

# LA BUENA ESTRELLA

Susana Martín Alabarces



# **La Buena Estrella**

**Susana Martín Alabarces**

**Ilustrado por Marisa Blume**

# La Buena Estrella

Susana Martín Alabarces

Ilustrado por Marisa Blume

Primer premio

I Concurso para fomentar la Empatía a través del  
Cuento como Recurso Didáctico



**Universitat**  
de les Illes Balears

Facultat  
d'Infermeria  
i Fisioteràpia



G CONSELLERIA  
O AFERS SOCIALS  
I I ESPORTS  
B DIRECCIÓ GENERAL  
/ COOPERACIÓ



Título: La Buena Estrella  
© 2021 Susana Martín Alabarces  
© De la presente edición Universitat de les Illes Balears

DOI: 10.3306/FECRD.2021.01

© Ilustración de la portada e interior: Marisa Blume

Editado por Digitalització i Accés Obert. Servei de Biblioteca i Documentació. Universitat de les Illes Balears

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).



## LA BUENA ESTRELLA

Estrella es mujer, madre, esposa, ama de casa, hija, estudiante y enfermera. Todo eso y mucho más es ella.

Hoy sale del hospital tras una larga, aunque tranquila, noche de guardia. Es sábado, y sabe que sus hijas de tres y seis años no se lo pondrán fácil para dejar que duerma al menos unas horas. Duda si su madre estará con buen estado de ánimo, ya que últimamente la nota triste y malhumorada. Y tampoco le apetece discutir con su marido, que parece ser la tónica habitual de estas últimas semanas.

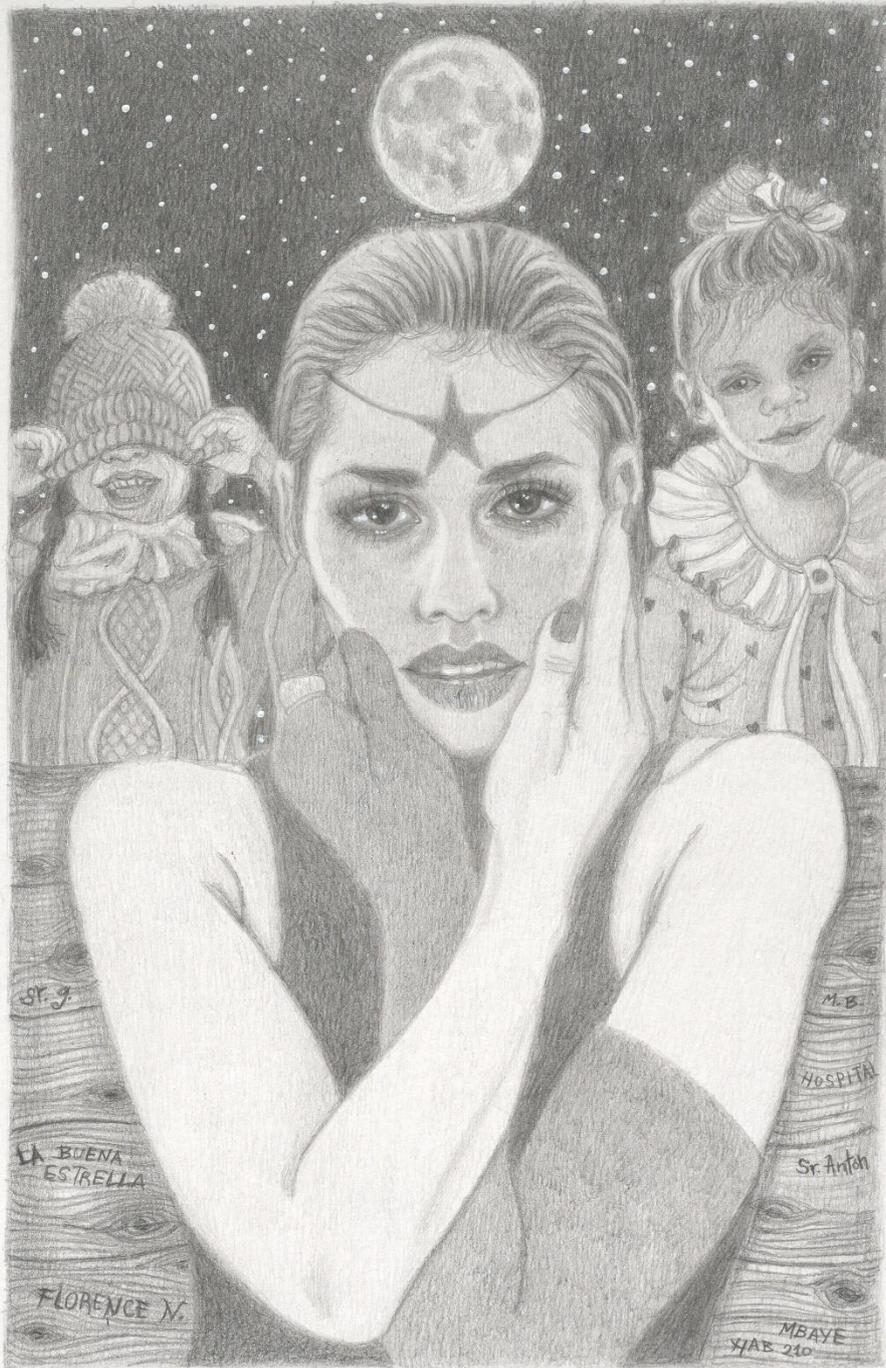
Estrella está cansada, agotada. Ha doblado turno estos días por hacerle un favor a una compañera. En el coche, de camino a casa, y sin perder la atención a la carretera, repasa mentalmente lo acontecido durante el turno de noche.

Recuerda que el Sr. Antón de la habitación 205 necesitó una dosis más de analgésico para el dolor, y como no estaba pautado, llamó al médico de guardia, que, acudió encantado raudo y veloz a atender su petición. Estrella sabía que por encima de todo estaba la percepción de dolor del paciente. El dolor, fantasma incomprendido, esa experiencia única que cada de uno de nosotros sentimos a lo largo de nuestra vida de diferente forma e intensidad, y que no debería ser cuestionado. Ella pensaba firmemente que el dolor nunca se puede infravalorar ni obviar ni de día y tampoco de noche, aunque tuviera que llamar al mismísimo Rey. Lo tenía claro.

Estrella nunca dormía en las guardias nocturnas, ni aunque fuera sólo un momento, sentía un respeto absoluto por la profesión y se sentía muy responsable de las personas que estaban a su cuidado. Pensaba que debía tener la cabeza despejada, por si había que actuar deprisa y corriendo ante alguna situación de urgencia. El café era su aliado, y sus apuntes. Aprovechaba los pocos ratos para estudiar el comportamiento humano. Le fascinaba ese tema.

En su paseo nocturno por las habitaciones le gustaba comprobar que los pacientes y sus familias descansaban. Estrella sabe que durante la noche pueden aparecer demonios en forma de pensamientos, sensaciones, y emociones que pueden ser difíciles de digerir a solas, y allí estaba ella, para ayudar a atraparlos y darles salida. Su sonrisa, su dulce voz, siempre dispuesta a escuchar, y su gesto amable la delataban. Era una verdadera estrella en mitad de la noche. Una luz en mitad de la oscuridad. A sus compañeras les recordaba a Florence Nightingale. Siempre velando la salud y bienestar de quiénes cuidaba.

Prosiguió su camino a través del pasillo en penumbra, y entró en la habitación 210, donde yacía en la cama el Sr. Mbaye. Estaba durmiendo. Había ingresado esa misma tarde. Al parecer era senegalés y no hablaba nuestro idioma, no tenía familia en España, y tampoco se acordaba del teléfono para avisar a sus amigos, con los que cruzó el mar jugándose la vida pensando en un futuro mejor, o simplemente, en un futuro. Pensar en eso le hizo estremecerse. Imaginó lo solo que debía sentirse, y lo difícil que debió ser tomar la decisión de dejar sus raíces, su familia. Confirmó leyendo su historia que habían contactado con la intérprete y que la trabajadora social le ayudaría. Leer aquellas anotaciones la tranquilizó.



También recuerda que la mujer del Sr. Georgieva no podía dormir y daba vueltas por los pasillos. Estrella se acercó para hablar con ella. Eran una familia de origen búlgaro, con una historia de resiliencia asombrosa. Estrella pensaba que cada día aprendía con las historias de vida de las personas que iban pasando por el hospital. Verdaderas historias de superación. Sentía que les aportaba mucho más de lo que quizás ella podía aportarles...Cuán equivocada estaba...Los pacientes la adoraban...Sabe escuchar, sabe cuidar, sabe entender...

Llegó a casa y aparcó su coche en el garaje. Suspiró un instante antes de entrar... Sus hijas se abalanzaron sobre ella, la menor estaba llorando porque no quería el desayuno que le había preparado su padre, sólo quería que se lo preparara su madre. Otra de sus rabietas, pensó. Su marido le dijo que salía a correr media horita para despejarse. Y su madre la llamó para decirle llorando que se sentía muy triste porque la televisión se había estropeado y no sabía qué hacer.

Estrella dio una voz, necesitaba silencio y encerrarse en el baño sólo cinco minutos. Necesitaba desahogarse, se sentía culpable y frustrada en su papel de madre, de hija y de esposa. Sentía que no se le daba nada bien. Rompió a llorar.

Tras ese espacio de apenas unos minutos, se miró al espejo, y se sintió mejor. Reconoció ante sí misma que el cansancio y el doblaje de turnos de los últimos días podían hacer que surgieran esos pensamientos, pero que era normal y no había nada malo en ello. Sólo es parte de la experiencia humana. No somos máquinas, ni heroínas, sólo somos seres humanos. La autoempatía es igual de importante que la empatía. Conectar con uno mismo es igual de importante que conectar con los demás. Entenderse, quererse, cuidarse.

Tras esa reflexión, se lavó la cara con agua fresca y, como si renaciera, salió del baño a bromear con sus hijas. Su marido regresaría en breve y podría descansar entonces.

Ya lo decía su abuela...Estrella, la buena estrella.



# Concurs I

## Fomentar l'Empatia a través del Conte com a Recurs Didàctic

2021

IP del projecte: Dra. Antonia Pades Jiménez.  
Professora Titular d'Universitat.  
Departament d'Infermeria i Fisioteràpia  
Universitat de les Illes Balears



**Universitat**  
de les Illes Balears

Facultat  
d'Infermeria  
i Fisioteràpia

