la vitalidad. El espejo le devolvía una imagen desdibujada, la de una mujer que se apagaba como una vela consumida por su propia llama.

Fue al médico casi obligada, con la reticencia de quienes han aprendido a cuidar de los demás, pero jamás de sí mismos.

Y entonces, la sentencia llegó como un relámpago contenido: cáncer de estómago.

La certeza de la enfermedad le recordó que la vida pende de un hilo frágil, que el tiempo no se negocia y que el cuerpo no es un esclavo que pueda ser sometido sin consecuencias. A pesar de eso, ella era una mujer que no claudicaba ante la adversidad. Aceptó su destino con dignidad y enfrentó la enfermedad con la misma entereza con la que había encarado cada batalla en su trayecto vital. Porque Alba no era solo una sobreviviente; era un ser humano que, aun en el umbral de la incertidumbre, abrazó su destino con la convicción de que la luz siempre tiene el poder de iluminar la noche más oscura.

A partir de ahí comenzó el viacrucis de quimioterapias y radioterapias, un sendero tortuoso de agujas diseñadas para salvarla mientras la consumían. Fueron meses interminables, una prueba de resistencia que se libraba en cada célula de su cuerpo. Sin embargo, jamás se oyó una queja de sus labios. Elegía ir sola a sus sesiones, no por orgullo, sino por la profunda independencia que siempre la había definido. Madrugaba, tomaba el bus y llegaba al Hospital del Seguro Social. Allí, en la sala de espera, el tiempo parecía plegarse sobre sí mismo, convirtiéndose en un intervalo de fe y paciencia. Su único equipaje: un rosario entre los dedos y un libro de oraciones.

En esos momentos de pausa, cuando el dolor cedía por un instante, sentía que el universo le concedía treguas silenciosas. Cada sesión era una acometida brutal contra su propio cuerpo, contra el desgaste implacable de la enfermedad. Su piel palidecía, su cabello caía en mechones silentes, sus fuerzas menguaban. Pero algo en ella permanecía intacto: su fe. Aún en el abismo del sufrimiento, jamás dejó de creer en el valor sagrado de la existencia.

La enfermedad le enseñó lo que la vida había intentado mostrarle sin éxito una y otra vez: que el tiempo es un bien precioso, que el amor propio es una obligación y que la resiliencia es la mejor de las medicinas. Y es que la misericordia y la compasión comienzan en uno mismo, pues

el mayor acto de amor inicia en el respeto hacia la propia salud, en escuchar el llamado de auxilio del organismo. Comprendió que no debía excederse, que debía honrar su cuerpo y sus ciclos, que todo puede esperar, menos nuestro autocuidado.

Hoy, sigue entre nosotros, con cicatrices que son símbolos de renacimiento. Ahora reconoce que la existencia es un delicado equilibrio entre la fragilidad y la fortaleza, entre la entrega y la prudencia. Cada día es un milagro y ella lo acoge con la solemnidad de quien ha visto la sombra de la muerte y ha resucitado del infortunio. No se trata solo de sobrevivir, también hay que trascender, resignificar cada instante con propósito, honrar la vida con cada respiro consciente. Gracias a la tormenta, aprendió a danzar bajo la lluvia. Superó heroicamente la enfermedad y renació con una mirada renovada, aquella que brilla con la intensidad de quien ha comprendido que existir es, en sí mismo, el acto más valiente y sublime de todos.

Auroras de papel

Palabras de la autora

Las madrugadas siempre han sido mi patria secreta. Cuando la casa se sumerge en un silencio sepulcral y los relojes parecen suspenderse en el ambiente taciturno, evoco las palabras como quien se entrega a un ritual sagrado. El mundo duerme, pero yo despierto: la tinta se convierte en aurora y en ese instante descubro que escribir es más que un oficio, es mi única forma posible de existir en este mundo. No siempre lo comprendí con claridad. Durante años me convencí de que debía elegir lo seguro, lo que daba estatus, estabilidad y una aparente plenitud. Y lo hice: caminé por senderos de prestigio académico, me senté en mesas importantes, habité cargos que llenaban de orgullo a otros. Pero en medio de esos aplausos prestados, mi alma gritaba en silencio. La dicotomía era feroz: ¿elegir lo que me

sostenía en lo material o lo que me daba sentido en lo esencial?

La literatura fue siempre una presencia obstinada, un susurro que no cesaba incluso en los días de mayor cansancio. Desde niña lo supe: mi destino estaba hecho de palabras, no de títulos ni de aplausos. No obstante, la vida me enseñó a disfrazar la vocación con deberes y responsabilidades, a ocultar mi sed literaria detrás de máscaras sociales. Y lo hice por mucho tiempo, hasta que comprendí que no se puede vivir en plenitud cuando se traiciona el propio llamado.

Estimado lector, este texto nace de esa herida y de ese renacimiento. Es el espejo donde me reconozco en primera persona, donde al fin confieso ese amor absoluto por la escritura que no me deja morir. Escribir es resistir, es abrazar la única certeza que me sostiene cuando todo lo demás se tambalea. Cada página es una aurora que me recuerda que el día sí vale la pena, siempre y cuando la vocación literaria guíe mis pasos.

Este cuento es, entonces, la historia de todas aquellas personas que han sentido el desgarró de elegir entre la seguridad de un oficio y la vocación genuina. Es mi voz, pero también la voz de quienes despiertan en las madrugadas para reencontrarse con lo que realmente son. Porque al final del día, la mayor valentía no está en conformarse con lo que da prestigio y estatus social, sino en abrazar aquello que nos devuelve la vida: la fidelidad a uno mismo, aunque el mundo quizás no lo comprenda.

Auroras de papel

En un pueblito donde los días caían como hojas secas y las noches olían a incienso y palabras no dichas, moraba una mujer llamada Ana. Ante la mirada circunspecta del pueblo, su vida era sinónimo de éxito. Profesional respetada, académica brillante, joven aún, madre de dos niños que crecían como álamos al abrigo de su sombra. Había logrado lo que muchos apenas soñaban: estabilidad, prestigio, un

cargo público que la sentaba en mesas de decisión trascendental.

Sin embargo, muy dentro de sí, donde no llegaban las miradas ni el consuelo, un invierno interminable gemía su frustración: la de una vida trazada con líneas que otros dibujaron para ella, vestida de máscaras y exigencias que no nacieron de su verdad.

Cada mañana, al levantarse, sentía como si la gravedad de la existencia misma se adhiriera a sus hombros en una especie de fardo pesado que nadie más podía avizorar. Frente al espejo marchito de su habitación, se reencontraba con una imagen que parecía triunfal, pero no la representaba más.

Su rostro era una obra maestra fabricada con contención minuciosa y apariencia impoluta, parecía ser el camuflaje perfecto para encubrir el desastre existencial que habitaba en su esfera más íntima. Allí se maquillaba con la precisión de una actriz que no podía fallar en su actuación magistral; cubría no sólo la palidez de su piel, sino además las grietas de un alma resquebrajada. Se vestía de autoridad y se perfumaba con fingimiento cauto, tratando de persuadirse de que el camino elegido era el correcto.

Sonreía con una exactitud milimétrica, ensayando el timbre de su voz hasta lograr ése equilibrio perfecto entre suavidad y firmeza. Cada gesto se alineaba con el guion que la sociedad esperaba de ella.

No obstante, en medio de esa representación impecable, un padecimiento sordo emergía desde lo más profundo de su pecho, ascendiendo hasta convertirse en un nudo en la garganta. Las lágrimas traicioneras amenazaban con romper la máscara cuidadosamente construida, mientras la tristeza se aferraba a su rostro como una sombra persistente. ¿Por qué no podía ser feliz? ¿Por qué, a pesar de cumplir con las expectativas del mundo, se sentía vacía, como si su verdadera esencia estuviera atrapada detrás de un telón que nunca se abría?

Nadie notaba el derrumbe tácito de la maestra, no escuchaban el crujir de su ser interior batiéndose a contracorriente. Lloraba, sí, aunque no por los ojos: lloraba

desde el tuétano de su prematura existencia, en un llanto sin forma que se alojaba donde sólo el alma duele.

Aquella no era su vocación; era una piel superpuesta, ajena, sin pulso, que la cubría y la alejaba de su condición más pura. Su verdad residía en otro lugar, más libre, más sagrado: la literatura. Desde niña, había sentido su llamado con la certeza absoluta con que se respira. Las palabras, sabías en su naturaleza, echaban raíces que la sostenían cuando todo a su alrededor tambaleaba. Pero la vida, astuta y áspera, la había ido apartando de su vocación. Había que sobrevivir y dejar de soñar. Y ser realista, a veces, significaba ser leal al miedo.

Ana tenía hijos y los amaba más que a sí misma. Ellos eran su refugio, su anclaje a una realidad que a menudo se sentía fría y distante. Por eso, renunciar a su trabajo significaba arriesgar la estabilidad que les proporcionaba: las matrículas, el transporte, las pensiones educativas.

La literatura no pagaba facturas; en cambio, le insuflaba bríos, dotaba de propósito a sus días y encendía el fulgor infinito de sus ganas de vivir. Temía que, al dejar todo atrás, su talento no bastara; que su arte fuera mediocre; que el sueño que la sostenía no fuera más que una ilusión, otra trampa del destino.

A pesar de ello, cada noche, cuando los niños dormían y la casa enmudecía, abría su ordenador y comenzaba a escribir incansablemente hasta que llegaba la aurora. En esos instantes, tan únicos y preciados, volvía a reencontrarse con su ser más profundo. En la oscuridad, la literatura era un emblema de resistencia, una lucha resiliente por sobrevivir y anclarse a este mundo.

Escribía como quién escarba la herida para nombrar el dolor y así habitar con él, aunque fuera un momento. Cada línea era un testimonio abierto de su historia personal. Justo allí, en el silencio de las madrugadas, recordaba que ser escritora era su vocación más noble, la razón por la cual vino

a este mundo. ¿Y cómo se puede vivir negándose a uno mismo?

Comprendió que estaba muriendo lentamente y decidió, en un último intento por salvarse, abrasar su arte literario por completo. Sintió entonces cómo el universo redimía su propósito y advirtió que la vida sí valía la pena ser vivida, siempre que la vocación guiara sus pasos, con la dignidad de quien se sabe fiel a sí mismo.

Crónica de una vocación estelar

Palabras de la autora

Desde tiempos antiguos, los seres humanos hemos levantado la vista hacia el cielo buscando respuestas. Allí, en la vastedad inabarcable del firmamento, habita un misterio que interpela nuestras certezas e ilumina nuestra sed de saber. La vocación, cuando es auténtica, tiene esa misma naturaleza estelar: surge como un destello inesperado; e incluso, en la noche más oscura alumbra un camino que, aunque arduo, se convierte en la bitácora de toda una existencia.

Crónica de una vocación estelar es la historia de Clara, pero también es la historia de todos quienes alguna vez han sentido en lo profundo de su ser el llamado de un destino que nos supera. Es un relato sobre la infancia iluminada por preguntas imposibles, sobre la capacidad de renovar la mirada con capacidad de asombro y decidir que la vida no puede conformarse con lo dado, sino que debe aspirar a descubrir lo oculto, a descifrar lo indescifrable.

En estas páginas, la vocación se revela como fuerza de resistencia y como impulso creador. No es un privilegio reservado a unos pocos, es un don que exige disciplina, constancia y valentía para ir contra las corrientes de la inercia social. Clara representa a quienes no renuncian a cultivar sus

talentos, pese a que las circunstancias inviten al abandono. Su camino es una lección de fidelidad a uno mismo y muestra que cada ser humano porta una chispa destinada a expandirse de forma proporcional a nuestra dedicación e ímpetu.

La ciencia, que en este cuento aparece como horizonte y destino, se convierte también en metáfora de la existencia. Explorarla no solo significa entender el universo exterior; va más allá, es aprender a descifrar los enigmas interiores, esas galaxias íntimas que nos constituyen. Amar la ciencia es, en última instancia, amar la vida misma: un acto de servicio, de compromiso ético y de esperanza en que el verdadero conocimiento puede transformar el mundo y dignificar la humanidad.

Así, este texto es un homenaje a la vocación que resiste, a los sueños que no se apagan y a las estrellas interiores que gobiernan el camino de los valientes.

Estimado lector, los dones y talentos deben cultivarse con paciencia y coraje, porque en ellos habita la huella de lo eterno. Al igual que Clara, todos llevamos dentro una constelación esperando ser descubierta: basta con tener el valor de mirarnos y decidir que también nosotros podemos escribir nuestra propia crónica estelar.

Crónica de una vocación estelar

A Clara la sorprendió la vocación una madrugada de agosto, cuando el cielo parecía respirar más hondo que de costumbre. Apenas contaba siete años, pero ya era una niña vivaz, de mirada despierta y mente inquieta, una de esas almas tempranas que formulan preguntas profundas, desarmantes, que rozan territorios donde la lógica se detiene y solo la intuición se atreve a avanzar. Desde que aprendió a leer, devoraba libros con un apetito intelectual insaciable, talvez vislumbraba que en las palabras se escondían las cerraduras prodigiosas de todos los mundos posibles.

Su curiosidad, luminosa y constante, despertaba la admiración, y a veces el desconcierto, de quienes la rodeaban. Aquella noche, serena y cálida, la brisa dormitaba sobre los naranjos y la casa reposaba en un silencio casi sagrado. El mundo parecía suspendido entre el canto de los grillos y el aroma denso de la tierra húmeda. Entonces su padre, hombre de pocas palabras y gestos sobrios, alzó el brazo y señaló hacia el cielo, diciendo simplemente:

- *Mira hacia allá.* -

Y entonces ocurrió. Un destello. Luego otro. Un trazo de luz cruzó el cielo con la fugacidad de un suspiro y se deshizo en la penumbra del firmamento como si alguien hubiese rasgado, con delicadeza feroz, el tejido invisible de un horizonte que ya comenzaba a oscurecerse. La niña contuvo la respiración, embelesada ante los milagros de la naturaleza, suspendida en ese instante que parecía no pertenecer al espacio-tiempo.

Sus pupilas, dilatadas por el asombro, se movían inquietas, parecía que sus ojos quisieran capturar lo inabarcable, retener lo efímero y memorizar lo infinito.

- *¿Qué ha sido eso?* -preguntó sin apartar la vista del cielo.

-*Son estrellas fugaces, cariño-*

La pequeña no respondió. Sus ojos brillaban semejante al albor de la mañana. En su mente infantil ya germinaban ideas imposibles, galaxias aún sin nombre, teorías aún no formuladas y preguntas que ningún adulto habría podido contestar del todo.

Aquella noche, bajo un cielo sembrado de luces efímeras, comprendió, que el universo no era algo ajeno ni lejano, tan solo una danza de materia y misterio a la que, de alguna forma, ella pertenecía. Y que algún día, aprendería a descifrar. Esa noche, algo se encendió en su esencia absoluta. No supo explicarlo con palabras, aunque lo sintió con la nitidez de una revelación interior: el cielo no era un techo ni una frontera remota, sino una invitación abierta, un lenguaje por interpretar, un mapa sin escala que aguardaba, paciente, ser comprendido.

Desde entonces, observar el firmamento se transformó en su ritual sagrado, en una ceremonia de entrenamiento íntimo de su alma pueril. Subía a la azotea llevando consigo una linterna improvisada, la manta familiar, una libreta escolar y un libro de astronomía infantil, roído en las esquinas, el mismo que había rescatado con una devoción casi litúrgica de la biblioteca municipal.

Cuando llegó el momento de postular a la universidad, no hubo dudas. Eligió el programa más exigente en física, matemáticas y astronomía. Era su todo o nada. Y en realidad, para ella, nunca hubo un “nada” posible. Su camino no siguió un mapa convencional, no se rigió por coordenadas geográficas ni por rutas preestablecidas. Su mapa ulterior, tejido en base a las dudas superadas y sus elecciones valientes, fue trazado con la tinta de los sacrificios, a la luz de las pequeñas victorias. Y es que la cartografía de su alma jamás se rindió, incluso cuando la realidad la invitaba a hacerlo.

A día de hoy ella continúa aprendiendo, porque la ciencia, como la existencia misma, no se detiene nunca, es un devenir continuo para quien hereda su oficio como forma de vida.

Y porque ser astrónoma no refiere únicamente a interpretar el firmamento, también constituye asumir con ética y compromiso los desafíos de nuestra sociedad y la vocación de servicios a los demás.

Hoy es una profesional consolidada y más que eso, es un ser humano íntegro, con sentido noble del trabajo que dignifica y da propósito a nuestros días. El universo, al igual que la vida, solo se devela a quienes se atreven a mirar más allá del miedo, a quienes levantan la vista de modo resiliente y se atreven a creer que todavía es posible descubrir una nueva estrella en su firmamento. Y sí, en verdad que lo es.

Brindis por lo esencial

Palabras de la autora

Hay símbolos que atraviesan la historia de la humanidad y permanecen inalterables en su capacidad de conmovernos. El vino es uno de ellos. No es solo una bebida, es un legado cultural que compendia el esfuerzo paciente de la tierra, del sol y de las manos que la trabajan. En cada copa se condensa la memoria de generaciones, la huella de estaciones completas y el eco de celebraciones universales. Beber vino, en esencia, es beber tiempo, es abrazar la vida en su misterio de transformación.

Este texto se levanta como una invitación a contemplar la vida con el mismo detenimiento con el que se contempla una copa de vino. Porque el vino enseña a esperar, a reconocer que lo verdadero no se alcanza en la inmediatez, sino en el proceso lento, paciente, casi ritual. Tal como el fruto necesita madurar bajo la intemperie para revelar su dulzura, el ser humano necesita atravesar pruebas y estaciones para destilar su propia plenitud.

El vino es metáfora de la dualidad de la existencia. En su sabor se entrelazan lo dulce y lo amargo, recordándonos que no hay alegría sin pérdida ni logro sin sacrificio. Cada sorbo revela una lección: que la vida no debe medirse por los extremos, sino por el equilibrio entre las paradojas que la habitan.

Así como el vino no sería auténtico sin la complejidad de sus notas, tampoco nuestra vida tendría sentido sin las luces y sombras que la conforman.

Este cuento es un homenaje al poder introspectivo del vino. Frente a una copa, el ser humano se mira en un espejo líquido que lo invita a dialogar consigo mismo.

En el silencio de un brindis, se reavivan memorias dormidas, se asoman nostalgias, se encienden sueños. El vino se convierte en un compañero íntimo de la reflexión, pues al detenernos y contemplarlo, hallamos un espacio para reconciliarnos con nuestro propio devenir personal.

Al mismo tiempo, el vino es cultura, es literatura líquida. Cada botella guarda en su interior una poética secreta, un relato del suelo que la vio nacer y de las manos que la cuidaron. En él confluyen la ciencia de la viticultura, la

paciencia del artesano y la sensibilidad del artista. Por eso, levantar una copa constituye un acto simbólico de gratitud hacia quienes han convertido lo simple en sublime, lo efímero en eterno. El vino nos recuerda que el tiempo es el gran alquimista. Una cosecha puede parecer común, pero con el paso de los años se transforma en algo irrepetible. Así ocurre con nuestra vida: cada día parece rutinario, pero en la memoria se convierte en un instante colmado de sentido. Estimado lector, este cuento brinda por los sueños que nos sostienen, por las luchas que nos moldean y por las personas que nos acompañan. Y es que la vida merece ser degustada sorbo a sorbo, con gratitud infinita y con la certeza de que lo esencial siempre está en aquello que permanece en el corazón como un vino bien guardado.

Brindis por lo esencial

En la penumbra del atardecer, cuando el sol se deslizaba tras el horizonte dejando un rastro de luz dorada que acariciaba con delicadeza los viñedos, Mara alzó su copa de vino hacia el cielo. Sus ojos, cargados de sueños y memorias, se encontraron con el reflejo vibrante del crepúsculo, como si aquella tarde que agonizaba le devolviera una mirada cómplice, llena de secretos compartidos.

En los destellos cálidos del cristal tintado se entretejían los ecos de una década marcada por la lucha, el trabajo incansable y las largas noches de insomnio que habían cincelado su espíritu con precisión y fortaleza. Aquella copa no era un objeto cualquiera; en su delicada curvatura habitaban las huellas invisibles de mil y una historias, cada una destilada en el crisol de su existencia.

Era un testimonio silencioso de una vida esculpida con el ritmo firme y constante del caminante que avanza, paso a paso, sin rendirse jamás.

El vino destilaba el dulzor de los logros conquistados y la amargura de las heridas aún latentes, como si fuera un relicario líquido que contenía la esencia mística de su existencia. En cada gota se entretejían las paradojas del

destino: la belleza y el dolor, la fortaleza y la fragilidad, componiendo una síntesis perfecta de todo lo que había sido y lo que era. No era simplemente vino, era la encarnación de una cultura milenaria que transformaba la tierra y el tiempo en un elixir que celebraba la vida misma. Cada sorbo se transformaba en un viaje hacia su universo interior, un diálogo reflexivo con las historias que se entrelazaban en cada botella. El vino, fruto del trabajo paciente de generaciones, le hablaba con elocuencia de raíces ancladas en la tierra fértil, de uvas que habían sentido el calor generoso del sol y de manos laboriosas que las habían recogido con devoción y esmero. Era un tributo no solo a los sacrificios que habían moldeado su vida, sino también al espíritu inquebrantable de quienes, antes que ella, habían encontrado fortaleza en los momentos en que todo parecía desmoronarse.

Entre delicados sorbos, redescubría el sabor sublime del buen vino y la promesa implícita en su naturaleza: la capacidad infinita de transformarse y renacer. Cada copa alzada era un acto de gratitud hacia una tradición que conectaba a las personas con la tierra que las nutre y con el tiempo que las moldea. En aquel ritual íntimo, el vino trascendía su papel como bebida y se alzaba como un símbolo único de perseverancia, humanidad y esperanza, un testimonio del poder de la vida para encontrar belleza incluso en las más profundas adversidades.

Ella contemplaba el vino, hondo y vibrante como un rubí líquido y en él leía las lecciones de la tierra fecunda que lo había nutrido: la resiliencia frente al invierno, la generosidad de la primavera y la paciencia del verano que madura los frutos.

En ese instante, supo que aquella copa no solo celebraba un pasado de esfuerzo, sino que abrazaba un presente lleno de significado y un futuro cargado de promesas.

Era, en esencia, la metáfora perfecta de su propia historia, destilada en el tiempo y ofrecida al mundo como un canto sosegado de gratitud y perseverancia.

El vino no era simplemente un deleite para los sentidos; era un lenguaje ancestral, un puente sutil que dialogaba directamente con el alma. En su aroma, percibía los susurros secretos de los viñedos, el murmullo del viento que había acariciado con ternura las uvas en su maduración y el abrazo cálido y generoso del sol que las había nutrido. Cada nota olfativa se alzaba como un poema dedicado a la tierra, un canto que unía lo humano con lo universal, recordándole la interconexión esencial de todas las cosas.

En su sabor, la mujer descubría la complejidad misma de la existencia: un juego delicado entre lo dulce y lo amargo, reflejo perfecto de las dualidades de la vida. Cada sorbo le hablaba del gozo puro de los logros alcanzados y de la inevitable melancolía que acompaña a las pérdidas, componiendo un equilibrio sublime que solo el tiempo, con su sabiduría paciente, podía destilar.

Para Mara, el vino era mucho más que una bebida; era un reflejo del carácter humano, un recordatorio de que en la armonía de sus imperfecciones y contrastes se revelaba la auténtica belleza del mundo. En cada copa develaba una lección profunda sobre la resiliencia, la transformación y la eterna búsqueda de significado. Al llevar el primer sorbo a sus labios, cerró los ojos y dejó que el vino inundara su boca con su exquisito elixir, reconfortando su espíritu incansable y resiliente. Sentía cómo aquel líquido, nacido de la tierra que había sostenido a generaciones antes que ella, se deslizaba con suavidad por su ser, como si cargara consigo la sabiduría ancestral de las estaciones y los secretos susurrados por los viñedos.

Cada gota parecía recordarle que el tiempo es el artesano supremo, capaz de transformar lo ordinario en sublime. Aquella copa alzada era un acto íntimo de reconciliación consigo misma, un diálogo con el universo en todas sus dimensiones posibles: con lo que había sido, lo que era y lo que aún estaba por venir. Allí, bajo un cielo que comenzaba a adornarse con estrellas titilantes, comprendió que el buen vino era un tributo a la delicada dualidad de la fragilidad y la fortaleza de la existencia.

Era un testimonio silencioso de que, incluso en las sombras más densas, el camino estaría colmado de momentos infinitamente valiosos, destinados a perdurar en la memoria. Mientras la copa descansaba entre sus dedos, sintió que el vino le develaba secretos de la humanidad, como su capacidad de transformarse y reinventarse para alcanzar la grandeza. Cada sorbo parecía contarle la historia de su propio viaje, un trayecto marcado por desventuras y cargas que parecían infinitas, pero también por una fortaleza única que había moldeado su carácter en la soledad de sus batallas. En ese instante, comprendió que su camino no había sido en vano. Cada paso, por incierto o doloroso que hubiese sido, la había llevado a aquel momento de plenitud. Bajo el cielo dorado de la tarde, donde el sol se despedía pintando el horizonte con tonos de fuego y esperanza, el vino y sus sueños se entrelazaban en un remolino de emociones vivificantes.

Sentía como si el universo entero, en un acto de complicidad cósmica, le susurrara que la vida, con su intrincada y vibrante trama multicolor, no solo merecía ser vivida, sino que exigía ser abrazada con intensidad, gratitud y asombro. Aquel día quedaría grabado en su memoria como una afirmación irrefutable de que lo sublime sí existe y se manifiesta en los instantes más genuinos y cargados de significado.

-Somos instantes-susurró finalmente, dejando que sus palabras se desvanecieran en el aire, como una verdad que necesitaba repetirse una y otra vez.

Cerró los ojos y permitió que los recuerdos la envolvieran. Había transcurrido casi una década desde aquel día que la marcó por siempre.

Con solo 26 años, decidió adentrarse en el intrincado mundo de la academia, abrazando un oficio tan noble como desafiante: convertirse en docente universitaria, ser una guía para jóvenes mentes que, como la suya, estaban ávidas de conocimiento. Sin embargo, la realidad pronto se mostró implacable. Los contratos precarios, los proyectos de investigación que pasaban desapercibidos y las becas

siempre insuficientes parecían confabularse para desviar su propósito. Pese a todo, ella nunca retrocedió. Como el buen vino, comprendió que la paciencia, el talento y la dedicación eran los ingredientes esenciales para alcanzar la plenitud.

Con el tiempo, esos frutos comenzaron a madurar, revelando que cada desafío enfrentado había sido parte del proceso de su propia transformación.

El dolor fue un compañero constante. La academia, un lugar que debía ser refugio del saber, se reveló a menudo como un terreno despiadado, habitado por lobos que intentaron desgarrarla con la envidia y la mezquindad de sus propios fracasos. Los ataques fueron brutales y las palabras, tan afiladas como cuchillas, intentaron minar su espíritu. Aun así, resistió, y cada embate, lejos de doblegarla, alimentó aún más su insaciable hambre de trascendencia profesional. Los intentos de sus enemigos por apagar su luz se estrellaron contra su resiliencia, porque no estaba dispuesta a renunciar. Las adversidades la moldearon a fuego lento, como las uvas que, desafiando las estaciones, se transforman en el vino más exquisito. Jamás lograron doblegarla. Su verdadero triunfo residía en mantenerse fiel a sí misma, a su esencia más profunda y en demostrar que la vocación, cuando es genuina, siempre encuentra el camino para florecer, incluso en los terrenos más áridos. Tras años de lucha incansable y sacrificios silenciosos, llegó finalmente el día de su anhelado nombramiento.

La casa se inundó de risas, abrazos cargados de emoción y el aroma envolvente de un vino crianza, cuidadosamente seleccionado para honrar un logro que no solo marcaba el cierre de una ardua travesía, sino también el inicio de una nueva etapa, colmada de promesas y esperanzas renovadas. -Es un vino de Navarra-dijo su padre, con una sonrisa que combinaba orgullo y admiración-Es como tú hija: fuerte, noble y bondadosa-

La cena familiar se convirtió en un homenaje sincero al viaje que la había llevado hasta ese momento. Cada copa alzada era un tributo al esfuerzo compartido y al amor incondicional que los mantenía unidos como familia. Sentada en el centro

de la mesa, Mara sintió cómo la emoción la desbordaba. Las palabras que intentó articular se ahogaron en su garganta y en su lugar llegaron las lágrimas. Lloró como una niña, con la vulnerabilidad de quien, tras una travesía interminable, encuentra refugio y consuelo en el hogar. En su mente, aquel instante parecía detenerse, como si el tiempo le regalara una pausa para asimilar la magnitud de lo vivido.

Aún le costaba creer que aquello era real, que no se trataba de una ensoñación. Miró hacia atrás, al sendero lleno de desafíos que había recorrido y se sorprendió de todo lo que había enfrentado y superado. Cada obstáculo vencido, cada lucha silenciosa, la habían transformado en la mujer que ahora era. Sentía una gratitud inmensa, como el vino agradece a la tierra que lo nutre y lo hace único.

-Hoy brindamos por lo que somos-dijo Mara, alzando una copa de vino joven y vibrante, cuyas notas parecían contener la promesa de un futuro lleno de posibilidades. Su voz, cargada de emoción, resonó en la sala, donde los rostros de quienes amaba le devolvían miradas cómplices y llenas de afecto fraternal. Esa noche, el vino trascendió su naturaleza cotidiana; se convirtió en un puente invisible que conectaba corazones auténticos, un catalizador de recuerdos compartidos y un símbolo vivo de las verdades esenciales. Era un recordatorio de que la gratitud, el esfuerzo y el amor son los ingredientes fundamentales, no solo de un buen vino, sino también de una vida plenamente vivida.

Desde entonces, cada año, Mara y su familia repiten el ritual de celebrar su nombramiento. En la mesa, nunca falta un vino diferente de la Denominación de Origen Navarra, elegido con sumo cuidado, como quien selecciona el más valioso de los poemas.

-El vino tiene memoria-solía decir su madre-Como nosotros, guarda las estaciones que lo moldearon-

La mujer encontraba en cada botella una filosofía de vida: la existencia, al igual que el vino, exige trabajo y maestría para

alcanzar su mejor versión, como una piedra preciosa que solo revela su verdadero brillo tras ser pulida con dedicación y miles de horas de esfuerzo incansable. En cada copa desentrañaba la esencia de su propio viaje, comprendió entonces que su destino y el vino compartían más que un simple simbolismo: ambos eran cronistas silenciosos del paso del tiempo, artesanos de la transformación, capaces de convertir lo ordinario en algo sublime. Solo aquellos que miraban con el corazón podían discernir esa belleza oculta, ese equilibrio perfecto que se forja entre la fragilidad y la fortaleza, entre el tiempo y la eternidad.

A través del buen vino, daba cabida a proyectos que iluminaban sus días y llenaban su existencia de propósitos, manteniendo encendida la chispa de la ilusión.

En su mente tomaba forma la visión de una biblioteca municipal, un refugio luminoso y acogedor donde los niños de la localidad pudieran apartar las pantallas y los celulares para redescubrir el poder transformador de los libros. Imaginaba aquel espacio como un santuario del conocimiento, donde las historias, los saberes y la imaginación se entrelazaban para abrir puertas hacia nuevos mundos. Creía con firmeza que ese contacto tangible con los textos, el aroma de las páginas y la textura de las palabras podía salvar a las nuevas generaciones de la superficialidad y de una cultura de la indiferencia que amenazaba con desconectarlos de lo esencial. Aquella biblioteca representaba una promesa de cambio, un intento por devolver a los niños la posibilidad de explorar, soñar y encontrar sentido en una sociedad que había postergado el sentir humano.

Con cada sorbo de vino, soñaba también con escribir un libro biográfico que se convirtiera en un anclaje de apoyo emocional para las mujeres. Imaginaba un relato que les susurrara al oído una verdad fundamental: la fuerza necesaria para salir adelante siempre reside en su interior, esperando ser descubierta y abrazada. Quería transmitir un mensaje poderoso y esperanzador: creer en sí mismas y en su infinito potencial era la llave para superar cualquier límite.

Les recordaría a otras mujeres que la resiliencia y la capacidad de reinventarse eran sus armas más poderosas, tan indispensables como el tiempo y la paciencia que convierten al buen vino en una obra maestra, siempre en constante transformación y perfeccionamiento. En ese ejercicio íntimo, descubría el poder balsámico de la escritura: una herramienta capaz de desenterrar verdades olvidadas, de iluminar rincones ignorados de su alma y de cicatrizar las heridas que aún dolían.

Cada frase se convertía en un puente hacia su propia voz, esa que en algún momento creyó perdida y que ahora resurgía con más claridad y determinación que nunca.

La simple idea de lo que estaba por venir la llenaba de absoluta felicidad, recargaba su energía vital y hacía que cada anhelo se tradujera en un soplo de vida para su espíritu inquieto y soñador. Con una sonrisa alzó su copa y, mirando hacia el horizonte donde los viñedos se desdibujaban en la bruma, pronunció:

-Brindo por los proyectos que nos mantienen vivos- en sus ojos cristalinos se dibujaron destellos de ilusión, como un reflejo del fuego interno que iluminaba su espíritu.

Aquel brindis representaba un testimonio de que la plenitud humana se encuentra en aquello que nos inspira e impulsa a seguir adelante. En ese instante, comprendió con absoluta claridad que el mejor vino siempre lleva el inconfundible sabor de los sueños, esos que alimentan el alma, nos renuevan y convierten cada día en un proyecto lleno de propósito. Ese sabor, pensó, es lo que da sentido a la existencia, es lo que hace que cada día sea único, irrepetible, y, sobre todo, digno de ser vivido con intensidad y gratitud.

Cuando la música nos salva

Palabras de la autora

La música es un lenguaje invisible que atraviesa la piel y llega directo al alma. No se explica, se siente; no se posee, se comparte.

Desde siempre ha acompañado al ser humano en sus momentos de gloria y en sus instantes de dolor, semejante a un hilo invisible que cose la memoria de nuestras generaciones. Este texto es un homenaje a ese arte sagrado que, sin pedir nada a cambio, se convierte en bálsamo y celebración de la vida misma.

Este cuento está inspirado en un niño que canta como quien respira, que transforma cada rincón de la casa en escenario de su felicidad. Martín, con su voz limpia y su risa luminosa, encarna la pureza de la música cuando nace del corazón. En él, cantar es una forma de existir y su alegría se construye con notas que brotan espontáneamente, sin reglas ni ataduras.

La madre, en su doble papel de guía y testigo, siembra en sus hijos ese amor por la música ya que ella misma comprendió que la vida sin melodías sería demasiado árida, que necesitamos de la música para soportar las rutinas, para recordarnos que todavía podemos ser felices. Esa herencia es la que habita en el corazón de Martín: la certeza de que una canción basta para sanar un día entero.

En este relato, la música aparece como una necesidad vital que oxigena el espíritu. Cada melodía nos conecta con nuestras emociones más íntimas, en búsqueda de nuestra propia humanidad. Quien canta se libera; quien escucha se reencuentra. Por eso, cuando la música nos envuelve, comprendemos que la vida, a pesar de sus fracturas, aún guarda un espacio de ternura y esperanza.

Aquí las canciones no solo son sonidos, son memorias, afectos y confesiones que de otro modo permanecerían en silencio. La música nos arrulla en la infancia, nos acompaña en la soledad, nos levanta en la tristeza y nos recuerda, en los momentos de plenitud, que somos parte de algo más

grande que nosotros mismos. Cada acorde es un abrazo, cada letra una confidencia y cada melodía es un refugio abrasador.

La voz de un niño, en su inocencia, es quizás la forma más pura de ese milagro. Martín canta y, al hacerlo, celebra su propia vida e ilumina a quienes lo rodean. Él nos recuerda que cantar es una afirmación de la existencia, un "sí" rotundo frente a las sombras. Este cuento es una oda a la música como salvación, como arte que nos rescata del olvido de nosotros mismos. *Cuando la música nos salva* celebra la risa y el canto de un niño, el legado de una madre y la certeza de que, mientras existan canciones, la humanidad siempre encontrará motivos para seguir adelante. Porque hay melodías que se viven, se abrazan y nos devuelven, nota a nota, a la alegría esencial de estar vivos.

Cuando la música nos salva

En el corazón de Castilla, donde las vides se entrelazan como venas que alimentan la tierra, se alza Aranda de Duero, un lugar donde el tiempo parece diluirse entre los aromas del vino y las leyendas evocadas por su río majestuoso. Abril se presentaba con una delicadeza inusual, con cielos de un azul penetrante y nubes cándidas que bordeaban los tejados patrimoniales, mientras la ciudad entera se preparaba para acoger un certamen donde las notas musicales y las palabras escritas constituirían una celebración de arte, cultura y libros. Martín observaba desde la ventana de su habitación el bullicio que se respiraba en las calles adoquinadas. Aunque apenas tenía diez años, sus ojos, oscuros y redondos como dos lunas diáfanas, albergaban un brillo peculiar, ese destello reservado a quienes encuentran abrigo en la música. La casa donde vivía con su madre y su hermano era modesta, con paredes en tonos crema que, a pesar del paso del tiempo, conservaban el calor de un hogar.

Dos muebles acolchados ocupaban la sala, espectadores discretos de incontables noches de desvelo y abrazos compartidos. No había lujos ni comodidades superfluas, aun

así, en cada rincón latía un amor sustancial, sentimiento que se revelaba en los gestos cotidianos y, sobre todo, en los innumerables sacrificios que mamá hacía por ellos, edificando con esfuerzo y entrega un albergue que los protegiera del mundo.

Su madre, Lucía, era una mujer de mirada cansada pero noble, cuyos días transcurrían entre jornadas interminables. Trabajaba en la universidad local, donde se había forjado una reputación impecable como maestra universitaria de gran renombre. Había estudiado mucho para llegar allí, construyendo su prestigio con base en su trabajo honesto, su responsabilidad y su inquebrantable compromiso con la academia.

Gracias a su dedicación, además de impartir clases, le habían confiado un cargo administrativo dentro de la institución. Por las mañanas y tardes gestionaba asuntos universitarios desde su oficina, mientras que por las noches y los fines de semana se dedicaba a la docencia.

Su vida era el trabajo, vivía por y para su oficio. Cada hora invertida en la universidad la mantenía anestesiada de su dolor, ocupada en resolver problemas ajenos mientras los suyos propios quedaban enterrados bajo montañas de papeles y horarios apretados. Cuantos más encargos adquiría, mejor se sentía, o al menos eso creía. No obstante, había un precio, y el precio más alto lo pagaban sus hijos, Santiago y Martín, quienes no eran ajenos a la distancia emocional que se había instalado en su hogar.

Sabían, con esa intuición innata y certera que solo los niños poseen, que el incansable esfuerzo que ella realizaba no era solo por obligación, también obedecía al anhelo de construirles un futuro mejor, aunque en el proceso sacrificara momentos irremplazables a su lado. De todos modos, eso no aliviaba el vacío que sentían cuando la veían llegar a casa al anochecer, demasiado cansada para ser madre. En muchas noches, sus hijos la encontraban dormida en el sofá, con sus lentes aún puestos y documentos esparcidos a su alrededor.

Con una ternura callada, los hermanos se turnaban para llevarla a su cama. Martín le quitaba los zapatos con cuidado, mientras Santiago la arropaba con una manta. Entonces, como si el tiempo desdibujara los roles de la infancia, le cantaban una canción de cuna, tierna balada que hablaba desde el corazón. Era un ritual íntimo y sereno, un acto de amor incondicional donde los pequeños, con devoción infinita, se convertían en los guardianes de mamá.

Martín, con su voz dulce y cristalina, entonaba la melodía, mientras Santiago añadía armonías suaves, ciñendo la habitación en un murmullo reconfortante.

No era una canción ensayada ni perfecta, pero en su sencillez residía su mayor belleza: un canto nacido del sentimiento más puro, aquel que no conoce condiciones ni espera nada a cambio. Cantaban para arrullarla, para envolverla en la calidez de su amor y concederle, aunque fuera por unas pocas horas, un descanso verdadero. Sabían que el sueño era el único lugar donde su agotamiento cedía y su tristeza se desvanecía por un instante, permitiéndole hallar un respiro en medio del torbellino del trabajo.

Cada noche, al cruzar el umbral de su hogar, Lucía sentía cómo el lastre del mundo se colaba lentamente en su cuerpo, drenando su energía, dejándola al borde del agotamiento, tambaleante entre el deber ser y el cansancio implacable que, día tras día, le arrebatava la batalla. Sus jornadas interminables en la universidad, donde equilibraba el rigor de la academia con las exigencias de la administración, la habían convertido en una mujer de temple férreo, a pesar de ello, cada sacrificio menguaba en su salud. Al llegar a casa, su organismo agotado la traicionaba, sus piernas flaqueaban y su mente, saturada de pensamientos y responsabilidades, solo anhelaba un instante de tregua. Entonces, como un ritual sagrado, encendía la televisión y sumergía su existencia en la única compañía que nunca la abandonaba: la música. No tenía predilección por géneros o épocas, cualquier canción que escuchase era un puente invisible hacia su propia esencia, un lenguaje universal que hablaba de la vida misma y sus contradicciones.

Allí encontraba las historias que nunca pudo contar, los anhelos que dejó atrás, las ilusiones que aún dormían en lo más hondo de su ser. A veces, la música la recogía como un bálsamo abrasador, desplazándose por su piel como una caricia que mitigaba su fatiga.

Otras, la agitaba desde dentro, despertando un torbellino de emociones que ni siquiera ella comprendía del todo: podía reír sin razón aparente, con una risa libre, genuina, que brotaba desde su esencia más íntima, o llorar en un desahogo discreto, permitiéndose por un instante no ser la mujer fuerte que el mundo esperaba que fuera.

Había noches en que se ponía a bailar, torpe y desenfrenada, con los pies descoordinados y los brazos al aire, como si fuese la única habitante del planeta, donde el tiempo y el juicio ajeno se anulaban por completo. En otros momentos, la música se convertía en un soplo vital, embriagándola de una energía inesperada, restaurando las fuerzas que el día le había arrebatado y recordándole, con cada nota, que había mil y un razones para seguir adelante.

Para la mujer, la música era una extensión de su espíritu, una especie de santuario donde la rutina no podía alcanzarla, un pulso que la mantenía viva cuando el mundo se tornaba nebuloso.

Y en esa escena repetida cada noche, dos pequeños testigos la observaban con la devoción de quienes profesan que su madre es un ser invencible. Sus hijos, quienes la veían entregarse a las melodías como quien se entrega al viento, sin resistencia ni miedo. No necesitaban preguntarle qué sentía; lo sabían con solo mirar su rostro iluminado por el tenue resplandor del televisor.

Este arte era su escape, su respiro, su manera de exhalar aquello que el destino no le permitía decir en voz alta. Y fue así, sin que nadie lo propusiera, sin que se dieran cuenta del todo, que los niños comenzaron a amar la música con la misma disposición con que su progenitora lo hacía. Porque comprendieron que, en cada nota, latía un pedazo de su historia, una promesa expectante de que la vida, a pesar del agotamiento y sus fracturas, aún podía ser hermosa.

Mientras Martín aparentaba estar absorto en sus tareas escolares, su oído, siempre alerta, captaba cada sinfonía que llenaba la sala, dejándose envolver por las melodías que, sin saberlo, le hablaban al alma, enseñándole más sobre la humanidad que cualquier lección escolar. A través de las letras, vislumbraba al mundo con una madurez insospechada, entendía la soledad de su madre, sus abatimientos y aquel distanciamiento involuntario que a veces surgía entre ellos.

Y aunque su corazón infantil se inundaba de pena, también abrigaba la empatía del amor fraterno. Sabía que mamá no merecía aquel desenlace; merecía mucho más, una existencia colmada de alegría, de instantes luminosos y sueños cumplidos.

Al igual que su hermano, la música dejó en Santiago una huella imborrable, un eco apacible que vibraba en su interior y que poco a poco fue convirtiéndose en un propósito. Cuando las notas se filtraban por los rincones del hogar despertaba en él una necesidad profunda de crear, de condensar en palabras lo que sentía, de encontrar en la escritura una guarida tan poderosa como la música lo era para su madre. Así comenzó a escribir poemas, dejándose llevar por la armonía natural de las rimas, el ritmo latente de los versos y las líricas que resonaban en su oído. No era solo un juego, era un llamado, un instinto que le pedía adaptar sus pensamientos en composiciones, le fascinaba la idea de que con cada palabra podía construir mundos alternativos y darle forma a lo inasible.

Con el tiempo, su pasión encontró refugio en una libreta donde iba anotando cada poema a modo de canción, atrapando en sus páginas la esencia de sus emociones y melodías nacientes.

Aquel cuaderno se convirtió en su más preciado tesoro, remanso de tinta donde plasmaba su infancia, sus pequeñas victorias y derrotas, los sentimientos que lo atravesaban y esos dramas escolares que, fugaces para el mundo, en su universo infantil tenían la magnitud de una epopeya.

Lo más hermoso no era solo el oficio de escribir, más bien era la expectación con la que aguardaba la llegada de mamá por las tardes. Se sentía ansioso, impaciente por compartirle sus más recientes creaciones. Y Lucía, a pesar del desgaste que cargaba sobre los hombros, siempre hallaba un instante para sumergirse en sus escritos, ensimismada en las palabras de su hijo, conmovida por su sensibilidad y la manera en que lograba convertir lo ordinario en poesía.

Su mirada, al recorrer cada verso, se encendía con un orgullo plácido y con gracia lo animaba a seguir escribiendo, a adentrarse sin temor en los vastos territorios de la lírica, recordándole que cada verso ya llevaba impresa su esencia y que allí habitaba su propia voz. Su hijo, inspirado por aquella admiración materna, se aferraba con más bríos a su pasión, comprendiendo que, a través de sus escritos, no solo daba vida a canciones, sino que entrelazaba puentes invisibles hacia el corazón de su madre.

Por su parte, Martín encontró en el canto el elixir de la creatividad, un símbolo de su ser que no necesitaba explicaciones ni permisos. Tarareaba canciones desde que despertaba hasta que caía la noche, como si su voz fuera un río inagotable de sonidos y emociones. Para él, la música era una necesidad vital, tan esencial como respirar. Su voz infantil inundaba cada rincón del hogar de una energía luminosa, capaz de extinguir el impacto de la rutina y la carga de los días difíciles.

En medio de los problemas cotidianos, él seguía cantando, porque en su corazón advertía que la música era la llave hacia la alegría más legítima, esa que no dependía de nada ni de nadie. Era un niño feliz, con la capacidad innata de encontrar belleza en lo más sencillo, de pincelar, con el poder de su voz, los días grises en lienzos coloridos.

Se convirtió en el cantante oficial de la familia y todos se acostumbraron a escucharlo a cualquier hora del día. El pequeño cantaba mientras hacía la tarea, mientras jugaba, incluso mientras dormitaba en el sofá.

Su canto simbolizaba cuán feliz se sentía, era un barómetro de su estado de ánimo, y cuando su voz faltaba, cuando el aire de casa se volvía denso y pesado en su ausencia, su alrededor lo percibía. Los días en que no cantaba y la quietud tomaba su lugar, algo no estaba bien. Y en esos momentos, era su mamá o su hermano quienes, con un gesto, una mirada o un abrazo, intentaban recordarle que la música siempre estaría allí para devolverle la esperanza.

Martín siempre sintió una curiosidad latente por la historia de amor de sus padres y el motivo de su ruptura final. La separación ocurrió cuando él tenía apenas dos años, una edad demasiado temprana para conservar recuerdos nítidos de aquella convivencia compartida. Solo le quedaban fragmentos borrosos, impresiones difusas que a veces intentaba reconstruir en su mente, como si al hacerlo pudiera completar los vacíos de su propia historia.

Sin embargo, había algo que sí sabía con certeza: aquella unión no había sido feliz. Lo intuía en el mutismo de su madre, en su semblante nostálgico cuando escuchaba canciones de amor y, sobre todo, en las lágrimas que, sin previo aviso, recorrían sus mejillas en las noches solitarias.

En más de una ocasión, cuando la penumbra del cuarto le brindaba una sensación de refugio, reunía el coraje para preguntar. Su voz, grácil y temblorosa, rompía la solemnidad de las horas inciertas con la misma ingenuidad con la que un niño busca respuestas sobre el universo:

- *Mamá, ¿por qué te divorciaste de papá?* -

Su pregunta siempre se estrellaba contra una barrera intangible, un muro de sigilo espeso, cargado de emociones contenidas. La única respuesta que obtenía era la mirada esquiva de su madre, el ligero endurecimiento de su expresión, el presagio de un sufrimiento que jamás se expresaba en palabras. Su hermano, más consciente de los traumas lejanos, se apresuraba a intervenir antes de que aquella interrogante flotara demasiado tiempo en el ambiente.

- *Ese tema no se pregunta* - sentenciaba con firmeza, como si al prohibirlo pudiera protegerlo de una situación demasiado

dolorosa. Martín sentía que, en cada evasiva, había un secreto que pesaba tristemente sobre su familia, una historia enterrada que, de alguna manera, también formaba parte de él. La única que se atrevía a ofrecerle respuestas era su abuela, Carmen.

La abuela, a pesar de que no hablaba mucho del tema, algunas tardes, mientras le preparaba la cena con su habitual dosis de ternura, dejaba escapar retazos de una realidad que él entreveía desde siempre. Sus palabras eran cuidadosas, elegidas con esmero para no oscurecer su alma inocente con un peso demasiado grande, aun así, en cada suspiro se asomaba el trasfondo marchito de un testimonio bastante distante de ser un cuento de hadas.

-Tu mamá pasó por mucho, mi niño. Soportó más de lo que cualquiera debería soportar. Tu padre no la trató con el amor ni el respeto que merecía. Un día, reunió valor y decidió marcharse, aun cuando sabía que le dolería, aun cuando su corazón temblara. No fue fácil, pero eligió salvarse, eligió salvarlos a ustedes. Y eso, hijo mío, también es amor-

Martín absorbía cada palabra con la seriedad de quien sabe que está escuchando algo trascendental, algo que cambiaría su forma de ver el ayer. Sin embargo, no fue hasta otra tarde, cuando Carmen se dejó llevar por una melancolía más abismal, que el velo del secreto se rasgó por completo.

Con los ojos clavados en el vacío y la voz más baja de lo habitual, le reveló un recuerdo espeluznante que el pequeño tardó en digerir.

-Una vez, cuando tu mamá estaba embarazada de ti, iban en el coche. Ella iba de copiloto y discutieron. Tu padre, furioso, la echó del coche en movimiento-

Aquellas palabras sacudieron al niño como una especie de relámpago. Se quedó desconcertado, incapaz de asimilar el horror de aquella escena. Sintió una mezcla de rabia, impotencia y tristeza. Era difícil imaginar a su madre, la mujer fuerte que conocía, siendo vulnerable, indefensa ante una violencia que él nunca había presenciado. De repente, dedujo por qué mamá no hablaba de recuerdos antiguos, por qué su hermano evitaba esas preguntas, por qué había

un abismo en su historia familiar que nadie quería reconstruir.

Y entendió, que a veces el silencio no es olvido; al contrario, es una llaga que aún duele demasiado para ser nombrada.

Pasaron los días y la tristeza de Lucía atracó como un fantasma voraz, instalándose en su vida sin previo aviso. Los niños notaron que su madre ya no sonreía con facilidad, que sus abrazos eran más prolongados, como si se aferrara a ellos con un cansancio indescriptible. Parecía que algo dentro de ella se había apagado, un farol que antes brillaba con ímpetu y que ahora apenas titilaba. Cada mañana se sentaba a la mesa del desayuno con la mirada extraviada, su cuerpo estaba allí, pero su mente vagaba muy lejos, atrapada en pensamientos que nadie podía alcanzar. Frente a ella, descansaba un frasco de pastillas que las tomaba con la misma resignación con la que sorbía su infusión de manzanilla.

Era la abuela Carmen quien las compraba en la farmacia local, como si fueran un ingrediente más en la cotidianidad del hogar. Pero los niños no eran ingenuos; sabían que aquellos comprimidos no eran un fármaco ordinario, sino el reflejo de un mal que no se aliviaba con descanso ni con el calor reconfortante de una taza de té. Una tarde, la abuela les confesó la verdad, midiendo cada palabra, consciente de que algunos asuntos son demasiado complejos para la inocencia de su edad.

-Vuestra mamá tiene depresión, es por eso que la tristeza la envuelve sin razón aparente. No es que no los ame, es que a veces le cuesta incluso amarse a sí misma. Hoy, más que nunca, necesita de su afecto incondicional-

Martín sintió un nudo en la garganta. No comprendía del todo el significado de aquella palabra, *depresión*, pero no necesitaba una definición para entender lo que veía cada día: la tristeza adherida al semblante noble de mamá, el cansancio permanente dibujado en su rostro, la manera en que parecía sostenerse solo por inercia, como si la rutina fuera el único hilo que la mantuviera sujeta a la realidad.

Supo entonces que no era un simple agotamiento, ni una melancolía pasajera que el tiempo desvanecería. Era algo más profundo, una grieta que se abría en su interior, un abismo que ni siquiera el amor de sus hijos podía curar.

Los fines de semana, mientras otras familias jugaban en el parque, Lucía prefería quedarse en casa. Cerraba las cortinas, se acostaba en la cama y dormía durante horas, como si el sueño fuera su única vía de escape. Martín, incapaz de hacer otra cosa, se sentaba a su lado y la observaba dormir.

En esos momentos, la veía distinta: no como la madre fuerte y trabajadora que todos admiraban; al contrario, como una mujer frágil que estaba librando una batalla consigo misma. Sentía una mezcla de ternura y pena. Deseaba poder devolverle la alegría perdida, pero sabía que no era tan sencillo. La tristeza de su madre no era un hechizo que pudiera romperse con palabras bonitas ni con abrazos infinitos. Aun así, en su corazón de niño, se prometió que haría lo posible para que ella volviera a sonreír. Y si la tristeza regresaba, entonces él cantaría, cantaría tan fuerte que su voz inundaría cada rincón de la casa, disipando las sombras con la única aura que sabía encender: la de su amor por ella. Se acercaba el cumpleaños de Lucía y, aunque para ella los años eran solo números que pasaban sin estruendo, para sus hijos aquel día tenía un significado distinto. No querían darle un objeto que se desgastara con el tiempo ni algo que pudiera extraviarse entre los rincones de la casa. Querían entregarle un obsequio significativo que pudiera atesorar en el único lugar donde nada se pierde: el alma.

Pasaron días imaginando el regalo perfecto, buscando algo que no se desvaneciera con el tiempo y que pudiera anidar en el alma de su madre. Y entonces, la respuesta llegó con la naturalidad de lo inevitable: la música. La misma que la hacía llorar en las noches solitarias, la misma que la hacía reír sin razón aparente, la misma que le recordaba que, por más pesada que fuera la carga que llevara en el alma, su corazón seguía latiendo.

Decidieron entonces componerle una canción. Santiago, con la delicadeza de quien talla emociones en palabras, tomó su cuaderno y esculpió cada verso con devoción, convirtiendo en rimas los sentimientos que no siempre podían decirse en voz alta. Mientras tanto, Martín ensayó en secreto, dejando que cada estrofa se apoderara de su ser, quería que su madre lo escuchara como él la escuchaba cada noche, cuando, entre susurros y melodías, intentaba descifrar la tristeza que dormía en su interior.

La noche del cumpleaños llegó con su aire de ternura y nostalgia. No hubo fiesta, ni luces ostentosas, solo una cena humilde, donde la calidez no venía de los platos servidos; al contrario, se avivaba del amor que emergía del ambiente. En el centro de la mesa, como un homenaje reservado a la dulzura de su juventud, estaba su pastel favorito: higos cubiertos con una fina capa de miel.

Después de cenar, bajo la lumbre de una lámpara que proyectaba leves siluetas en la pared, Santiago sacó la hoja donde había escrito la letra y se la entregó a su hermano. Martín respiró hondo, levantó la mirada hacia su madre y comenzó a cantar. Al principio, su voz era apenas un susurro tembloroso, pero gradualmente las palabras fueron ganando potencia, cubriendo la habitación de una energía vibrante e íntegra. Cantó sobre el amor sin condiciones, sobre la resiliencia de su madre, que, a pesar de los embistes del destino, seguía erguida, sosteniendo su mundo con una fortaleza dotada de hermosura. Habló sobre los días grises que ella transformaba en amaneceres y lo que significaba su presencia en la familia.

Lucía sintió cómo cada palabra se clavaba en su pecho como destellos de un albor espiritual, alumbrando los rincones donde su tristeza se había asentado durante tanto tiempo.

Las lágrimas comenzaron a rodar por su rostro, aunque esta vez era un llanto de amor desbordante. Era como si, a través de la voz de su hijo, estuviera escuchando todo lo que necesitaba oír y nunca se había permitido recibir. Cuando entonó la última nota, la casa quedó sumida en una calma

profunda, como si el universo entero contuviera el hálito de aquel instante.

Y entonces mamá los abrazó con un ardor que hablaba más que cualquier discurso. Fue un abrazo largo, apretado, de esos que buscan recomponer lo que la vida había intentado quebrantar.

–*Gracias... esto es el regalo más hermoso que me han dado*
–balbució entre lágrimas.

Y en ese instante, en medio de aquella noche única e irrepetible, Lucía comprendió que debía sacudirse sus propias telarañas, por ella y por esos dos niños que habían sido su consuelo en la tempestad, que la habían sostenido cuando sus fuerzas flaqueaban, que la habían amado incluso en sus días más oscuros, cuando ni ella misma encontraba razones para amarse. Y entendió que su mayor legado no era el dolor que había soportado con dignidad, sino el amor inmenso que había sembrado en sus corazones.

Esa noche, mientras los pequeños dormían profundamente, envueltos en la inocencia de sus sueños, la mujer se acercó a la ventana y dejó que el aire fresco de la madrugada acariciara su rostro. Contempló la lejanía de las estrellas y sintió cómo su espíritu respiraba paz.

Y aunque las cicatrices de su historia permanecerían por siempre grabadas en su interior, ya no la definían. Eran marcas de un pasado que no podía borrar, pero tampoco necesitaba hacerlo. Eran testigos impasibles de cada batalla librada, de cada noche en la que, pese a la opresión del dolor, había resistido con toda el alma. Por primera vez asimiló que la vida no era una carrera de resistencia; al contrario, era un proceso de reinvención. No se trataba únicamente de soportar las tormentas, más bien el desafío era aprender a caminar bajo la lluvia con la certeza de que incluso en los días más grises, aún podía encontrar sentido. Intuyó, con una claridad nueva, que llevaba demasiado tiempo sobreviviendo cuando en realidad necesitaba empezar a vivir. Y vivir sería su elección de ahora en adelante.

Porque, en medio de la incertidumbre y el cansancio, redescubrió que la luz en su camino siempre había estado allí y ella era la única con el poder de encenderla.

Donde la naturaleza sana

Palabras de la autora

Desde tiempos ancestrales, la humanidad ha sabido que la tierra es madre. La Pachamama nos sostiene con alimento y abrigo, y al mismo tiempo, nos ofrece el refugio espiritual que necesitamos cuando la vida moderna amenaza con despojarnos de nuestra esencia.

Este texto surge de ese reconocimiento íntimo, de la certeza de que la tierra es un hogar sagrado al que debemos volver una y otra vez para recordar quiénes somos.

En un mundo que corre sin pausa olvidamos con facilidad que basta salir al aire libre, abrir los pulmones y dejar que el viento nos atravesase para sentirnos vivos de nuevo. La naturaleza nos llama, aunque la mayoría del tiempo no la escuchemos: nos susurra en el murmullo del agua, nos acaricia en el roce de las hojas, nos despierta con el canto de un ave. Allí se esconde el secreto de una vida más plena y esencial.

Este cuento es un homenaje a los ecosistemas que nos rodean y que, con generosidad infinita, nos recuerdan nuestra pequeñez en un universo inmenso. Caminar por un sendero rodeado de pinos centenarios o contemplar el fluir de un río cristalino nos enseña que en la vida basta la existencia de lo natural para devolvernos la paz perdida. Somos pasajeros en este planeta, y cada vez que respiramos profundamente en medio de un bosque, lo entendemos con humildad.

La protagonista de esta historia encarna a quienes han olvidado detenerse, atrapados en la rutina y en el vértigo de la productividad. Su reencuentro con la naturaleza es un acto de sanación interior. Porque cuando nos alejamos de la tierra, enfermamos; y cuando regresamos a ella, sanamos. La

naturaleza no juzga, no exige, simplemente nos recibe con su abrazo inmenso y nos recuerda que somos parte de un todo.

En el cuento, la naturaleza se convierte en maestra silenciosa. Enseña a desaprender la prisa, a soltar el estrés, a mirar con otros ojos lo que siempre estuvo allí. Nos enseña que no somos tan grandes como creemos: que, frente al horizonte de una montaña o la inmensidad del cielo estrellado, nuestra soberbia se disuelve y nuestro espíritu se reconcilia con la humildad. Esa humildad es, quizás, la primera medicina que necesitamos en estos tiempos de agitación.

Por eso, este relato se alza como una invitación a respirar profundo, a salir del encierro de las paredes y reencontrarnos con lo esencial, la vida que palpita en cada rincón del planeta. Estimado lector, lo natural es más que un paisaje externo que contemplamos, es una fuerza vital que palpita dentro de nosotros. Somos tierra, agua y aire en movimiento. Y mientras aprendamos a honrar y proteger a la Pachamama, ella seguirá amparándonos con la ternura de una madre eterna, envolviéndonos en su abrazo paciente y recordándonos que en su cuidado reside también nuestra propia supervivencia y plenitud.

Donde la naturaleza sana

El reloj marcaba las siete y media de la tarde cuando Elena apagó, por fin, el ordenador. Las luces de la oficina parpadeaban, como si ellas también pidieran una tregua. La ciudad, más allá de la ventana empañada por su ánimo extenuado, seguía su danza de coches, bocinas y luces de neón. Sin embargo, dentro de sí misma, solo había un vacío inmenso y punzante, un agujero oscuro que ni el trabajo más exitoso lograba llenar. Era una soledad densa, casi tangible, que se adhería a su piel como una prenda absurda e irracional.

Cada día se sumergía en montañas de correos y reuniones interminables no solo por compromiso laboral, acaso para anesthesiarse y así ahogar el estruendo ensordecedor de su propia mente. Trabajar sin descanso era su resguardo, su escudo contra el abismo emocional que temía enfrentar.

Porque cuando el silencio llegaba, cuando la pantalla del ordenador se apagaba y no había más tareas pendientes, ese vacío se hacía insoportable y el dolor se filtraba, crudo y despiadado, recordándole lo sola que realmente estaba.

Elena era una mujer que bordeaba los 40 años y a su edad adulta aún no había aprendido a detenerse. Adicta al trabajo, vivía para trabajar. Su vida se había convertido en una carrera perpetua hacia el éxito profesional, una carrera en la que ni siquiera sabía por qué competía. No solo pasaba horas casi perpetuas en la oficina, sino que al llegar a casa continuaba frente al ordenador, revisando correos, preparando informes y adelantando tareas para el día siguiente. Incluso los fines de semana, cuando debía estar descansando, se sumergía en nuevos proyectos. Sentía que su valor y propósito dependían exclusivamente de su productividad. Y en este contexto, vacaciones era una palabra prohibida en su vocabulario, un lujo que creía innecesario.

Cuando estaba en casa sin hacer nada, sin ningún plan laboral que la consumiera, el vacío se volvía intolerable. Los minutos parecían eternos, los segundos retumbaban en su cabeza como martillos, y la ansiedad crecía, envolviéndola en un torbellino oscuro. Caía en estados de tristeza prolongada, sintiendo que su existencia carecía de sentido fuera del ámbito laboral. Esta constante autonegación al descanso había comenzado a pasar factura. Dolores de cabeza persistentes, insomnio como hábito de vida, palpitaciones... su cuerpo gritaba por ayuda; no obstante, ella desmerecía el pedido de auxilio de su propio organismo.

Noches en vela, correos urgentes y reuniones permanentes. Cada ascenso se pagaba con trozos de su salud y pedazos de su espíritu consumido. Era como si las responsabilidades asignadas constituyeran un ladrillo creciente en la muralla que la separaba del mundo real, del mundo que respiraba más allá de las paredes grises de la oficina.

Una tarde, mientras tomaba café, sentada en un banco cualquiera del parque cercano a su oficina –su único escape de aquella prisión autoimpuesta–escuchó una voz conocida.

- ¿Elena? ¿Eres tú? -

Giró el rostro y vio a Clara, una vieja amiga de la universidad. Sus ojos azules, mansos como las olas del mar mediterráneo, contrastaban con la ansiedad que burbujeaba en los suyos.

–¡Clara! –exclamó, intentando dibujar una sonrisa sincera. Hablaron durante horas. Entre risas, recuerdos y silencios cargados de significados tácitos, su amiga notó la fatiga en el rostro de Elena, las ojeras marcadas, el brillo apagado de su mirada todavía joven-

-Tienes que parar. No puedes seguir así. Te voy a recomendar un lugar mágico-le dijo, mientras le mostraba unas fotos en su móvil-La Sierra de Guadarrama. Es único. Ve. Solo... ve-

Sonrió incrédula, pero las imágenes en la pantalla mostraban algo más que montañas y árboles. Mostraban paz, algo que ella deseaba albergar en su existencia. Esa noche, mientras escuchaba el zumbido del ordenador en su apartamento, las imágenes de montañas, pinares y ríos cristalinos le hicieron cosquillas en el corazón, despertando una curiosidad que yacía hace tiempo olvidada. Por primera vez, tuvo el valor de apartarse del camino trazado, dejando atrás el guion rígido y predecible que había dictado su vida.

Semanas después, se encontró frente a las faldas de la Sierra de Guadarrama. Era abril y la primavera había vestido el horizonte con tonos vivos y flores silvestres por doquier. El aire, puro y fresco, golpeó en su rostro como un abrazo maternal y en aquel momento respiró intensamente, llenando sus pulmones de algo más que ansiedad. La Sierra de Guadarrama representaba un espacio de enorme

complejidad ecosistémica. Sus características, singulares y distintivas, aconsejaban que su conservación fuera declarada de interés general y se elevara su régimen de protección, declarándolo Parque Nacional.

Elena quedó fascinada por la diversidad de la flora y fauna que la rodeaba. Caminando por los pinares de pino albar, se detenía a contemplar los matorrales de piorno serrano y enebro rastrero que cubrían las laderas. Más arriba, descubrió los pastizales psicroxerófilos donde prosperaban especies endémicas como la *Jasione crispa* y la *Silene ciliata*. Los colores vibrantes de aquellas flores, seres primarios de la humanidad, danzaban al compás del viento matutino, erigiendo un mosaico natural que parecía un tapiz confeccionado por manos de otro mundo.

Los ríos cristalinos, como el Lozoya y el Manzanares, serpenteaban entre las montañas, creando cascadas y humedales donde libélulas y ranas patilargas encontraban su hogar. En sus recorridos, solía sentarse junto a los cursos de agua, observando cómo la trucha nadaba contracorriente y cómo las nutrias jugaban en las orillas, cautivando con sus pueriles movimientos a los turistas. El murmullo del agua se asemejaba a un canto ancestral que narraba mensajes poderosos sobre los misterios insondables de la madre naturaleza.

El canto de las aves acompañaba sus pasos retraídos que crujían al contacto con las hojas secas de aquel sendero indómito. Desde el majestuoso vuelo del buitre negro hasta el trino del acentor alpino en las altas cumbres, cada especie parecía contarle un relato eterno del bosque. Se emocionó al avistar un águila imperial ibérica planeando en el cielo y más aún al observar una bandada de chovas piquirrojas sobrevolando los riscos. Cada aleteo era un recordatorio de la vida resiliente que habitaba en ese santuario natural.

Caminar en aquel lugar avasallaba los nudos de ansiedad de su pecho. Al llegar a un claro, se sentó sobre una roca cubierta de musgo. Cerró los ojos y de pronto el viento le

susurró verdades a las cuales había sido indiferente. Sintió entonces lágrimas de revelación que brotaban de forma incesante, pues durante mucho tiempo había creído que su fortuna radicaba en contratos firmados y cuentas bancarias llenas. Justo en aquel instante, rodeada de abetos centenarios y cielos infinitos, concibió su verdadero estado de pobreza espiritual. Por su parte, la naturaleza se erigía como un ser generoso que recibía a todo aquel que se dignaba a escucharla, con atención y respeto. Esa noche, bajo un cielo estrellado, escribió en su diario:

“Pronto volveré a mi hogar, al encuentro conmigo misma. La Sierra me ha enseñado que una riqueza genuina se mide en los momentos atesorados en el alma, los cuales nos acompañarán hasta el final de nuestros días. Somos custodios de esta ofrenda sagrada. Y es nuestro deber protegerla.”

Sabía que no podía marcharse sin antes conocer los grandes núcleos de patrimonio que rodeaban el parque. Así que dedicó varios días a explorar estas joyas arquitectónicas e históricas que añadían un encanto especial a la Sierra de Guadarrama. Fue así que su primera visita fue al Real Monasterio de Nuestra Señora de Santa María de El Páular en Rascafría, el cual se estableció como centro espiritual y cultural de gran relevancia durante siglos. Elena recorrió sus claustros góticos, admiró el retablo de alabastro y contempló las pinturas de Vicente Carducho. Allí, dejaba volar su imaginación y evocaba a los cartujos en su austera vida monástica, entregados con devoción a la meditación profunda y al estudio sagrado.

Continuó su recorrido en el Castillo Nuevo de Manzanares el Real, una majestuosa fortaleza construida a finales del siglo XV por los Mendoza. Paseó por sus patios y torres, maravillada por las vistas de La Pedriza y el embalse de Santillana. La mezcla de arquitectura militar y residencial la hizo reflexionar sobre el encanto primigenio entre imperio y belleza. No muy lejos, visitó los restos del Castillo Viejo, cuyas ruinas aún conservaban el valioso legado de antiguas batallas y leyendas. Su viaje la llevó además al Palacio Real

de La Granja de San Ildefonso, un impresionante complejo barroco rodeado de jardines franceses. Paseó entre fuentes monumentales y esculturas mitológicas, donde admiró la ingeniería hidráulica que permitía a los surtidores alcanzar alturas sorprendentes. En su interior, descubrió los tapices de meticulosa artesanía y las magníficas lámparas de cristal elaboradas en la Real Fábrica de Vidrios.

En el cercano Palacio Real de Riofrío, se sumergió en el relato cinegético de la realeza española. Aquel complejo arquitectónico, albergaba el Museo de Caza, con colecciones de trofeos y dioramas de fauna ibérica. Mientras recorría los sinuosos senderos, sus ojos se deleitaban con la estética natural del entorno: ciervos elegantes y gamos esbeltos emergían entre los claros del bosque, moviéndose con la gracia serena de quienes pertenecen al lugar desde siempre.

A su alrededor, la flora desplegaba un mosaico de colores y fragancias, con árboles centenarios que se alzaban como centinelas del entorno y flores silvestres que salpicaban el suelo con destellos de esperanza. Cada paso la sumergía aún más en aquel tesoro patrimonial, donde la pureza agreste trenzaba una armonía perfecta entre fragilidad y eternidad. Este lugar le ofreció una nueva perspectiva sobre la relación entre el ser humano y la naturaleza, entre el hábitat y sus raíces culturales.

La Sierra de Guadarrama se erigía como testimonio vivo de siglos de arte y tradición. Allí, entre montañas y ríos, Elena comprendió que la esencia de la vida no se encuentra en los logros efímeros o en las metas materiales, sino en la conexión trascendental con el medio que nos protege. La naturaleza le enseñó que la verdadera riqueza residía en la capacidad de reconocerse parte de un todo y en la responsabilidad de preservar ese regalo milenario. Días después volvió a la ciudad, pero era alguien diferente. Había experimentado una transformación significativa. Adoptó hábitos más humanos y misericordiosos consigo misma, comprendiendo que el mayor acto de amor propio es encontrar equilibrio entre el ser y el hacer. Aprendió que el

autocuidado simbolizaba un gesto de profunda estima hacia el mundo que habitamos y que sanar nuestras propias heridas era una forma de aliviar las grietas invisibles de la madre tierra.

Sus fines de semana se convirtieron en rituales sagrados de reconexión. Caminaba por la Sierra como si cada sendero fuese una arteria viva que pulsaba al compás de su corazón animado. Sentía cómo las raíces de los árboles aplaudían su caminar, mientras el viento glacial acariciaba su rostro con la ternura de un viejo amigo. Incluso, llegó a unirse a grupos ecologistas, donde compartía su experiencia y escuchaba las historias de otros guardianes del planeta. Su testimonio se afincaba en cómo el estrés y la desconexión habían enmudecido su alma, y cómo la Sierra, con su belleza serena y nativa, la había llamado de vuelta. Hablaba del poder sanador de los ríos, de la sabiduría de los gigantes del bosque, de la lección implícita en el vuelo de un águila. Su mensaje era simple y evocador: en el susurro de la Sierra residía el eco balsámico de nuestra alma, un llamado insistente a vivir con propósito, plenitud y reverencia por toda forma de vida. En esa revelación encontró su misión: ser un vínculo entre el bullicio desmedido del mundo moderno y la conciencia ancestral de la naturaleza eterna.

El café donde comienza la vida

Palabras de la autora

El café siempre tuvo para mí el aroma de los comienzos. No importa si estaba en Quito, en Barcelona o en Buenos Aires, cada sorbo era un ritual de resistencia, un acto de afirmación frente al vértigo de la vida. Pero fue en un café de Buenos

Aires donde descubrí que aquel brebaje oscuro podía ser también el escenario de un renacimiento. Allí, entre el murmullo de las conversaciones anónimas y la música de jazz que parecía acariciar las heridas más profundas, comprendí que los lugares sencillos, los que nadie imagina trascendentes, pueden convertirse en templos significativos donde el alma se reconcilia consigo misma.

No llegué hasta ese rincón por casualidad. Huir, aunque sea temporalmente, de las cadenas invisibles de un matrimonio lleno de violencia simbólica me había dejado exhausta. A miles de kilómetros de casa, lejos de mis hijos y de los afectos que me sostenían, el teléfono se convirtió en un arma poderosa con la que un verdugo intentaba arrastrarme de nuevo a la oscuridad. Era su voz, la que buscaba quebrarme, recordarme que, aunque me alejara físicamente, él aún tenía poder sobre mí. No obstante, aquel café, con su aroma cálido y su música tenue, me ofreció un refugio inesperado, un lugar donde, por primera vez, pude escucharme más allá del miedo.

Escribir en mi cuaderno, acompañada de un café humeante, se volvió mi resistencia íntima. Cada palabra que trazaba era un ladrillo nuevo en los cimientos de una vida distinta, cada página una afirmación de que aún era dueña de mis pensamientos. El dolor estaba allí, latente como una sombra, más el acto de escribir me devolvía una certeza: todavía existía un futuro posible. El exilio emocional que viví en Buenos Aires tenía nombre y rostro, pero también tenía un contrapeso: la fuerza secreta que nace cuando una mujer reconoce que no merece vivir encadenada. Y en ese reconocimiento comenzó a gestarse un cambio. El café no era un sitio cualquiera, era el escenario simbólico donde una voz rota aprendió a decir "basta".

Allí descubrí que no hay verdugo capaz de asesinar del todo la esperanza. Porque la esperanza, como el aroma del café recién hecho, se cuela en el alma incluso cuando creemos que todo está perdido. A veces basta un instante de lucidez, una mirada hacia adentro, para comprender que no fuimos

hechas para la resignación, sino para la vida plena. Este relato es un canto de emancipación que reconstruye el momento exacto en que elegí romper las cadenas. Escribirlo es mi manera de celebrar que el renacer existe, que puede ocurrir en medio de la rutina más simple, en un café cualquiera, mientras el mundo sigue su curso. Este cuento lleva el nombre *El café donde comienza la vida* porque entre tazas de loza, acordes de jazz y la voz lejana de un hombre, entendí que había llegado el momento de elegir vivir. Y vivir, en mi caso, fue la decisión más revolucionaria de todas.

El café donde comienza la vida

El Café Central de Buenos Aires poseía una cadencia distinta cuando caía la tarde, allí parecía que el tiempo transitaba un poco más lento y el mundo entero se contuviera en un suspiro eterno. Tal vez era la luz ámbar que danzaba entre las botellas alineadas tras la barra, como si cada una de ellas guardara secretos antiguos, confidencias susurradas en la penumbra del local. O quizás era el murmullo de las conversaciones lejanas, esas voces apagadas que se deshacían con ternura entre los acordes de jazz, sin rumbo ni prisa, perdiéndose suavemente en el oleaje íntimo de la música.

El aire olía a café recién hecho, sí, pero también al arte de la melancolía, a páginas escritas con urgencia y jamás leídas, a promesas que se extraviaron antes de nacer, a encuentros que se soñaron y nunca ocurrieron, a despedidas furtivas que aún dolían en la memoria. La brisa nocturna se colaba por la puerta entreabierta en forma de una caricia olvidada, tenue y persistente, que rozaba los pensamientos más íntimos de sus visitantes, intentando consolar aquello que ni ellos mismos sabían que estaba roto.

Y aunque nadie podía explicarlo con certeza, lo cierto era que allí dentro se respiraba algo místico, casi sagrado. Un fulgor tenue habitaba el ambiente, similar al eco de una

plegaria silenciosa que no pedía nada y al mismo tiempo lo agradecía todo. El Café Central no ofrecía curas milagrosas ni fórmulas para olvidar, no borraba el pasado ni prometía futuro alguno. Y, sin embargo, poseía un don secreto, profundamente humano: el de remendar almas agrietadas con el hilo invisible de la música, ese lenguaje ancestral que conversaba, íntima y dulcemente, directo al alma. Había en ese rincón una magia antigua, sin artificios ni alardes, que solo podían descifrar aquellos que miraban al mundo con los ojos del corazón, con la sensibilidad de quien ha aprendido a encontrar belleza incluso en las adversidades.

Para Mariana, el verdadero encanto del lugar residía en su música. Era allí, en esas melodías que flotaban cual si fuesen un soplo afanoso, donde encontraba un sentido casi espiritual a su mera existencia. El saxofón lloraba notas largas y pausadas, exhalando su tristeza con cada aliento, cada sonido parecía una confesión muda arrancada del fondo del alma. Aquellas composiciones eran un susurro melancólico que le hablaba directamente al corazón, con la lucidez de quien conoce los abismos del amor y sus pérdidas. Le contaban la paradoja de sentirse solo aun estando acompañado, el dolor punzante de amar quimeras que se desvanecen al contacto con una realidad indiferente, que no se inmuta ante el sufrimiento ajeno. Eran notas que sangraban verdades, que decían lo que ella no se atrevía a pronunciar.

Al llegar al local, saludaba en voz bajita, casi con reverencia. Luego se deslizaba con discreción hasta su mesa de siempre, desde donde podía observar el mundo sin ser vista.

Allí, desplegaba su cuaderno de tapas gastadas, testigo silencioso de sus pensamientos más hondos y colocaba a un lado su café humeante e intenso, junto a su imperiosa necesidad de aferrarse a la vida, a pesar de sus adversidades.

Entonces comenzaba su ritual: el oficio callado de la escritura académica, el ejercicio anónimo que ejercía una investigadora que aún se buscaba a sí misma entre teorías y certezas prestadas. No escribía con prisa ni con un rumbo

prefabricado. Escribía con la conciencia de que cada palabra era su andamiaje, un gesto firme para no naufragar en la marea de una realidad que, afuera, seguía esperando con su inclemencia habitual.

Desde que había llegado a Buenos Aires para su estancia doctoral, aquel rincón del Café Central se había transformado en su único arrimo durante las horas inciertas, esas en las que el alma se repliega y el pecho se estrecha con una presión persistente. Eran momentos en los que los recuerdos densos, casi táctiles, emergían con la obstinación de un mal sueño que se repite, noche tras noche. Sin embargo, en ese espacio contenido, entre el ir y venir casi coreografiado de los meseros, el murmullo lejano de conversaciones desconocidas y el latido profundo del jazz que envolvía el ambiente, hallaba una paz que durante años se le había escapado, una calma discreta, semejante al susurro de algo que comienza a sanar desde dentro, con la lentitud paciente de lo verdadero.

Bebió un sorbo de café y cerró los ojos, entregándose a la melodía como quien se deja abrazar por un viejo amigo que conoce cada una de sus grietas, incluso aquellas que ella misma había olvidado. Había algo en esa música que parecía hecha de retazos de su propia vida: los pasos errantes por ciudades desconocidas, las pequeñas victorias que nadie celebró, sus derrotas personales que ocultó con una sonrisa simulada. Eran acordes tejidos con amores que pasaron intensos y fugaces por su joven existencia.

Aquella armonía compartía su carga y la comprendía en su idioma más íntimo, era música de soledades entrelazadas, de anhelos impronunciables, de esa nostalgia que no necesita un motivo concreto para doler. Y mientras la música seguía envolviéndola, las lágrimas comenzaron a deslizarse, una tras otra, de forma continua y callada, cada nota tocaba una fibra que no sabía cómo proteger. En ese instante, el rostro de sus pequeños hijos emergió nítido en su mente, con la fuerza de lo irrenunciable. Sintió un nudo amargo en la garganta, una punzada de culpa que le perforó el alma: se creyó la peor madre del mundo.

Los había dejado a miles de kilómetros de distancia, en aquella casa donde, desde la infancia, se cimentaron sus sueños de libertad, rodeada de abuelos y tíos, con la promesa de que sería por un tiempo breve, de que esa ausencia era parte de una búsqueda más grande.

Les había dicho que iba tras su vocación, que necesitaba esa estancia doctoral no solo por ella, sino por todos, por el futuro compartido que deseaban construir en familia, que era el paso necesario para seguir trabajando en la universidad pública y así asegurar la estabilidad del hogar, garantizar la matrícula escolar y cubrir, mientras estuviera viva, el crecimiento formativo de sus hijos.

No obstante, allí estaba, en un rincón de Buenos Aires, escuchando jazz con los ojos cerrados y el corazón desplegado hacia la añoranza infinita que emergía en sus reflexiones maternas, sintiéndose la mujer más egoísta y miserable, porque, aunque sus razones fueran lógicas, válidas e incluso nobles, la culpa no entiende de argumentos, tan solo pesa de modo impío. Y aquella noche, pesaba como nunca.

En sus recuerdos más íntimos, su esposo apenas existía. Su matrimonio, sellado demasiado pronto, no había nacido de un amor genuino y sano, sí de una extraña combinación de ilusión, desconocimiento y falta de autoestima, una decisión que, más que elegida, pareció impuesta por el guion social que se espera cumplir. Fue una unión sin raíces profundas, sostenida por el peso de la obligación y la costumbre. Con el tiempo, la convivencia se volvió meramente simbólica: cada uno en su casa, él apareciendo de vez en cuando, semejante a una sombra que atravesaba sus días sin dejar luz, tan solo dolor a su paso.

En ocasiones pensaba que hubiera sido mejor criar sola a sus hijos, vivir únicamente para ellos, sin la presencia de aquella figura que había terminado por despojarla de todo lo que algún día fue: su alegría espontánea, su sentido del humor, su voz literaria, su valía y dignidad personal. Él no solo la

había desgastado con su malquerencia áspera y constante, también la había ido desdibujando, invalidándola poco a poco, tachando con paciencia cruel los contornos de su ser hasta volverlo irreconocible.

Cada una de sus acciones, incluso las más inconscientes, respondían a un propósito meticuloso: el de ejercer un exterminio íntimo de quien había sido su pareja. No se conformaba con arrebatarle la alegría o sabotearle los sueños.

Lo que él buscaba, y eso Mariana lo intuía con un escalofrío mudo, era aún más perverso: quería verla vencida, reducida a una sombra de sí misma, tan honda en el dolor, tan sumida en el llanto, que llegara a preferir la muerte a la vida que él le ofrecía.

Su violencia no tenía gritos, pero sí métodos fríamente calculados y precisos. Por algo era psicólogo de profesión: conocía los laberintos de la mente humana y sabía exactamente dónde sembrar la duda, cómo socavar la autoestima, de qué forma instalar la culpa como una verdad irrefutable. Su manipulación era una maquinaria bien engrasada que trabajaba en sigilo, semejante al veneno que actúa de forma magistral hasta paralizar el alma.

Y ella, aunque rota por dentro, aún respiraba, y en esa mínima resistencia comenzaba a reconocer una verdad inesperada: sobrevivir, en medio de tanto desgaste, podía ser un acto radical de rebeldía. No rendirse era un modo insigne de decir *No*. Había días en los que la oscuridad la envolvía por completo, en los que la muerte parecía más dulce que el vacío en el que se movía. En aquellos momentos surgía un destello en medio del naufragio, pues la imagen vívida de sus hijos se imponía en su mente. Sus rostros pequeños la traían de vuelta, la anclaban a este mundo del que había estado a punto de desprenderse. Ellos eran la promesa de una vida que aún merecía ser vivida.

Y lo que más le dolía, lo que más le hería en su dignidad, era saberse consciente del daño, del veneno sutil que la

rodeaba y aun así sentirse incapaz de dejarlo. Sentía que una parte de ella estaba encadenada a una culpa heredada o a la esperanza pueril de que, algún día, las cosas cambiarían. En el fondo, sabía que no era amor lo que la retenía, sino miedo a soltarse del todo y, al mismo tiempo, a seguir viviendo a medias.

Entonces, el teléfono sonó abruptamente. El hechizo del jazz se desvaneció en un instante pues el sonido áspero de la llamada la devolvió de golpe al peso brutal de la realidad. No necesitó mirar la pantalla para saber quién era. Lo supo con la certeza instintiva con la que se reconoce el peligro.

Su cuerpo entero se tensó de forma automática. Todo en el Café Central siguió igual, las luces cálidas, las tazas tintineando, las conversaciones lejanas, pero dentro de ella algo se había congelado. El nombre que apareció en la pantalla era un recordatorio implacable de lo que había dejado atrás y que aún la perseguía con la obstinación de un espectro, una sombra fantasmal adherida a la piel que no se borraba con la distancia ni con el tiempo, y que regresaba siempre, justo cuando creía haber comenzado a respirar libremente.

Era él, su esposo. Su semblante palideció de inmediato, parecía que alguien hubiese apagado de golpe la tenue luz que, por fin, empezaba a brotar de su ser fragmentado. Fue un eclipse interno e inevitable. La tristeza, antigua y dócil, se instaló en su mirada con la precisión mecánica de lo aprendido a fuerza de repetición: una reacción grabada en la memoria del cuerpo.

A pesar de los kilómetros que los separaban, él seguía ejerciendo su poder con una precisión despiadada. Sabía con exactitud qué hilos invisibles tirar para que el temblor comenzara en lo más profundo de su ser, imperceptible para los ojos del mundo, pero demoledor para ella. Lo hacía con la destreza fría de quien conoce cada rincón de su presa.

Ejercía su rol como un titiritero maquiavélico, oculto en las sombras de su cobardía, moviendo con destreza las cuerdas invisibles de una marioneta ya desgastada, ajena a su propio cautiverio.

Lo más perverso era que ni siquiera necesitaba sostener los hilos: los había soltado hacía tiempo, aunque Mariana creía que seguían firmemente atados. A su verdugo le bastaba con el miedo que había sembrado con paciencia, palabra a palabra, hasta que germinó dentro de ella una enredadera oscura que trepaba por sus pensamientos, apretándolos, hasta sofocar cualquier intento de emancipación.

Vivía en una prisión sin barrotes, una celda invisible construida con temores y culpas, donde el carcelero podía dormir en paz, sabiendo que ya no necesitaba estar presente para ejercer su dominio. Él habitaba en cada rincón de su mente y dominaba los espectros más hondos de su ser, esos que la convencían, en un bucle sin final, de que la fuga era imposible. La mujer respiró hondo. Y atendió.

Al otro lado, la voz emergió de inmediato, fuerte y resonante, era una especie de un trueno seco que irrumpía la calma con la arrogancia de lo inevitable. Tenía ese tono dominante y cruel que ella conocía demasiado bien, un cuchillo puntiagudo que no necesitaba elevarse para cortar, era una voz que no gritaba: bastaba su presencia para doblegar e imponer autoridad. Cada palabra era un golpe prolijamente meditado, pronunciado con la precisión quirúrgica de quien ha perfeccionado el arte de herir sin dejar marcas manifiestas. Había en su timbre una frialdad glacial, la quietud de los que manipulan sin pestañear, de los que no dudan porque creen tener siempre la razón. Era la voz de un verdugo que no alza la mano, pues ya ha sembrado el miedo suficiente para que la víctima se castigue sola.

—*¿Dónde demonios estás, Mariana? ¿Cuántas veces tengo que llamarte para que atiendas de una maldita vez?*—escupió con esa mezcla de impaciencia y desprecio que lo caracterizaba.

Ella sintió un nudo apretarse en la garganta e intentó infructuosamente tragar un silencio que pesaba demasiado, el de todas las palabras que nunca se atrevió a decir.

–Estoy en el café –respondió con voz contenida.

–¿Estás bromeando? –bufó con aversión–¿Cuánto dinero más vas a seguir derrochando en esas estupideces? ¿Qué clase de obsesión patética es esa?

En lugar de perder el tiempo escuchando esa música insípida, podrías hacer algo útil y comprar los libros que te pedí. Los necesito y escúchame bien: que sean nuevos. ¡Nuevos! Estoy harto de que siempre aparezcas con esos textos de segunda mano, ¿eso crees que merezco? ¿Eso soy para ti? –

El hombre hizo una pausa para respirar su propio poderío y disfrutar de su victoria tirana. Saboreaba el golpe asestado con la calma cruel de quien sabe que ha herido donde más duele, con la seguridad de que su silencio, al otro lado de la línea, no era más que otra forma de rendición.

*–Y no olvides la ropa que te encargué –añadió con frialdad– Quiero marcas originales, nada de baratijas. Ah, y los regalos para mi madre y mis hermanos. Espero que ya tengas todo listo. No estoy para tus excusas. Haz lo que te toca. –¿O es mucho pedir que, al menos una vez en tu vida, pienses en mi familia? –*espetó con ese tono venenoso que disfrazaba de reproche, cuando en realidad era una orden encubierta, una acusación envenenada que buscaba culpabilizarla por todo. Sus palabras eran una trampa: la manera perfecta de voltear el espejo y convertir su abuso en aparente sacrificio.

Siguió con su monólogo, pero ella ya no escuchaba, el tono era el de siempre: tajante, similar al filo deslucido de una hoja oxidada que, pese al desgaste de los años, aún sabía dónde y cómo cortar. Su voz no había perdido ese peso denso que descendía sobre ella a modo de una piedra

primitiva, la misma que la empujaba con inercia hacia la sombra afligida de un pasado que nunca terminaba de irse. Tenía ese don perverso de infiltrarse en su vida como el viento helado que se cuela por las rendijas de una casa antigua e iba directo a los lugares donde aún quedaba algo tibio y vivo. Paralizaba todo lo que tocaba, semejante a una escarcha mortífera que congelaba la vida en los rincones donde antes habitaba el calor. No le importaba nada ni nadie a su alrededor, el daño que causaba no le provocaba remordimiento, acaso complacencia. Y aunque durante años ella intentó justificarlo, al fin lo comprendía: no era una buena persona, no se trataba de un hombre confundido, herido o incomprendido. Simplemente, no era bueno. Y eso bastaba.

Y el hombre continuó su letanía, con la voz henchida de ponzoña, repitiendo una letanía que ya no necesitaba pensar:

—¿No me vas a responder o es que estás con alguien más? Claro, para eso viajaste, ¿no? Créste que podías engañarme con esa excusa de tu estancia doctoral.

¡Qué ingenuo que soy! Solo para eso sirves: para mentir, para hacer daño. Abandonas a tus hijos y ahora me traicionas a mí—

Cada palabra era un dardo impregnado de desprecio, disparado con precisión letal.

—Eres la peor mujer del mundo, ¿cómo pude casarme contigo? —escupió con un odio flemático, como quien lanza una sentencia irreversible—No vales nada. Te crees superior, ¿verdad? Mejor que yo, mejor que todos, solo porque estudias y escribes un montón de textos que nadie lee. No te engañes: no sirves como madre ni como esposa... eres un ser infame—

Hizo una pausa breve, intentando que el silencio amplificara la brutalidad de sus palabras.

—¿Quién tendría el coraje —o la desvergüenza— de dejar a sus hijos pequeños? No tienes alma ni conciencia. Espero que algún día Dios te perdone... porque yo no lo haré jamás—

Su voz era un látigo inhumano diseñado para castigar. No buscaba respuestas, no quería entendimiento. Solo deseaba hundirla, más allá del dolor, hasta el más recóndito abismo donde ya no quedara luz. Quería que dudara de todo lo que la sostenía: de su amor genuino, de su instinto de madre, de su dignidad callada, de su simple derecho a existir por y para sí misma. En el universo estrecho y enfermo donde él habitaba, la libertad ajena era una traición, una herejía. La autonomía de una mujer y su deseo de volar eran asumidas a modo de afrentas personales. Y por eso la atacaba con esa rabia fría: porque no podía soportar que ella, con todo su dolor auestas, aún se atreviera a buscar algo parecido a la felicidad.

—Decreto que todo en tu vida sea de lo peor —exclamó con la solemnidad perniciosa de quien se cree juez—Te maldigo, Mariana, y te maldeciré cada día de mi vida—

Su voz era un conjuro abundante en toxicidad, pronunciado con la crueldad de quien desea destruir y al mismo tiempo dejar hondas cicatrices en sus víctimas. Cada palabra fue meticulosamente tallada con destreza desalmada. No hablaba por impulso, hablaba con cálculo astuto. Su mensaje era un veredicto, una sentencia dictada para condenarla a una atribulación eterna. Quería que sus palabras quedaran grabadas en su conciencia en una especie de resonar perpetuo, que la acompañaran incluso al colgar la llamada, a modo de murmullo corrosivo que embistiera sus ganas de vivir.

Su castigo no era el grito, sino la persistencia del veneno disfrazado de falsa impaciencia. Porque en su mente torcida, la maldición era un acto de poder, un intento final de marcarla con su odio, con el propósito de sellarla para siempre con la influencia de su aversión.

Al hablar buscaba quebrarla con el arte sádico de quien conoce cada rincón vulnerable del alma que pretende doblegar.

Esa era su forma de amar: despojándola de sí misma, desmontando sus certezas, erosionando su luz hasta reducirla a un eco tembloroso de culpa. Una culpa que no era suya, pero que él se encargaba de adjudicarle con maestría.

Su poder residía en la calma envenenada de sus frases, en la telaraña cuidadosamente hilada con palabras exactas, diseñadas para cada ocasión. Hablaba con la cadencia altanera de quien se cree dueño de la verdad, de la única versión posible de la historia. Y con ese tono le recordaba que seguía siendo suya, un minúsculo objeto a poseer. Y eso era lo más insoportable: saberse aún atrapada en el relato de otro, cuando todo en ella anhelaba empezar a escribir el suyo propio.

Lo más triste no era el dominio que él ejercía, sino la lenta resignación con la que ella misma, en algún punto de su trayectoria, había dejado de luchar. No fue una rendición abrupta, tan solo se dio una erosión progresiva, semejante al mar que desgasta la roca sin que nadie lo note. Fue cediendo terreno palabra tras palabra, hasta convertirse en una espectadora de su propia vida. Siempre fue él, primero se debían cumplir sus deseos, urgencias y necesidades.

Ella vivía al margen, relegada a un segundo plano, oculta entre bastidores, se creía indigna de ocupar el escenario principal de su existencia, como si su papel estuviera limitado tras bambalinas. Había aprendido a caminar en puntillas, a no reclamar su espacio trascendental. Vivía convencida de que la felicidad era un cántico lejano que jamás descendía hasta su alma. Una música destinada a otros, prohibida para sí misma, pues alguien, en algún momento, le había arrebatado el derecho a soñar.

Tal vez, pensaba a veces, con esa mezcla agri dulce de tristeza y esperanza, en otra vida su historia sería distinta. Quizás, en otro tiempo, con un cuerpo menos marcado por las renunciaciones, podría aprender a amarse sin miedo, sin el dolor que parecía adherido a cada intento de libertad. Sin embargo, esta era la vida que le había tocado, el guion que

le entregaron sin ensayo previo. Y aunque dolía, también intuía que aún podía ser reescrito.

Comprendía, en lo más hondo, que la realidad no cambiaría por sí sola, que ninguna redención vendría de fuera. Que solo enfrentando su miedo y asumiendo el coraje de narrarse con otras palabras, propias, libres y verdaderas, podría transformar su relato en un escrito resiliente y empoderado, solo necesitaba una astilla irreparable que despertase en ella el acto más revolucionario de todos: reclamar la autoría de su vida. Y entonces ocurrió un milagro íntimo e irrepetible. Quizás, allá en lo alto, en ese cielo donde Mariana aún depositaba alguna forma de fe, alguien se apiadó de su dolor silente.

A lo mejor fue simplemente la justicia de la vida, esa que tarda, pero llega, la que decidió manifestarse en el momento más oscuro su existencia. Fue en medio de aquella llamada cuando su esposo pronunció las palabras que lo cambiarían todo. Su voz irrumpió con la frialdad de una sentencia sin retorno:

—No sirves para nada Mariana y más te vale que eso te quede grabado. Lo único que has traído a mi vida es desgracia... incluso me diste hijos discapacitados. Heredaron lo peor de ti. Aborrezco tu sangre, tu maldita herencia. Renuncio a ser padre de esos niños especiales. Me avergüenza salir con ellos, con sus miradas perdidas y sus gestos torpes. Me repugna que la gente piense que son como yo. Pero no lo son. Son iguales a su madre. Nunca debieron haber nacido. Nunca-

Una frase así no solo hiere, aniquila. Y en su brutalidad, en su falta absoluta de humanidad y empatía se reveló el verdadero rostro del monstruo. Y entonces se apoderó de su mente un silencio significativo, de revelación, un instante compasivo en el que su corazón se partió y la coraza que por años la recubrió por fin se abrió al mundo. Algo dentro de ella despertó con una claridad fulminante. Ya no había vuelta atrás. Las cadenas que la mantenían cautiva se oxidaron con esas palabras infames.

Lo miró en su alma sin miedo, con la serenidad lúcida de quien por fin ve la verdad, y develó la figura de un hombre incapaz de amar, reducido por su propia miseria interior, indigno siquiera de pronunciar los nombres de sus hijos, no merecía la ternura infinita que habitaba en ellos. Y en ese instante comprendió que no podía seguir siendo la protagonista de una tragedia que otro había escrito para ella.

Era hora de romper el guion. De levantarse, por amor a sí misma y por respeto a sus hijos, a esa inocencia que merecía ser defendida con el alma entera. Porque nadie tenía derecho a herirlos ni a mancillar su existencia con palabras crueles. Y mucho menos ella, al permitir que su padre siguiera habitando sus vidas. En ese momento supo que el primer acto de amor verdadero hacia sus hijos sería protegerlos de él y el primer ejercicio de amor hacia sí misma sería no volver jamás a su lado. Sus ojos se inundaron de un brillo palpitante. Sostuvo las lágrimas con la dignidad de quien ha aprendido, finalmente, a ser valerosa por el bien común de la única familia que esperaba su retorno.

- *¿Me estás escuchando?* -insistió él. Sus dedos se cerraron con firmeza en torno al teléfono, y con un movimiento seco, cortó la llamada. Fue un gesto breve, cargado de una fuerza definitiva con que combatía la desdicha imperecedera que la había acompañado. Al hacerlo, no solo apagaba su voz, sino también concluía, de modo irrevocable, el dominio que durante años había ejercido sobre ella.

Sintió un torrente que se expandía por todo su cuerpo, era un vértigo distinto, una bocanada de adrenalina llamada vida. Su ser entero despertó de aquella sumisión arraigada por años y abrió los ojos a un mundo donde por fin era libre de elegir. Y esta vez elegía ser libre.

Como si el universo quisiera sellar aquel momento con una decisión categórica sonó la música más hermosa que Mariana había escuchado en su vida. No podía explicar de dónde provenía ni por qué le tocaba con tanta hondura, pero cada nota parecía pronunciar su nombre, semejante a un himno íntimo en honor a su renacimiento. Parecía que el

mundo le hablara en un lenguaje ajeno a la violencia y supo de inmediato lo que debía hacer. Volver al hotel, hacer videollamada, ver los rostros de sus hijos, decirles que los amaba mucho, que todo estaría bien, que muy pronto volvería.

Que mamá siempre estaría a su lado. No obstante, antes de salir del Café Central, con el corazón todavía latiendo con la fuerza de quien ha sobrevivido a un incendio interior, sus dedos marcaron un número sin pensarlo, activando el registro de la memoria que lo llevara directamente a él. Se trataba del hombre de su vida, el que nunca le falló: su padre. Apenas escuchó su voz sintió que la infancia le volvía al pecho.

—Hola, papá... espero estés bien —dijo, con un temblor dulce en la voz—. Por favor, necesito que me ayudes. Quiero que contactes al abogado de la familia y realices todas las gestiones necesarias. He tomado una decisión: quiero el divorcio—

No había necesidad de palabras, solo de ese entendimiento que nace entre almas que se reconocen en lo esencial. Nunca antes lo habían dicho, más siempre lo supieron. Él era igual que ella: sabio en lo que calla, profundo en su silencio. Bastó su pausa prudente para que Mariana sintiera el abrigo cálido de su presencia y volviera a ser la niña protegida por la mirada firme y amorosa del único hombre que jamás la hizo sentir pequeña.

—Estate tranquila, hija. Yo me encargaré de todo. Los niños están muy bien por acá. Te desean lo mejor. Y yo también. Te admiramos mucho. Te esperamos pronto—

Y en esas palabras, sencillas y plenas, sintió algo que había buscado durante tanto tiempo y que creía ya inalcanzable: la certeza profunda de que no estaba sola. Por primera vez en años una paz serena se posó sobre su pecho. La vida, la verdadera vida, no era la cruz que había cargado durante años con una resignación estoica. El buen vivir, ese que siempre había anhelado, la esperaba al otro lado del miedo. Ella todavía podía levantarse desde las ruinas con dignidad y valía porque había comenzado a respirar esa libertad tan

querida que brotaba desde lo más hondo de su ser, era el epílogo de un capítulo que nunca más se repetiría. Mariana ya no sobrevivía. Existía. Y eso, lo cambiaba absolutamente todo.

El Despertar de Martín

Palabras de la autora

La infancia, ese territorio que debería estar lleno de movimiento, risas al aire libre y juegos que dejan la piel raspada y el corazón encendido, hoy convive con un enemigo silencioso: las pantallas.

Frente a ellas, muchos niños pasan horas enteras, hipnotizados por colores brillantes y sonidos repetitivos, olvidando que la vida real late más allá de la habitación cerrada. Es una realidad que observo, consciente de cómo la rutina sedentaria erosiona la vitalidad y encierra a los más pequeños en un círculo de soledad y desconexión.

De allí nace este cuento, inspirado en mi hijo y en tantos otros niños que, poco a poco, cambian el sol de la tarde por la luz artificial de un monitor. Lo que comienza como entretenimiento inocente termina convirtiéndose en un hábito que pasa factura: el aumento de peso, la fatiga, el desánimo, la baja autoestima y, en el peor de los casos, el cruel bullying de los compañeros de clase. El cuerpo, que debería ser aliado y herramienta de descubrimiento, se vuelve fuente de vergüenza y dolor.

El despertar de Martín es un relato de transformación. No se trata solo de contar cómo un niño se levantó de la silla para jugar fútbol o lanzarse al agua en la piscina; es la narración de un proceso más profundo: aprender a escucharse, a reconocer la necesidad de movimiento como un acto de amor propio y a reconciliarse con el cuerpo que habitamos. Porque ejercitarse es un gesto de cuidado, una manera de decirnos: "quiero vivir mejor, quiero estar bien." Aquí late la

historia de un niño que, tras enfrentar burlas y silencios dolorosos frente al espejo, decidió intentar algo distinto. Ese intento se convirtió en su renacer. Cada gota de sudor y cada respiración agitada evidencian que la fuerza física y la fuerza interior son hermanas inseparables. Al mismo tiempo, este texto es un homenaje a los vínculos, ya que detrás de cada niño hay alguien que cree en él. El amor y la compañía se vuelven combustible para no rendirse cuando el cansancio amenaza y es en esa compañía donde descubrimos que nunca estamos solos en la batalla por vivir mejor.

Este relato es un llamado a todos nosotros para recordar que la vida no se encuentra en una pantalla, sino en el contacto con el viento, en el gol compartido en la cancha, en el agua fresca que renueva, en la carcajada sincera de quienes corren a nuestro lado. El mundo real, con su imprevisibilidad y su belleza, es un regalo que ninguna máquina puede reemplazar. Y es que elegir moverse, ejercitarse y reconectar con el propio cuerpo es una forma de resistencia y, sobre todo, de amor.

Es una invitación a volver a empezar, a creer que siempre hay un camino para transformar lo que somos y a celebrar la vida en su forma más simple: corriendo, saltando, respirando profundo y sonriendo al sabernos vivos.

El Despertar de Martín

En un pueblo rodeado de montañas verdes y cielos amplios, donde los niños solían correr descalzos por los prados y chapotear en los arroyos durante las tardes de verano, vivía Martín. Tenía 10 años, una edad que debería estar llena de aventuras al aire libre, pero el pequeño había encontrado un mundo distinto: el de las pantallas.

Todo comenzó como algo inofensivo. Un videojuego por las tardes, un par de videos en el teléfono durante las noches. Sin darse cuenta este hábito se convirtió en una adicción. El niño pasaba horas frente a la computadora, sumergido en mundos virtuales donde podía ser un guerrero valiente o un

piloto audaz. Los días soleados que una vez le llamaban a explorar quedaron relegados a las cortinas cerradas de su habitación.

-Cariño, ¿por qué no sales a jugar? -preguntaba su madre Teresa, mientras veía con preocupación cómo su hijo se alejaba cada vez más del mundo real.

-Después, mamá, estoy a punto de pasar de nivel-respondía sin apartar los ojos de la pantalla.

La mujer suspiraba. Pensaba que su hijo, como todos los niños, eventualmente se aburriría y saldría a explorar el mundo. Sin embargo, eso no ocurrió.

Con el paso del tiempo, empezó a cambiar. Su cuerpo se volvió más pesado y le costaba subir las escaleras. La ropa que solía quedarle holgada ahora le apretaba incómodamente. En la escuela, los compañeros que solían invitarlo a jugar al fútbol comenzaron a reírse de él.

- ¡Ahí viene el gigante dormido! -se burlaban, entre risas que dolían como agujas.

El niño intentaba ignorarlos, aunque sus palabras calaban hondo. Cada vez que pasaba frente al espejo, veía un reflejo que no le gustaba.

Los videojuegos ya no lo hacían sentir valiente ni poderoso; solo le dejaban un vacío que no podía llenar.

Una tarde, después de un día especialmente difícil en la escuela, Martín regresó a casa y encontró a su madre en la cocina. Se sentó a su lado, cabizbajo.

-Mamá, creo que algo está mal conmigo-dijo con voz llena de tristeza.

Ella lo miró con ternura y entonces expresó:

-No hay nada malo contigo. Solo necesitas salir más -

El pequeño levantó la vista, con lágrimas en los ojos.

-Quiero sentirme bien. Quiero hacer algo diferente. ¿Puedo apuntarme a fútbol? Y también a natación, como hacen algunos de mis compañeros-

Teresa se conmovió con estas palabras.

-Claro que sí. Mañana mismo te inscribo-

El primer entrenamiento de fútbol fue duro. Pronto se dio cuenta de cuánto le había afectado su vida sedentaria.

Apenas podía correr unos metros sin quedarse sin aliento. Sentía que todos lo miraban, juzgándolo. Advirtiéndolo lo que sucedía, el entrenador, un hombre de voz firme y calmada, se acercó a él.

-No te preocupes. Todos empezamos desde cero. Lo importante es que sigas intentándolo-

La mañana siguiente, dio su primer paso en el mundo de la natación. Al sumergirse en la piscina, el agua fría y cristalina lo abrazó como una caricia que lo despertaba de un largo letargo. Al principio, cada brazada era un desafío, sus movimientos eran torpes y el cansancio no tardaba en llegar. Pero también había algo liberador en aquel esfuerzo: con cada brazada, sentía que rompía las cadenas invisibles que lo habían mantenido prisionero de las pantallas. Cada zambullida era un triunfo, un acto de reconexión con su cuerpo y con un mundo que, hasta entonces, parecía tan distante.

Con el tiempo, Martín experimentó una transformación profunda. Aquellos entrenamientos que al principio le parecían interminables y agotadores se convirtieron en los momentos más esperados por él. En el campo de fútbol, sus piernas, antes pesadas y torpes, comenzaron a moverse con agilidad y fuerza, mientras que, en la piscina, su cuerpo se deslizaba con ligereza y confianza a través del agua.

Si bien el cambio físico era importante, lo mejor de todo fue que su corazón se llenó de una alegría auténtica, la que surge del esfuerzo constante, de superar nuestros propios límites y del cálido vínculo que se crea al compartir triunfos y desafíos con los demás.

Encontró en sus nuevos amigos verdaderos aliados que lo alentaban a superarse con palabras de apoyo y gestos sinceros que lo llenaban de regocijo. Juntos compartían risas, bromas y juegos que se extendían más allá de los entrenamientos, creando un lazo de amistad inesperada. Descubrió que el aire libre tenía una magia única, un aroma fresco que mezclaba la tierra húmeda, el césped recién cortado y la indescriptible esencia de la libertad.

Un día, mientras jugaba un partido amistoso con sus nuevos amigos, se detuvo por un momento y miró a su alrededor. Observó cómo los rayos del sol se colaban juguetones entre las ramas de los árboles, creando un mosaico de luces y sombras en el césped. El suave susurro del viento acariciaba su rostro, llevándose consigo el sudor y dejando una sensación de libertad que nunca había conocido. En ese momento, lo entendió: la vida real era un tapiz vibrante y lleno de matices, de aromas y texturas, de risas y emociones positivas. Era algo que ninguna pantalla podría replicar jamás.

Los siguientes meses constituyeron su reinención personal. Ya no era el niño que se ocultaba tras las cortinas, atrapado en un mundo de sombras y pantallas. Había recuperado su energía. Con cada kilo perdido y cada paso dado hacia adelante, ganó confianza y una fuerza interior que lo hacía brillar.

Lo más importante no era solo su aspecto físico, sino el descubrimiento de un propósito: una pasión que llenaba sus días de significado. Su vida había cobrado un nuevo sentido, uno que lo conectaba con el mundo real y lo hacía sentirse pleno. Una tarde, mientras caminaba de regreso a casa con su madre, le dijo:

-Gracias por apuntarme a fútbol y natación, mamá. Creo que me encontraba adormecido y ahora me siento mejor conmigo mismo-

Teresa lo envolvió en un cálido abrazo, con lágrimas de emoción brillando en sus ojos. Sentía que su corazón se llenaba de dicha al ver cómo su hijo había transformado su vida. Con una voz llena de ternura y orgullo, le susurró:

-Me siento orgullosa de ti. Has demostrado una valentía y una determinación que admiro y respeto. Estaré a tu lado para apoyarte en cada paso que des. Nunca lo olvides: cuentas conmigo siempre-

Martín, sintiendo el amor incondicional de su madre, sonrió con la certeza de que en su camino avanzaba acompañado

de las personas que lo apreciaban y que su esfuerzo había valido la pena no solo por los logros obtenidos, sino por el vínculo renovado con el mundo y con quienes lo amaban. La verdadera aventura no está en los mundos virtuales, sino en los desafíos que enfrentamos, las conexiones que cultivamos y las experiencias que vivimos en el mundo real. Despertar a esa realidad exige coraje, pero sus recompensas son tan profundas como infinitas.

Donde la fe se arrodilla

Palabras de la autora

La fe, con sus luces y sus sombras, es uno de los misterios más antiguos y universales de la humanidad. No se limita a credos ni a templos, ni puede encerrarse en doctrinas rígidas; es más bien un movimiento íntimo, una fuerza secreta que nos sostiene cuando todo lo demás se derrumba. La fe es una búsqueda, un anhelo de sentido que nos invita a levantar la mirada hacia algo superior, hacia un horizonte que nos trasciende y, al mismo tiempo, nos devuelve al centro de nosotros mismos.

Este relato explora ese encuentro: el del ser humano con lo sagrado, el de la vida ordinaria con lo extraordinario que se revela en medio de una procesión, en el silencio de un templo o en la fragilidad de un gesto. Julián, el protagonista, encarna la experiencia de quienes no saben si creen, pero intuyen que la fe puede sanar los vacíos que deja la modernidad apresurada y descreída.

Este cuento no habla de milagros espectaculares ni de conversiones súbitas, sino de la fuerza de lo sencillo: de la memoria de quienes han vivido con rectitud, de la compañía de quienes rezan con los pies y no con los labios. La fe se muestra aquí como un lenguaje universal que no necesita ser comprendido en su totalidad, basta con dejarse tocar por él. El texto además es un homenaje a la ética, a la vida justa, a la posibilidad de caminar con rectitud en un mundo que tantas veces invita a la indiferencia. La fe, entendida como

convicción profunda, es el núcleo de la bondad, y nos recuerda que aún podemos elegir el bien, aún podemos ser mejores personas.

Jaén, con su Semana Santa, se convierte en el escenario donde la historia se encarna, donde lo colectivo se transforma en testimonio íntimo. El relato va más allá de ser una crónica de una procesión, y comparte el testimonio de sentir que lo invisible respira en medio de la multitud. Allí, Julián aprende que la fe no siempre exige certezas, a veces basta con abrir el corazón para dejarse interpelar.

Aquí se revela una verdad luminosa: todo ser humano necesita un lugar donde reposar el alma, un espacio donde las preguntas más hondas no hallen respuestas en teorías abstractas, acaso en gestos sencillos, en silencios compartidos y en la ternura de la compañía. La fe, lejos de imponerse, se ofrece como refugio íntimo, como amparo humano que nos devuelve al centro de lo esencial.

Querido lector, este relato es una invitación a mirar más allá de lo inmediato, a reconocer lo sagrado que late en lo cotidiano y a recordar que siempre es posible caminar hacia la luz con dignidad, y, sobre todo, con amor.

Donde la fe se arrodilla

El tren se detuvo con un bufido metálico, como si también él llegara cansado al destino. Era una mañana templada de primavera, y el cielo alto, semejante a una promesa, flotaba diáfano sobre los tejados blancos de Jaén, que reverberaban con la quietud de lo sagrado.

Julián descendió del vagón con la parsimonia de quien aún no termina de regresar del todo, los hombros ligeramente vencidos, la mirada anclada en otro tiempo. Llevaba una mochila de lona raída, una libreta de tapas blandas y una sed antigua, profunda, era la sed del alma, aquella que solo se calma en los lugares donde lo invisible decide tocar la tierra.

No era un hombre de fe, o tal vez sí, pero de esa fe sin forma que sobrevive al naufragio de los dogmas. No se reconocía en los credos que le enseñaron de niño, repetidos más por obediencia que por revelación. Sin embargo, un rumor íntimo, un soplo inexplicable, lo había traído hasta aquella ciudad andaluza. No era un destino lo que buscaba, sino una grieta por donde asomarse al misterio. Lo guiaba más el presentimiento que el propósito, más el deseo de comprender que la certeza de saber. Anhelaba volver a mirar el mundo con los ojos intactos de la infancia, cuando todo brillaba mejor.

Semanas atrás había leído sobre la Semana Santa de Jaén y comprendió que ciertos actos no se explican: se encarnan. Que hay realidades que no caben en el papel, porque pertenecen al alma colectiva. Intuía que esta ciudad no ofrecía respuestas, tan solo presencia y que allí no se trataba de asistir a una ceremonia, más bien de dejarse atravesar por ella. No bastaba con mirar: era necesario habitar, permitirse ser habitado por algo más hondo que la razón.

Caminó sin premura hasta la plaza de Santa María, donde el tiempo parecía recogerse en plegaria. Entre las costuras antiguas de la ciudad, se alzaba la Catedral, parecía un cuerpo místico en estado de oración, un corazón esculpido que palpitaba al ritmo secreto de los siglos. Sus columnas se erguían hacia un cielo que sabía escuchar, y sus bóvedas contenían el aliento detenido de generaciones que habían amado y creído. Julián se sentó frente a ella, bajo la tibia luz del mediodía, y por primera vez en muchos años, descubrió que el silencio podía ser un refugio y no una ausencia. Le envolvió con la misma ternura con la que una madre arropa a su hijo dormido. Y comprendió que no había llegado a contemplar, sino a ser contemplado.

La ciudad, sin embargo, no callaba. Murmuraba desde los balcones donde se tendían mantones bordados, desde los portales donde los niños ensayaban el paso firme del

nazareno, desde las iglesias donde las manos temblorosas de los costaleros se ofrecían como pilares humanos. Era una ciudad en vigilia, expectante, como quien se prepara no para una fiesta, sino para una epifanía.

Esa noche, el incienso empezó a teñir el aire con su aroma de eternidad. Julián siguió a la muchedumbre que, sin prisa, se congregaba en las calles estrechas. Nadie hablaba en voz alta. Era como si todos intuyeran que lo que estaba por suceder no era un acto, sino un misterio.

Entonces lo vio. El paso del Cristo de la Buena Muerte emergía desde el umbral de San Juan como una herida iluminada. No llevaba ornamentos ni ostentaciones. Su cruz, sobria. Su cuerpo, vencido. Y sin embargo, en esa imagen contenida latía todo el peso del mundo. Era un Cristo sin espectáculo, sin gritos, sin gloria: solo la carne vencida por el amor.

Julián sintió cómo se le encogía el pecho. Aquella figura de madera tenía más vida que muchas almas que había conocido. En su rendición, había una forma de valentía. En su silencio, un eco que lo alcanzaba.

A su lado, una mujer mayor lloraba en silencio. No eran lágrimas teatrales, sino de aquellas que se derraman cuando algo verdadero te atraviesa sin permiso. Julián la miró y comprendió que, para ella, ese Cristo no era símbolo ni idea: era compañía. Era carne de su carne. Memoria. Refugio. Sentido.

Las cornetas desgarraron el aire como pájaros heridos. El redoble de los tambores marcaba un ritmo que no pertenecía al tiempo cronológico, sino al alma. Las saetas surgían desde los balcones como flechas ardientes, y cada estrofa parecía suplicar, bendecir, recordar.

Julián no entendía del todo, pero sentía. Y ese sentir le bastaba. No era preciso tener fe para estremecerse ante lo sagrado. Bastaba con estar presente. Bastaba con mirar desde el alma.

Pasaron los días como quien pasa las cuentas de un rosario. Julián visitó cofradías, habló con quienes vivían todo el año

aguardando la Semana Santa, se dejó enseñar por los silencios y los gestos.

Una madrugada fue invitado a acompañar a los costaleros de la Hermandad del Silencio. Lo recibió un joven con manos curtidas y mirada limpia.

—Aquí se reza con el cuerpo —le dijo—. Cada paso es una plegaria que no necesita palabras.

Y Julián los vio caminar, doblados bajo el peso del paso, con una dignidad que le quebró el alma. Aquellos hombres no cargaban una imagen: portaban la esperanza de generaciones, la memoria de los que ya no están, la súplica de quienes no saben rezar con la boca, pero sí con los pies.

En una iglesia oscura, contempló a una Virgen de la Amargura. Estaba sola, en penumbra, con el rostro traspasado por una dulzura herida. Julián se sentó frente a ella y por primera vez, en mucho tiempo, pensó en su madre. Recordó su voz, su manera de acariciarle la frente cuando tenía fiebre, su fe sencilla y profunda. Lloró. No como un gesto dramático, sino como quien deja caer por fin lo que llevaba años cargando.

Aquella ciudad le había ofrecido lo que nadie: un lugar donde dolerse sin vergüenza, donde rendirse no era derrota sino forma de humildad. Donde lo humano se convertía en liturgia, y el arte, en consuelo.

El Domingo de Resurrección, la luz se derramaba por las calles como un vino nuevo. Las campanas no repicaban: cantaban. Los rostros, antes sombríos, brillaban con una alegría sin estridencias, como si en cada alma se hubiese encendido una lámpara pequeña. Julián caminó sin destino, respirando aquel júbilo sereno. Algo en su interior se había reordenado. No había respuestas, pero sí una nueva disposición: la de vivir con los ojos abiertos, la de no dar por hecho el milagro cotidiano de estar vivo.

Antes de marcharse, volvió a la Catedral. Esta vez entró. Se arrodilló. No para rezar, porque aún no sabía hacerlo, pero sí para dar gracias. Por el arte. Por la gente. Por el silencio. Por la verdad.

Y al salir, dejó sobre una banca su libreta. En la primera página escribió:

"Vine buscando belleza y encontré fe. Vine como extranjero y me descubrí hermano. Jaén me ha recordado que aún hay lugares donde lo sagrado no está encerrado en dogmas, sino que respira entre nosotros, hecho carne, hecho canto, hecho paso.

Gracias por mostrarme que lo invisible puede habitar lo visible. Gracias por enseñarme que la procesión no es solo un acto: es una forma de vivir de rodillas el milagro de seguir creyendo."

Nadie lo volvió a ver.

Pero algunos aseguran que, cada Semana Santa, entre la multitud que observa en silencio, hay un hombre de mirada limpia y andar callado, que contempla cada paso como si escuchara una voz antigua. Dicen que no lleva cámara ni cruz, pero que su corazón se inclina cada vez que una imagen se detiene ante él. Como si, en lo profundo, siguiera dando gracias.

El llamado del bien

Palabras de la autora

Hay relatos que no nacen únicamente de la imaginación, sino de la necesidad profunda de recordarnos quiénes somos y hacia dónde queremos caminar. Este texto es una invitación a detenerse en medio del vértigo cotidiano y reflexionar sobre la importancia de elegir un camino donde la ética, la probidad y la justicia no sean palabras vacías, sino principios vivos que orienten cada decisión. El cuento abre una ventana hacia esa convicción esencial: que todo ser humano guarda en lo más íntimo de su ser la posibilidad de apostar por lo justo, incluso cuando el entorno parece insistir en lo contrario.

En sus páginas se dibuja la historia de una mujer que escucha la voz interior que la convoca a abrazar el Derecho

como un compromiso vital con los demás. El texto es un homenaje a la justicia cercana, esa que se encarna en la vida de los más vulnerables y se construye en las aulas, en las familias, en las comunidades. Esta es, por tanto, una narración que nos recuerda que la vocación trasciende y nos vincula con las necesidades del mundo.

Este cuento se convierte en una metáfora de la justicia como semilla que germina en los corazones más pequeños. A través de la enseñanza, la palabra y el ejemplo, la protagonista intenta mostrar a los niños que un mundo más justo no es un ideal utópico, sino una construcción posible.

El relato nos sitúa frente a una verdad que solemos olvidar: que la ética no se transmite únicamente en los tribunales ni en los parlamentos, también se predica en los patios escolares, en las aulas abiertas y en cada gesto de respeto hacia los demás.

El lector encontrará aquí una narración que combina ternura y firmeza, reflexión y acción, esperanza y realismo. Este cuento reconoce las dificultades, los dilemas y las resistencias que enfrenta todo aquel que decide vivir conforme a la justicia. Y, sin embargo, en esa tensión late su fuerza, aunque la lucha por lo justo sea ardua, siempre vale la pena emprenderla. El bien es un llamado constante que requiere valentía para ser escuchado y aún más coraje para ser respondido.

Este cuento nos recuerda que el bien es una realidad posible, hecha de gestos honestos, de palabras justas y de decisiones que se asumen con valentía. Porque allí donde alguien se atreve a defender la verdad, a proteger a los vulnerables y a sembrar esperanza, el mundo se transforma, y la promesa de un mañana más humano comienza a abrirse camino con luz propia.

El llamado del bien

Sofía cerró los ojos y respiró profundamente antes de entrar al aula. La habitación estaba llena de pupitres desordenados, risas que resonaban como una brisa

revitalizante y un murmullo incesante que evocaba el vibrante mosaico de lenguas y culturas que había definido su propio trayecto vital. La joven abogada de 35 años se había ganado la reputación de ser una incansable defensora de los derechos de los más vulnerables.

Ella venía del campo, de una pequeña comunidad donde los amaneceres traían el canto de los gallos y el aroma a tierra mojada. Sus padres, campesinos humildes, habían trabajado toda su vida para darle una educación de calidad. Entre jornadas agotadoras bajo el sol, nunca dejaron de inculcarle valores profundos: la justicia como principio, la solidaridad como deber y la libertad como aspiración. Había crecido rodeada de cultivos y del esfuerzo constante que sus progenitores invertían para asegurarle un futuro mejor.

Cada libro de texto que compraban era un sacrificio, cada cuaderno una inversión en sus sueños. Cuando llegó a Madrid, lo hizo con muchas ilusiones y una determinación inquebrantable. Sus primeras noches en la gran ciudad estuvieron llenas de preguntas existenciales: ¿Podría mantenerse fiel a sus principios en un mundo donde parecía que el dinero lo compraba todo? Desde el principio, decidió que sí. En la universidad, destacó por su apasionada defensa de los valores que había heredado. Amaba el derecho como quien profesa la mejor de las vocaciones. Pasaba las tardes en la biblioteca, devorando libros que exploraban la correlación entre justicia y derechos humanos. Por las noches, estudiaba de manera autodidacta, absorbiendo cada idea que pudiera convertirla en una profesional capaz de cambiar vidas.

Cuando culminó sus estudios de grado decidió que su camino académico no había terminado aún, por ello ingresó a una maestría especializada en familia y en los derechos de la niñez y la adolescencia. Aquel campo de estudio era más que una elección profesional, una extensión natural de su filosofía, de su convicción de que el derecho debía ser una herramienta al servicio de los más indefensos. Pero su sed de conocimiento no se detuvo allí. Tras completar su maestría, inició una especialización centrada en las políticas

de protección a la infancia, convencida de que una sociedad que cuida a sus niños construye un futuro más justo y humano.

Mientras viajaba en el metro, observaba con atención cómo los padres trataban a sus hijos o cómo los niños se relacionaban entre ellos. Estas interacciones cotidianas la fascinaban, pues contenían una riqueza filosófica que muchos pasaban por alto. Cada sonrisa, cada gesto de ternura, pero también cada mirada de indiferencia o palabra de reproche, eran un recordatorio de cómo el derecho va más allá de las leyes escritas y converge en la práctica diaria, en los actos más simples que conforman el tejido social.

-Aquí nace el derecho-pensaba- en las acciones de las personas. Y si el derecho tiene el poder de regular esas relaciones, también tiene el deber de transformarlas para bien-

Esa reflexión le daba sentido a cada sacrificio, a cada hora de estudio y trabajo.

Creía firmemente que su misión como abogada no era solo defender casos o redactar documentos legales, también estaba convocada a ser mediadora, educadora e inspiradora de cambios. Sabía que el mundo no sería diferente de la noche a la mañana; no obstante, estaba convencida de que cada pequeño acto de justicia y bondad contaba.

Por eso, cuando entraba en un aula, cuando hablaba con niños y niñas, cuando se sentaba con maestros para diseñar estrategias inclusivas basada en la justicia social, lo hacía con una pasión que trascendía su profesión. Era su manera de devolverle al mundo un poco de la esperanza que sus padres le habían inculcado, esa fe en que, a pesar de las adversidades, siempre es posible construir algo mejor.

-Buenos días chicos, hoy hablaremos de algo que no se ve, pero que se siente: el respeto-

El aula cayó en un silencio expectante. Frente a ella, niños de diferentes edades y procedencias la miraban con curiosidad. Había prometido contarles una historia y así lo hizo.

-Cuando era una niña, como vosotros, tenía un amigo llamado Omar. Era el más listo de la clase, pero también el más callado. Muchos no querían jugar con él por ser diferente-

Las miradas esquivas y los murmullos revelaron que los niños entendían más de lo que ella esperaba. Sofía continuó, con un tono suave pero firme.

-Lo que pasó con Omar me marcó para siempre. Comprendí que la injusticia no siempre lleva toga o martillo; a veces, se esconde en el patio de una escuela o en el silencio de quienes miran hacia otro lado. Por eso, hoy quiero hablaros de algo muy importante: no cometer bullying. Pensad un momento en vuestras acciones. Ser solidarios significa aceptar a vuestros compañeros tal y como son. No importa de dónde vengan, cómo hablen o cuáles sean sus sueños. Lo que importa es que todos somos valiosos y tenemos algo que aportar-

Paseó lentamente por el aula, mirando a los niños a los ojos y prosiguió:

-No porque un compañero haga algo malo significa que vosotros también debáis hacerlo. Sed buenos niños, ejemplos de valores humanos. Tened criterio y sentido común. Aprended a distinguir lo que es correcto de lo que está mal. Porque de vosotros depende marcar la diferencia en la vida de vuestros amigos.

Hoy pueden ser otros quienes necesiten ayuda, pero mañana podréis ser vosotros. Y creedme, la justicia empieza en las cosas pequeñas, como un gesto amable o unas palabras de apoyo-

El aula permaneció en silencio. Algunos niños agacharon la cabeza, otros parecían reflexionar profundamente. Sonrió con suavidad, sintiendo que había sembrado una semilla en aquellos corazones.

La razón de estar allí no era solo contar historias. Ella lideraba un proyecto comunitario de servicio social que combinaba el derecho y la educación para combatir el acoso escolar, particularmente entre niños migrantes de su comunidad autónoma. A lo largo de los meses, había visitado docenas

de colegios, formando a docentes y sensibilizando a estudiantes sobre el impacto devastador del bullying y la exclusión.

-La justicia no es solo para los tribunales-expresó con firmeza- Es para que cada uno de nosotros se empodere de sus pequeñas acciones-

Un día, durante una charla en una escuela, una niña levantó la mano. Su rostro reflejaba una mezcla de valentía y nerviosismo, pero sus palabras dejaron a todos en silencio:

-Doctora, yo sé que está mal eso de hacer bullying, pero mi compañero es como algo raro. No lo quiero en mi grupo, nos hace sentir incómodos al resto. ¿No importa acaso también nuestro sentir? -

Sofía la observó detenidamente, permitiéndose unos segundos para procesar la pregunta. La niña había expresado algo que muchos pensaban, pero no se atreverían a decir. Sus palabras eran un espejo de las complejidades humanas, del conflicto constante entre el instinto y la razón, entre el sentir y el deber.

Con voz serena pero firme, respondió:

-Entiendo lo que dices. Es cierto que nuestros sentimientos son importantes, pero también lo es la responsabilidad que tenemos como personas. Y esa responsabilidad implica hacer lo correcto, incluso cuando no es fácil o cuando no nos gusta hacerlo. La justicia no siempre se siente cómoda. A veces nos exige esforzarnos, presionarnos a nosotros mismos para hacer actos buenos. Esa es la verdadera justicia, una justicia humana, una justicia que se conmueve ante el dolor ajeno-

Los niños la miraban con atención, algunos inclinando ligeramente la cabeza, como si intentaran captar el peso de sus palabras. Entonces continuó:

-Hacer lo correcto no es un acto automático. Es una decisión consciente que tomamos una y otra vez. Cuando eliges aceptar a alguien que es diferente, cuando decides tratarlo con respeto, aunque te cueste, estás ejerciendo justicia con tus propias manos. Y en ese momento, no solo estás

ayudando a esa persona; también estás creciendo tú, estás transformándote en alguien capaz de cambiar el mundo-

La niña bajó la mirada, pensativa. Otros estudiantes comenzaron a murmurar entre ellos, reflexionando sobre lo que acababan de escuchar. Sofía sonrió ligeramente. Sabía que no había respuestas fáciles, pero también comprendía que había plantado una semilla en aquellas mentes infantiles.

Para ella, aquellos instantes le venían a confirmar que ese era su camino. La justicia no era solo un concepto abstracto, era una práctica diaria, una elección constante de empatía y acción. Y mientras existieran personas dispuestas a esforzarse por hacer lo correcto, siempre habría esperanza para un mundo mejor.

Tras su charla, propuso una actividad. Los estudiantes debían escribir en un papel algo amable que quisieran decirle a un compañero que nunca habían tratado. Las respuestas fueron simples, pero profundamente significativas: "Gracias por tu sonrisa", "Eres valiente por ser quien eres", "Quiero conocerte mejor".

Su proyecto no terminaba en las aulas. Dedicaba sus tardes a reuniones con profesores, diseñando estrategias para integrar la diversidad en el día a día escolar, basado en los principios de respeto, igualdad y promoción de la justicia.

-La clave-explicaba-es que todos entendamos que la igualdad no significa que todos seamos iguales, sino que todos tengamos el mismo valor y dignidad-

Una tarde, mientras volvía a casa, se cruzó con una niña que había conocido meses atrás en una de sus charlas. La pequeña, de apenas diez años, corrió hacia ella y la abrazó.

-Doctora, ahora tengo amigos. Me ayudaste a que me vean de verdad-

Ella sintió que aquel abrazo valía más que cualquier premio o reconocimiento. Días después, en una ponencia que dictó en una conferencia internacional, concluyó con una reflexión que resonó con fuerza:

-La justicia no es un ideal inalcanzable. Es un eco que todos podemos amplificar con nuestras acciones diarias. Porque cada gesto de respeto, cada palabra de aliento, cada lucha por la igualdad nos acerca a un mundo donde nadie tenga que esconderse por miedo a ser diferente-

Y así siguió su camino, llevando su mensaje de justicia e igualdad a cada rincón donde la necesitaran. Para ella, el derecho no era solo su profesión; era su manera de construir un mundo mejor, uno donde cada niño pudiera crecer sin miedo, con la certeza de que su voz también importaba.

El poder de la Rambla

Palabras de la autora

La Rambla de Barcelona es un escenario donde convergen historias anónimas, voces múltiples y memorias que se entretejen en cada esquina. Quien la recorre no solo contempla un paisaje urbano; se adentra en un mosaico vivo que revela la identidad de una ciudad plural y abierta al mundo. Este texto nace de ese impulso: el de rendir homenaje a un lugar que respira humanidad y que guarda en silencio miles de relatos esperando ser contados.

En sus adoquines resuenan los pasos de generaciones, desde comerciantes y artistas hasta viajeros que dejaron su huella efímera. Allí el mercado late como un corazón inagotable, la música callejera se eleva como plegaria profana y los cafés se convierten en refugio de confidencias y sueños. En este cuento, la Rambla aparece como personaje en sí misma: un ser que observa, acompaña y transforma a quienes se atreven a mirarla con sensibilidad.

El cuento invita a detener el paso y escuchar las voces que brotan de lo cotidiano. Nos propone mirar más allá de la superficie turística para descubrir la dimensión humana que

sostiene a la Rambla: la florista que viste de color los días grises, el músico que convierte la nostalgia en melodía, el viajero que encuentra en su recorrido un eco inesperado de sí mismo. Cada uno de estos personajes expresa cómo la ciudad también se narra en sus márgenes, en sus rincones humildes y en las pequeñas historias que rara vez llegan a los titulares.

Entre páginas, el lector hallará un canto a la resiliencia y a la transformación, pues incluso en medio de la rutina o la desesperanza, siempre existe un lugar capaz de devolvernos la fe en nosotros mismos. Ese lugar, para Clara, fue la Rambla; para otros, puede ser cualquier espacio donde la vida se manifieste con fuerza y nos invite a renacer. Leer este relato es aceptar la posibilidad de reconocernos en la experiencia del otro, de hallar en lo ajeno un espejo íntimo. Quien se acerque a estas páginas descubrirá que la Rambla no se limita a la geografía: es metáfora de resistencia, escenario de encuentros, sinfonía de contrastes. Nos recuerda que la vida urbana no solo se mide en rascacielos y asfalto; va más allá, habla de miradas, gestos compartidos, memoria viva que guardan las calles.

Estimado lector, camine estas páginas como quien pasea lentamente por la Rambla, deje que los aromas, las voces y los silencios lo envuelvan. Permita que las historias anónimas le revelen su poder, ese que no necesita ornamento ni artificio, pues proviene de lo más humano. *El poder de la Rambla* le espera con la convicción de evocar cómo las ciudades, en su bullicio y silencio, encierran un alma propia, y que cada paso recorrido puede convertirse en un relato que cambie nuestra forma de comprender la vida.

El poder de la Rambla

El reloj marcaba la medianoche y, con el primer campanazo, llegaron los fuegos artificiales. La ciudad vibraba con la algarabía de otro año nuevo, pero para Clara, los colores en el cielo eran un eco distante, un espectáculo ajeno que se desplegaba en un mundo donde ella no tenía cabida. Miraba a su alrededor y sentía una enajenación absoluta, como si el tiempo y el espacio se hubieran desdibujado, dejándola suspendida en un vacío que no le hablaba de significado alguno. Sentía una soledad insondable, una desolación infinita que parecía expandirse con cada estallido luminoso, como si el cielo reafirmara su aislamiento. El bullicio, las risas, los abrazos... todo a su alrededor le resultaba indiferente, un recordatorio cruel de que ella no pertenecía a ese lugar.

Era como si una mano invisible le oprimiera su ser entero, una especie de ahogo le dejara sin aliento o quizás existieran ataduras al alma que le coartaban su libertad. No tenía a dónde ir, ni cómo escapar. Sentía el peso agónico de una rutina que ganaba la batalla, aplastando cualquier atisbo de esperanza. Las expectativas de los demás eran su prioridad, desempeñar esas responsabilidades era más importante que escuchar sus propios deseos o soñar con una vida diferente. Todo a su alrededor se movía a cámara lenta, como si observara una realidad que no le correspondía. Mientras tanto, su esencia se desmoronaba, se sentía morir. La misma cena, las sonrisas forzadas, el mismo brindis y el peso abrumador de un futuro que no prometía ningún cambio, solo días vacíos llenos de obligaciones por cumplir. Había pasado los últimos diez años inmersa en una rutina asfixiante. Era servidora en una universidad pública, donde el ente burocrático había logrado robarle no solo sus sueños, sino también su identidad y ganas de vivir.

Su ambiente laboral no la inspiraba a crecer, había aprendido a dar el mínimo esfuerzo, con que cumpliera era más que suficiente, esa era su filosofía. Muchas veces había presentado a su jefe inmediato propuestas llenas de ideas frescas y soluciones innovadoras.

Sin embargo, estas fueron recibidas en son de burla, etiquetadas como innecesarias y archivadas en el olvido. "Solo cumple con lo pedido", le dijeron una vez más, con una frialdad que perforó su espíritu.

Ese día, algo murió dentro de ella. Su propia esencia, aquella parte que creía en el cambio, en la capacidad creativa y en marcar la diferencia, fue aplastada por un sistema que premiaba la conformidad y el ser mediocre. Su día a día se había convertido en un ciclo interminable de papeleo, reuniones sin sentido y demandas vacías de un sistema que parecía construirse

sobre la apatía. Era la cabeza del hogar, y de su salario dependía su hermana y sus hijos.

Como madre soltera, había aprendido que los finales felices solo existían en los cuentos de

hadas. La vida le había mostrado que vivir de los sueños era un lujo que no podía permitirse, y la realidad, implacable, había apagado la llama que una vez la impulsó a soñar más allá de lo posible.

En su historia personal, el amor no tenía cabida, eso lo había aprendido de memoria. Mucho tiempo atrás ese sentimiento murió dentro de ella, sepultado bajo densas capas de responsabilidades, desilusiones y dolor. Había sufrido demasiado, sus parejas abusaron de ella en todos los sentidos, dejando solo despojos de lo que un día fue. Cada relación fallida fue un golpe a su autoestima, dignidad y valía humana.

Con cada promesa rota y cada abuso sufrido, perdió la fe en el amor y en sí misma. Aquella mujer que un día había creído firmemente en sus capacidades y en la magia de sus palabras, ahora dudaba de todo lo que alguna vez la había definido.

Se veía a sí misma como una sombra del pasado, un reflejo apagado de la persona vibrante y llena de ideales que un día fue. Lo que quedó de ella era apenas un vestigio, una

persona rota, sin brillo ni esperanza, atrapada en un bucle continuo de autodesprecio y resignación.

En su juventud, leía vorazmente y escribía con pasión. Sus cuadernos estaban llenos de cuentos, poesías y reflexiones que eran su refugio y su escape, su ventana hacia un mundo donde todo era posible.

Sin embargo, después de un matrimonio frustrado, lleno de abusos y decepciones, nunca más volvió a escribir. Su pluma había quedado enterrada junto a sus aspiraciones, y lo que antes era su esencia había sido sustituido por los escombros de una vida que no reconocía como propia.

De vez en cuando, mientras arreglaba el hogar, encontraba esos cuadernos. Al abrirlos, sonreía orgullosa, como si por un instante pudiera volver a tocar la chispa que una vez la iluminó. De pronto, una lágrima la sorprendía al pensar en lo que pudo haber sido, en los caminos que la esperaban por recorrer. Entonces, escuchaba la voz de él acercándose y el miedo la invadía. Con manos temblorosas, escondía su máspreciado tesoro, consciente de que esos cuadernos, esos fragmentos de su alma, no le pertenecían a su verdugo. Eran suyos, y solo suyos, le recordaban tiempos felices, donde era libre y se aferraba a sus ilusiones, con fuerza y determinación. En cierta ocasión, se había atrevido a compartir sus propósitos con él, un gesto que requirió toda la valentía que le quedaba. El hombre, en lugar de escucharla con respeto, se jactó en tono burlesco de sus pretensiones. Le dijo que no era nada, que no era nadie, que dejara de albergar ese tipo de ideales. "No tienes el talento para eso", le decía con una crueldad que perforaba su corazón.

Él fue el primero en mofarse de su persona, en perderle el respeto, generando una reprobación silenciosa que la aislaba más aún. Nadie la tomaba en serio, y ese día, algo se rompió en su interior. Comprendió que sus sueños, tan sagrados para ella, no tenían cabida en un mundo donde la desvalorización era la cruz que debía cargar.

Se sentía como una especie de zombie que deambulaba sin sentido, cumpliendo lo que de ella se esperaba, tan solo

dejándose vivir. De día, se sumergía en las obligaciones laborales que habían consumido su pasión y genialidad; de noche, era una mujer insomne atrapada en el abismo de las metas incumplidas. Cada jornada era una batalla perdida contra el vacío que le recordaba lo lejos que estaba de la persona que una vez había soñado ser, de aquella niña que escribía para cambiar el mundo y que ahora apenas podía mantener el suyo en pie.

La realidad se había vuelto frustrante y agónica, la prioridad siempre era su esposo, el trabajo, los hijos quizás. Pero en su corazón, el deseo de escribir la aferraba a este mundo, ese anhelo ferviente nacido en su niñez todavía latía con un mínimo de esperanza. Aun así, sabía que escribir no pagaba facturas y su sueño se desdibujaba con cada día que pasaba, el tiempo se encargaría del resto.

Los días transcurrían sin entusiasmo alguno y entonces llegó ese momento mágico en que las almas despiertan tras experiencias marcadas por el dolor y el sufrimiento. Finalmente, se cansó, llegó al límite de sus fuerzas. Vivir un matrimonio que constituía el mismo infierno la había consumido por completo. Cada vez sentía que moría un poco más y el acto de dormir se había convertido en su mejor terapia. Despertar, en cambio, le recordaba lo mucho que le faltaba por seguir soportando.

Cierta tarde, el tiempo pareció detenerse. Las manos de él se cerraron alrededor de su cuello, como si quisieran robarle su último vestigio. En ese instante, mientras el aire escapaba de sus pulmones, lo miró fugazmente, y sus ojos nublados de lágrimas vieron la ira enceguecida en la mirada perdida de su verdugo y el horror reflejado en los gestos absortos de sus hijos, presenten en la habitación. Ellos estaban allí, testigos involuntarios de una tragedia que los marcaría por siempre, demasiado pequeños para entender el comportamiento irracional de sus padres.

Fue entonces cuando Clara supo que había llegado a su límite. Cada día, durante años, había sentido que moría un poco más, pero ese momento fue diferente. La

desesperación y el dolor se apoderaron de su ser con una intensidad desgarradora, y por un breve instante, pensó que la muerte sería un alivio para tanto sufrimiento acumulado. Sin embargo, algo más profundo la contuvo: el amor por sus hijos. Sabía que ellos la necesitaban y que si ella se rendía quedarían solos frente a un mundo que ya les había mostrado su lado más oscuro.

Aún recuerda aquella escena con una claridad que le atraviesa el alma. Es como una película de terror que rara vez la vuelve a reproducir, salvo en momentos claves de su nueva existencia.

Rememora la angustia invadiendo su pecho, las lágrimas que parecían no tener fin y sus pasos tambaleantes hasta llegar a la puerta del hogar paterno, apenas tocando el timbre. Llegó como una tormenta, envuelta en un llanto incontrolable, rota en mil pedazos, con palabras discontinuas saliendo de su boca marchita, con una vergüenza soberana, incapaz de levantar la mirada y ver al rostro de su padre.

Su padre la recibió con los brazos abiertos, sin preguntas, sin juicios, él también había sufrido todos esos años, en silencio, respetando las decisiones de su hija, dejando que ella decidiera sobre sí misma. El milagro tardíamente pudo salir a la luz.

-Ayúdame a divorciarme-fue todo lo que pudo decir.

Aquel día, rompió el silencio que había sostenido durante tantos años como una cruz invisible que doblegaba su espíritu. En ese tiempo, había asumido un llanto mudo como una forma digna de morir, consumiéndose en la soledad de su sufrimiento. Esa tarde decidió hablar, pedir ayuda, enfrentarse a la realidad por primera vez. Porque a pesar de todo el dolor, a pesar de la sombra de la desesperanza, había algo dentro de ella que se negaba a rendirse, quería creer que la vida podía ser algo más que sobrevivir.

Fue un proceso durísimo, una travesía por un desierto interminable de miedo y angustia. Él no se daba por vencido, quería acabar con ella, metafórica o de forma realista, no lo

sabe aún. La buscaba por todas partes, como una sombra amenazante que no respetaba límites ni refugios: aparecía en su lugar de trabajo, le escribía mil y un mensajes al día, le llamaba desde números desconocidos, la seguía por las calles, la sorprendía en los semáforos mientras ella intentaba, sin éxito, ser invisible.

Entonces, se encerró en un mundo de paranoia absoluta, donde la ansiedad gobernaba cada rincón, ella misma construyó una prisión invisible hecha de miradas furtivas y pasos apresurados, bajaba las persianas y observaba la calle por horas, a veces juraba haber visto su sombra, en esos momentos apagaba las luces y se quedaba quieta, en un silencio perpetuo.

Después del divorcio vivió a la sombra de su propio dolor, cargando con un peso que ningún ser humano debería soportar.

Los años pasaron como una sucesión de días grises, donde cada amanecer era una lucha por sobrevivir y cada noche una tregua frágil concedida por el agotamiento. Esperó que el tiempo fuera su salvador, como si las heridas pudieran cerrarse con el simple paso de los días.

Pudo vencer, aunque no lo hubiera logrado sola. Salir adelante fue un proceso que requirió más que del paso del tiempo de una red de apoyo familiar. Fueron ellos quienes sostuvieron su mundo cuando todo lo demás parecía derrumbarse. Y, sobre todo, fue el amor infinito y devocional que sentía por sus hijos lo que finalmente la salvó. Eran su razón para seguir, su ancla en un mar de tormentas. Mirar a sus pequeños y saber que la necesitaban le dio la fuerza para continuar cuando todo dentro de ella gritaba ¡ríndete!

Hoy, al mirar atrás, se encuentra con un vacío inexplicable. Es como si la memoria misma hubiese decidido borrar esos años, como si nunca los hubiera vivido. Recuerda fragmentos, destellos aislados, pero el resto es una especie de amnesia autoimpuesta, un mecanismo inconsciente que su mente adoptó para protegerla. Todo aquello que atravesó parece ahora un sueño oscuro que se desvanece al

intentar recordarlo. Fue su manera de sobrevivir, de salir adelante, de reconstruirse.

En esa amnesia parcial encontró el espacio necesario para imaginar una nueva existencia, una que ella misma construiría desde los cimientos del amor y la resiliencia. El tiempo, sabio e implacable, no cura por sí solo los males del alma, solo ofrece un lienzo abierto sobre el cual las personas decidirán reconstruir o desvanecer su narrativa personal.

En esos años de oscuridad, Clara aprendió que el dolor no es solo un enemigo, sino también un maestro cruel que nos confronta con nuestra fragilidad y, a veces, nos empuja a buscar la fuerza oculta que nunca pensamos poseer. Después de muchos años, reuniendo cada fragmento de valentía que le quedaba, volvió a escribir. Lo hizo envuelta en dudas diversas, en madrugadas solitarias, robando tiempo al tiempo para encontrar una parte de sí misma que creía perdida. Y en la escritura, empezó a encontrar un destello de felicidad.

Aunque la inseguridad seguía encadenándola y cada intento fallido parecía confirmar sus peores miedos, el acto escribir se convirtió en su refugio, en su lugar seguro en el mundo. Había perdido la fe en sí misma, había llegado a creer que no valía nada, que el oficio de ser escritora lo viviría acaso en otra existencia. No obstante, esas madrugadas de papeles, textos y grafos le recordaban que aún podía ser algo más.

Como siempre, la vida la rescató sin que ella lo hubiera imaginado. Entre la maraña de mensajes que ignoraba, un asunto llamó su atención: "Beca de Escritura Creativa - Barcelona". Aquella convocatoria le prometía algo que apenas recordaba que existía: una posibilidad. Contra todo pronóstico, un impulso irracional le llevó a solicitar la beca. "No la ganaré, pero ¿qué pierdo?", pensó, mientras pulsaba el botón de envío con el corazón latiendo al compás de sus expectativas.

Una noche, sin esperar nada, sin advertir que los plazos se habían cumplido, y sin tener marcada esa fecha en el calendario, revisó su bandeja de entrada por pura inercia. El

correo electrónico era para ella una rutina mecánica, una forma de pasar los minutos en noches de insomnio.

Entre los mensajes de promociones y notificaciones habituales, un asunto llamó su atención: "Resultados de la Beca de Escritura Creativa". Su corazón dio un vuelco. Con manos temblorosas, abrió el mensaje. Las palabras parecían brillar en la pantalla: "Nos complace informarle que ha sido seleccionada para formar parte de nuestro programa. Un comité de especialistas ha evaluado su propuesta y confiamos plenamente en su talento. Felicidades".

Leyó el mensaje una y otra vez, pensando que se trataba de un error. Un torrente de emociones se apoderó de aquel instante: incredulidad, alegría, miedo. Un grupo de personas que no conocía había depositado su voto de confianza en la propuesta de libro remitida, había visto un potencial que ella misma había ignorado que existía.

Esa noche no durmió. El asombro se mezclaba con la agitación en su mente, una tormenta de pensamientos le impedía encontrar la calma.

Por primera vez en mucho tiempo, sentía que su vida estaba a punto de cambiar. No lo había previsto, ni siquiera había dejado espacio en su corazón para una posibilidad como esta, ahora todo parecía cobrar un nuevo sentido.

Si bien las dudas intentaron asomarse, decidió no darles cabida con una determinación que ella misma no reconocía. Sin pensarlo mucho, comenzó a planear. Su mente, acostumbrada a los cálculos y la organización, diseñó un esquema práctico para lo que venía: cómo resolver las responsabilidades familiares, cómo organizar los días que le quedaban antes de partir. Más allá del tema logístico, algo profundo empezó a despertarse en su interior: la esperanza, un fulgor que había permanecido apagado durante demasiado tiempo.

Con la misma rapidez con la que había recibido la noticia, decidió que aceptaría el desafío. Esta era su oportunidad, si bien el miedo seguía presente, ahora lo acompañaba una sensación de posibilidad. Por primera vez, sentía que el destino le ofrecía una motivación. En los días siguientes,

empacó su mundo en una pequeña maleta: algunas prendas, su cuaderno y un bolígrafo que llevaba desde que había decidido que escribir sería su camino, aunque las circunstancias la hubieran apartado de su auténtica vocación.

Partió rumbo a La Rambla de Barcelona con el corazón latiendo desbocado. Durante el viaje, pensó en lo que dejaba atrás: su familia, sus responsabilidades y aquellos miedos que la habían paralizado por tantos años. También pensó en lo que podía ganar: una nueva versión de sí misma, una oportunidad de reconectar con sus sueños olvidados. Sabía que aquel viaje no era solo físico, sino un trayecto hacia su verdadera esencia. Y en el fondo, algo le decía que esta vez, tendría a mano las herramientas necesarias para escribir sus más íntimas crónicas.

Barcelona le robó el aliento desde el primer instante. La Rambla era un hervidero vivificante: músicos urbanos, turistas cosmopolitas, artistas que esculpían el tiempo en formas efímeras. Cada esquina constituía una trayectoria vital, las fachadas modernistas, con sus colores y formas sinuosas, se entrelazaban con el bullicio de los mercados y el aroma exquisito de su gastronomía local.

Clara se instaló en una pequeña habitación en el corazón de La Rambla. No necesitaba mucho: un escritorio, una ventana por la que entraba la luz del Mediterráneo y su viejo cuaderno, que llevaba consigo desde los diecisiete años.

La ciudad la envolvía en su abrazo vibrante, llenándola de energía. En cada jornada, después de las clases intensivas de escritura creativa, se aventuraba a perderse entre las calles. Una noche, encontró un pequeño café cerca del Mercat de la Boquería. Las mesas eran de madera desgastada, y las paredes estaban llenas de retratos de escritores famosos. Decidió que ese sería su estación de trabajo. Cada tarde, con una taza de café humeante y su cuaderno en blanco, observaba el ir y venir de las personas y daba rienda suelta a su imaginación. Fue allí donde empezó a conocer voces únicas y aunque estas resultaran indiferentes para el mundo, eran valiosas para el corazón.

La primera persona que llamó su atención fue Sofía, una anciana que vendía flores en un pequeño puesto junto al café. Sus manos, cálidas y serviciales, recibían con cortesía a los transeúntes y sus ojos estaban impregnados de una sabiduría que solo podía provenir de la experiencia. Sofía le contó que había trabajado muchos años en el campo y había venido a la ciudad tras la muerte de su esposo. “Las flores me recuerdan que, incluso en el dolor, hay belleza”, le expresó el primer día de su encuentro.

En otra ocasión conoció a Mateo, un artista argentino que había dejado todo atrás para perseguir su sueño de tocar el bandoneón. Mateo le habló de sus noches tocando tangos en la oscuridad de los bares y de cómo la música era su forma de comunicarse con el mundo. Clara escuchaba fascinada sus anécdotas, sintiendo cómo cada relato enriquecía el suyo propio.

La ciudad seguía sorprendiéndola. Cada esquina guardaba un testimonio por ser descubierto, cada rostro albergaba una narrativa que merecía la pena ser contada. Había días en los que simplemente caminaba sin rumbo, dejando que sus pasos la guiaran a un nuevo destino.

Una mañana llegó al parque de la Ciutadella, donde se encontró con un grupo de artistas que pintaban al aire libre. Uno de ellos, un joven llamado Adrià, le regaló un boceto de La Rambla. “Es para que siempre recuerdes el alma de este lugar”, le dijo.

Las clases de escritura se convirtieron en su pasión. En ellas, descubrió herramientas alternativas e innovadoras para dar forma y contenido a su relato personal.

Sus profesores la animaban a explorar nuevos universos narrativos, a romper las barreras que ella misma se había impuesto. Los ejercicios eran desafiantes y liberadores. Por primera vez, sintió que sus historias tenían un valor real, que podían conectar con otros y que su oficio era útil porque registraba la memoria del mundo a través de la palabra.

En cada esquina de La Rambla respiraba arte y cultura, las calles vibrantes y los ecos de música la envolvían a diario en un abrazo creativo revitalizante. Era como si el ambiente

mismo le exigiera la mejor versión de sí misma. Ella nunca descansaba puesto que, tras años de inercia, la inspiración fluía sin cesar, empujándola a escribir a todas horas.

Por primera vez en años, se sentía realmente viva. Había dejado atrás la monotonía y el peso de una rutina vacía, y en su lugar, había encontrado una energía renovada que transformaba cada día en una oportunidad para descubrirse. Sentía que había vuelto a nacer y que finalmente había encontrado su lugar en el mundo.

Poco a poco, su cuaderno se convirtió en un anecdotario: las palabras de Sofía, la música de Mateo, los colores de Adrià. Cada biografía era un trazo significativo en el lienzo de su libro, un mosaico de vidas que parecían dialogar con la suya. Se dio cuenta de que estaba escribiendo algo más grande que un simple ejercicio; estaba capturando la esencia de la humanidad, ese vínculo invisible que conecta a las personas a través del relato de sus experiencias. La realidad, pensó, supera a la ficción. Al escuchar las historias de otros, era como si se mirara en un espejo que le devolvía fragmentos de su propia existencia. Ver reflejada su lucha, su dolor y su esperanza en las perspectivas biográficas de esas almas desconocidas le devolvía la fe en sí misma. Por primera vez sentía que su voz tenía un lugar en el mundo y que, al escribir, también contribuía a ese tejido de conexiones humanas. Estaba escribiendo el libro que siempre había soñado, pero también había descubierto una versión de sí misma que valoraba profundamente.

Cuando el curso terminó, regresó a su ciudad natal y esta vez la monotonía no la atrapó. Su ciudad seguía siendo la misma, era ella quien había cambiado. Regresó como una profesional más activa y entusiasta, con una energía que parecía irradiar en todo lo que hacía.

Clara era ahora vibrante, llena de un talento inventivo rebosante, era una mejor madre, una mejor persona sin duda alguna.

Necesitaba ese tiempo lejos para su crecimiento profesional y personal, para reencontrarse consigo misma y recordar que sus sueños tenían propósito. El espacio que La Rambla

de Barcelona le había brindado le permitió ensamblar aquellas partes que había creído fragmentadas. Sus memorias, escritas en una ciudad multicolor, se convirtieron en un libro publicado que tocó el corazón de otros como ella, personas que habían dejado de soñar y que, a través de sus palabras, volvieron a creer en las posibilidades infinitas de vivir.

Aprendió que el día a día se mide en aquellos instantes compartidos entre seres verdaderos, en los pequeños relatos que nos mueven y nos transforman, nos dignifican y nos llenan de propósitos renovados.

Finalmente se dio cuenta de que la vida estaba llamada a ser trascendente, ese era el sentido del buen vivir. La Rambla de Barcelona había cambiado su existencia tardía, devolviéndole no solo su sueño de escribir, sino también la posibilidad de vivir plenamente, de asumir la vocación literaria como aquel caminante que elige su propio destino. Ahora lo comprendía: debía empoderarse de su realidad y convertirla en algo con significado, era apremiante encontrar belleza en aquellos testimonios cotidianos que habían permanecido ignorados y estaba obligada, por sí misma, a construir una historia personal que pudiera mirar con orgullo y satisfacción. Ya mucho tiempo había perdido, necesitaba resignificar su propia narrativa, ese era su llamado.

Epílogo

Todo libro es un viaje y cada cuento una estación donde la vida se detiene para mostrarnos su rostro más íntimo. Los relatos aquí reunidos iluminan senderos, despiertan preguntas y siembran convicciones en el alma. Son voces se entrelazan para recordarnos que el ser humano, aun en medio del dolor, la rutina o la incertidumbre, siempre guarda en su interior una chispa capaz de transformar el mundo. Este epílogo nace como un puente entre cada narración y la memoria del lector, semejante a un eco que abraza las lecciones aprendidas y las convierte en horizonte. Porque al cerrar las páginas, lo que queda es la certeza de que hemos habitado un universo donde lo esencial sigue latiendo en la palabra, en la fe, en la vida misma.

En *Abuela, maestra de vida*, la memoria se alza como un legado que atraviesa generaciones y se convierte en la brújula de quienes buscamos sentido. La abuela enseña desde la ternura cotidiana de sus gestos, desde la paciencia que habita en sus silencios y desde la sabiduría que emana de lo vivido. Ella nos recuerda que la vida no se mide por la acumulación de logros ni por el brillo pasajero de los reconocimientos, sino por la capacidad de transmitir amor y valores a quienes siguen nuestro camino. En su figura se entrelazan la raíz y el fruto, es semilla de humanidad y también cosecha de experiencias. Su presencia es una invitación a cuidar nuestras raíces, a reconocer que los ancestros nos entregan las herramientas más sólidas para enfrentar el porvenir. En este relato, la abuela se transforma en símbolo universal de lo que significa ser guía, maestra y protectora de la memoria común.

En *Alba, la luz que resiste y Auroras de papel*, la fragilidad se transforma en fuerza luminosa. Alba nos muestra que la resistencia no siempre adopta formas ruidosas o combativas; a veces, es apenas una llama tenue que se niega a apagarse en medio de la tormenta. Esa luz, aparentemente

frágil, se convierte en testimonio de que lo humano persiste incluso en la noche más oscura. *Auroras de papel*, por su parte, nos recuerdan que los sueños, aunque delicados como hojas finas, tienen la capacidad de sostenernos en los momentos en que la realidad parece doblegarnos. Ambos cuentos entretejen una metáfora de esperanza: la vida puede desgastarnos, herirnos y probarnos una y otra vez, pero mientras exista una chispa que ilumine la conciencia y un gesto de ternura que se proyecte hacia los demás, será posible abrir un horizonte distinto. Alba y sus auroras nos enseñan que resistir es un acto de fe en la vida misma.

En *Crónica de una vocación estelar* se revela la grandeza de abrazar un llamado que nos trasciende. Allí, la vocación se presenta como una fuerza interior que germina en la niñez y acompaña cada paso de la existencia. El relato nos recuerda que la ciencia no es únicamente un conjunto de fórmulas o descubrimientos, acaso un acto profundamente humano de curiosidad y de asombro frente al misterio del universo. La niña que mira las estrellas descubre que el cielo no es un techo, sino una invitación abierta a soñar y comprender. Ese gesto de levantar la mirada hacia lo infinito nos habla de la importancia de cultivar nuestros talentos, de mantener viva la pasión que nos hace únicos y de comprender que el conocimiento es un puente hacia la trascendencia. La vocación estelar es metáfora de la vida misma: exige constancia, disciplina, sacrificios, pero también nos regala la plenitud de sentir que estamos en el camino correcto, el que da sentido a nuestra existencia.

En *Brindis por lo esencial* descubrimos que la vida, como el vino, está hecha de contrastes: dulzura y amargura, celebración y herida, plenitud y vacío. Cada copa alzada en este relato es más que un gesto festivo, es una afirmación de gratitud ante la existencia, evidenciando que lo verdaderamente esencial reside en la capacidad de apreciar lo sencillo y lo profundo. El vino se convierte en metáfora de la paciencia que exige el proceso vital: como la uva madura lentamente antes de convertirse en elixir, nosotros también necesitamos tiempo, aprendizajes y adversidades para

alcanzar nuestra mejor versión. Este relato nos enseña que, aun en medio de la dureza del camino, siempre es posible encontrar belleza en los instantes compartidos, en la amistad sincera, en los proyectos que nos sostienen y en los sueños que aún palpitan dentro de nosotros. Brindar por lo esencial es, en definitiva, aprender a agradecer y a vivir con hondura.

En *Cuando la música nos salva* se nos recuerda que el arte tiene un poder reparador que trasciende las palabras. La música, en este cuento, es una especie de medicina invisible que sana las heridas más profundas del alma. Nos habla de cómo los sonidos, en su pureza y en su misterio, logran tocar fibras que el lenguaje racional no alcanza, reconstruyendo pedazos rotos y acompañando soledades que parecían imposibles de aliviar. La música se convierte en refugio y en revelación: nos une con los otros en un mismo latido, nos devuelve esperanza cuando creemos haberla perdido y nos recuerda que la belleza puede surgir incluso del dolor. Este relato nos invita a abrirnos al arte de la música como camino de salvación, a fin de comprender que, cuando todo parece derrumbarse, una melodía puede ser el hilo que nos reconecta con la vida.

Donde la naturaleza sana nos devuelve al origen. Allí, el ser humano que se sentía perdido en la vorágine de la rutina y del trabajo encuentra, en el abrazo de la tierra y del aire limpio, la cura para un vacío existencial que parecía no tener remedio. El cuento nos habla del poder regenerador de los paisajes, del agua que fluye, del canto de los pájaros y de la montaña que, silenciosa, ofrece lecciones de humildad. Nos recuerda que somos parte de un todo mayor, que la Pachamama nos habita y nos sostiene, y que solo en la reconexión con ella podemos hallar la verdadera armonía. Este relato es un llamado a cuidar la naturaleza pues en su abrazo sanador encontramos también la oportunidad de reconciliarnos con nosotros mismos, de reconocer nuestra pequeñez en un mundo inmenso y de agradecer el milagro de estar vivos.

En *El café donde comienza la vida* se nos revela que los lugares también guardan memorias y que un café puede convertirse en escenario de un renacimiento. La protagonista, marcada por el dolor y la violencia simbólica, halla entre el aroma del café, el murmullo de las conversaciones y la música de jazz un espacio de liberación. Allí ocurre el milagro íntimo de romper cadenas invisibles y elegir la vida frente al verdugo que la quería derrotada. Este relato nos recuerda que siempre existe un resguardo donde volver a empezar, una chispa que puede encenderse para transformar la oscuridad en luz.

El café se vuelve metáfora de la resiliencia: ese lugar donde lo cotidiano se convierte en oportunidad de sanación y donde las lágrimas dan paso a la firme decisión de vivir con dignidad.

El despertar de Martín es una invitación a repensar la infancia contemporánea. El relato muestra con ternura y crudeza cómo el exceso de pantallas y el sedentarismo pueden aprisionar a un niño en un cuerpo pesado y en un alma sin vitalidad. Sin embargo, también nos enseña que nunca es tarde para despertar, para descubrir la magia de mover el cuerpo, de respirar el aire libre, de jugar y de encontrar en el deporte un camino hacia la autoestima y el amor propio. Martín simboliza a toda una generación que necesita volver a mirar al cielo abierto, a reencontrarse con la tierra, el agua y el movimiento. Su historia es un llamado a los padres, a los maestros y a los mismos niños para recordar que la vida no se juega en las pantallas, sino en el campo abierto de la experiencia real. Despertar es, en este cuento, volver a elegir la vida en su plenitud.

En *Donde la fe se arrodilla* descubrimos que creer no siempre implica dogma, pues va más allá. El relato nos muestra cómo la fe puede surgir como un refugio humano donde las lágrimas encuentran sentido, donde el dolor se acompaña con esperanza y donde el silencio se transforma en plegaria. Allí comprendemos que lo sagrado no está confinado en los templos ni en las normas rígidas, sino que

late en los gestos de humildad, en el amor que se comparte y en la ética que nos guía a ser mejores personas.

Este cuento nos invita a reconocer que todos necesitamos un lugar donde el alma pueda descansar, y que la fe, sea cual sea su forma, puede ofrecernos esa luz que orienta, que dignifica y que reconcilia.

En *El llamado del bien* la justicia se presenta como una especie de resonancia que debe repetirse en las acciones diarias. La protagonista abraza el derecho como una vocación que la convoca a servir a los vulnerables, a educar a los pequeños y a recordar que la probidad y la ética son la base de un mundo más humano. Este cuento nos enseña que la justicia vive en cada palabra justa, en cada gesto solidario y en cada elección consciente de actuar con rectitud, incluso cuando resulta incómodo o difícil.

Es una historia que siembra esperanza en los lectores, recordándonos que el bien no es una utopía inalcanzable, sino una realidad posible cuando decidimos vivir con dignidad y valentía.

Por último, *El poder de la Rambla* rinde homenaje a la ciudad de Barcelona como escenario de memorias, encuentros y transformaciones. La Rambla se erige semejante a un alma palpitante que guarda en cada rostro, en cada mercado y en cada música callejera las historias anónimas que dan sentido a la vida urbana. El relato nos recuerda que las ciudades también tienen corazón, y que caminar por sus calles es una forma de narrarnos, de reconocer que lo colectivo y lo individual se entrelazan en un tejido común. Allí donde los pasos se cruzan, surgen relatos capaces de transformar nuestra mirada, de enseñarnos que lo cotidiano también es trascendente y que, en el murmullo de una calle viva, puede revelarse la belleza más profunda de lo humano.

Gracias, querido lector, por haber caminado entre estas páginas donde la palabra se hizo memoria, refugio y horizonte. Cada cuento ha querido tender un puente hacia tu propia vida, recordándote que en lo cotidiano también late lo extraordinario. Ojalá estas historias hayan iluminado rincones de tu ser y despertado nuevas preguntas que te

acompañen más allá del cierre de este libro. Me despido con la esperanza de encontrarnos nuevamente en un próximo volumen, donde seguiremos hablando de lo que nunca deja de asombrarnos: la vida misma, con sus luces y sus sombras, con sus fragilidades y su inagotable poder de renovarse. Hasta entonces, que cada día sea para ti un relato digno de ser narrado.

FERNANDA TUSA JUMBO

Docente titular de la Universidad Técnica de Machala en la Facultad de Ciencias Sociales. Licenciada en Periodismo Multimedios. Máster en Comunicación y Educación. Máster en Medios en Red y Ciencias de la Web. Doctora en Comunicación Social. Actualmente ejerce el cargo de Directora de Formación Profesional de la UTMACH.
<https://orcid.org/0000-0002-1570-9579>

ISBN: 978-9942-53-093-6



Compás
capacitación e investigación