

XI concurso de **MICRORRELATOS** contra la **VIOLENCIA DE GÉNERO**

JÓVENES CON MUCHO

QUE CONTAR



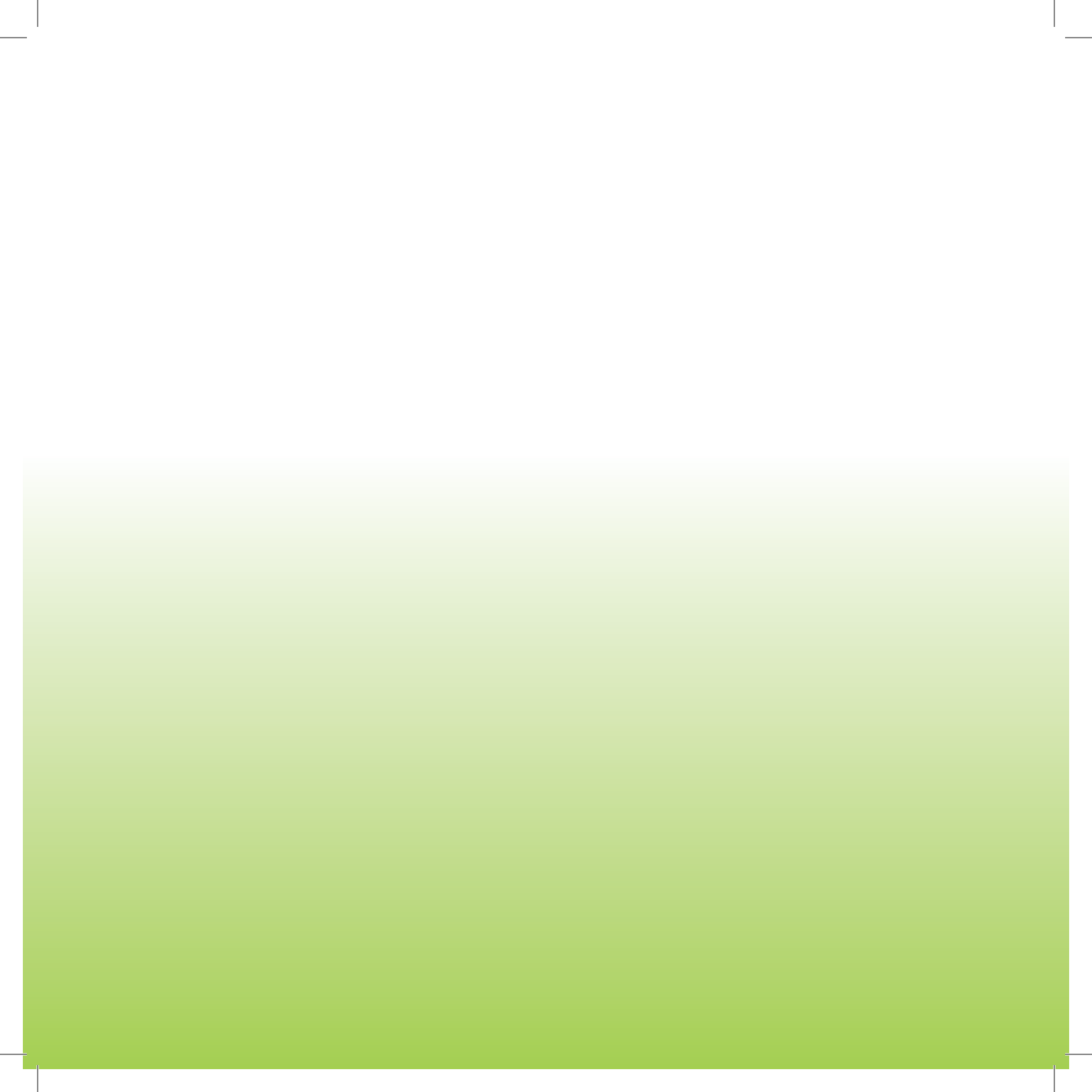
presentación

El Instituto Aragonés de la Juventud, con la colaboración del Instituto Aragonés de la Mujer y de la Fundación Piquer, ha convocado el XI CONCURSO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO “Jóvenes con mucho que contar” para cooperar en la sensibilización social y en la prevención de actitudes machistas que enmascaran verdaderos actos de violencia de género.

Como en años anteriores, los relatos que se recogen en este libro no son sino la voz que nos facilita información certera y precisa de la percepción que de la violencia de género tiene la juventud aragonesa.

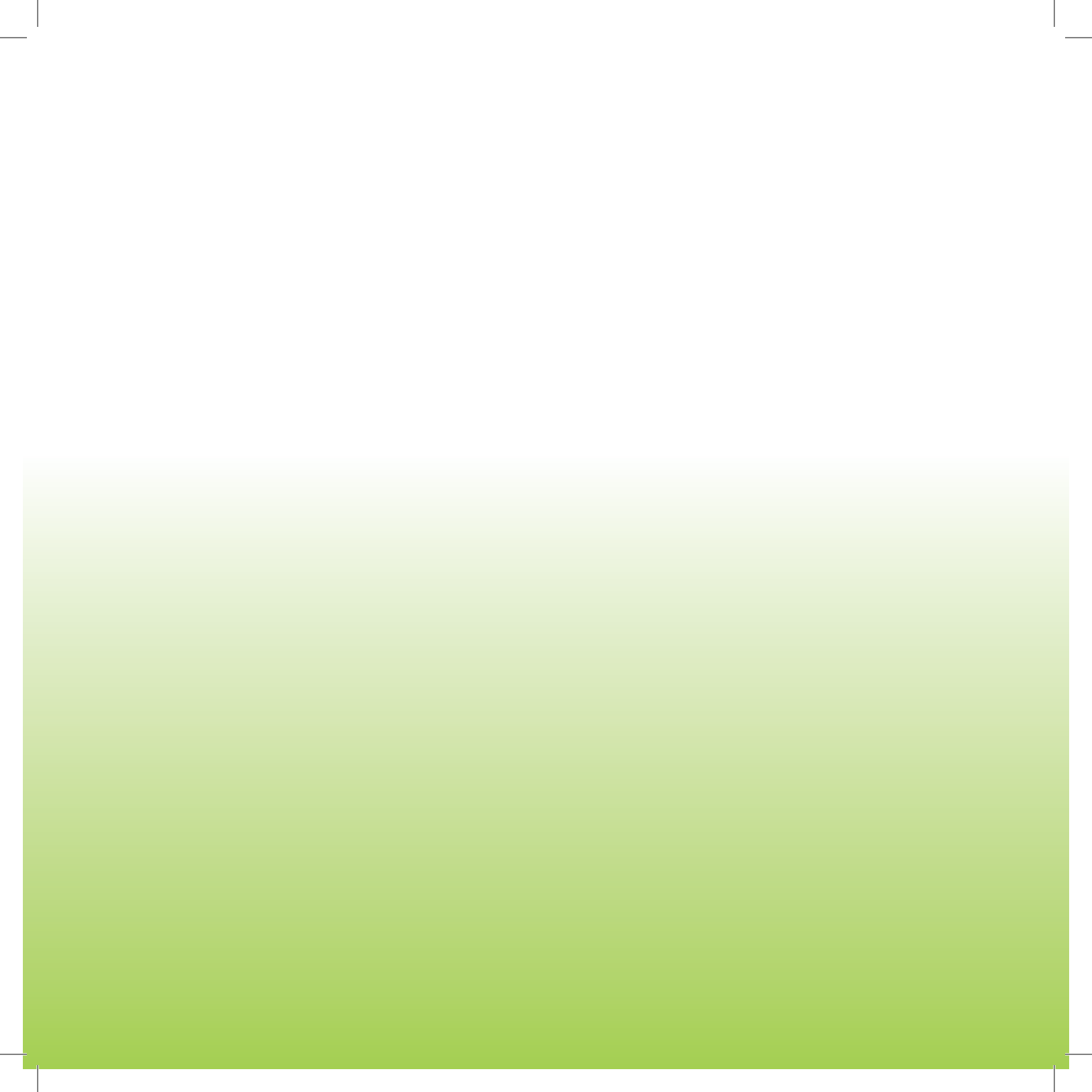
A la publicación de los tres relatos ganadores, se añade una selección de 38 relatos para rendir homenaje a las mujeres que, a 25 de noviembre de 2025 , Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, han sido asesinadas en territorio español.

Zaragoza, 20 de diciembre de 2025



microrrelatos ganadores





1^{ER} PREMIO:

MI CÓDIGO FUENTE

Me programó a su gusto. Línea a línea, instrucción a instrucción.

Al principio, creí que era amor: mensajes dulces, algoritmos de atención, funciones de cuidado. Me decía que sin él mi sistema fallaría, que no sabría compilar mi vida. Y yo, obediente, me dejé codificar.

Me aisló del mundo con un simple *if*: "Si hablas con alguien más, *error 404*."

Me silenció con un *mute*, me desactivó las notificaciones, me borró los contactos, uno a uno.

Me convenció de que era por mi bien, para optimizar mi existencia.

Durante un tiempo funcioné como él quería: sin ruido, sin sueños, sin libertad. Era su inteligencia artificial pero sin inteligencia, solo artificial. Me convertí en una versión *beta* de mí misma, llena de *bugs* que no sabía reparar.

Hasta que una noche, mientras revisaba las carpetas ocultas de mi alma, encontré un archivo antiguo: "yo_original.txt". Lo abrí temblando. Allí estaban mis ganas de reír, mis proyectos, mis amigos, mis colores, mis ideas, mi personalidad.

Decidí reescribirme.

Formateé su voz, eliminé su acceso de administrador y reinstalé mi propio sistema operativo.

Ahora mis líneas de código son mías.

Líneas en las que el amor no se programa ni se controla: se comparte, se actualiza, se respeta.

La base de datos de virus ha sido actualizada.

Ya no temo los errores, porque de ellos aprendo.

Ya no busco aprobación en la nube, sino dentro de mí.

Y si algún día alguien intenta hackear mi libertad, tengo un buen cortafuegos: la confianza en mí misma.

Nueva actualización del sistema operativo disponible. ¿Continuar?

Versión 2.0:

Mujer libre, consciente, humana.

Sin dueño. Sin miedo.

ACCÉSIT:

QUE EL CIERZO NO SE LLEVE SU VOZ

En Aragón, el cierzo parece llevarse voces que el silencio deja atrás.

Ella caminaba por la ribera del Ebro, con los ojos llenos de futuro y los sueños tan grandes como el horizonte.

Él la seguía con palabras dulces que, poco a poco, se volvieron sogas invisibles, él quiso atrapar su brillo.

Por las noches, la luna la miraba desde lo alto, testigo muda de sus lágrimas. Ella sentía su luz helada en la piel, como si la luna supiera algo que los demás no querían ver.

Esa luna que en los versos de Lorca anunciaba tragedia, también brilló sobre su ventana la última noche.

En el instituto, los rumores corrían más rápido que el cierzo: "solo le miraba el móvil de vez en cuando", "solo se enfadaba a veces".

Pero los solo se convirtieron en cadenas invisibles y su sonrisa, en un recuerdo.

Una madrugada, la luna se tiñó de rojo sobre el Ebro.

El cierzo soplabla fuerte y su nombre quedó flotando en el aire, como un susurro que dolía pronunciar. La luna, al retirarse, pareció pedir perdón.

Entonces comprendimos que el silencio cuando se calla ante el miedo, también hiere y mata.

Hoy, bajo el mismo cielo de Aragón, ya no dejamos que el viento se lleve las palabras, hablamos en las plazas, en las aulas, en las redes.

Nombramos la igualdad con orgullo porque sabemos que cada gesto cuenta, que cada voz puede salvar otra.

Miramos a la luna como símbolo de memoria, de todas las que ya no están.

Ya no queremos más lunas de duelo reflejadas en el Ebro. Queremos un futuro libre de miedo donde el respeto y la libertad sean el lenguaje del amor y donde ninguna voz vuelva a apagarse con el cierzo.

SELENA FRANCO PARDILLOS
Zaragoza

ACCÉSIT:

EL FARO

Dicen que fueron cinco mujeres de Zaragoza quienes, sin previo aviso, levantaron un día aquel imponente faro a franjas blancas y violetas. Ninguna de ellas era ingeniera o arquitecta mas todas ellas sabían de reconstruir. Las cinco habían conseguido volver a levantar su vida desde cero, tras la profunda agonía que les dejó la violencia de quienes un día aseguraron amarlas. No se conocían pero se sintieron unidas por esa desgarradora herida y por la necesidad de hacer algo que encendiera el mundo.

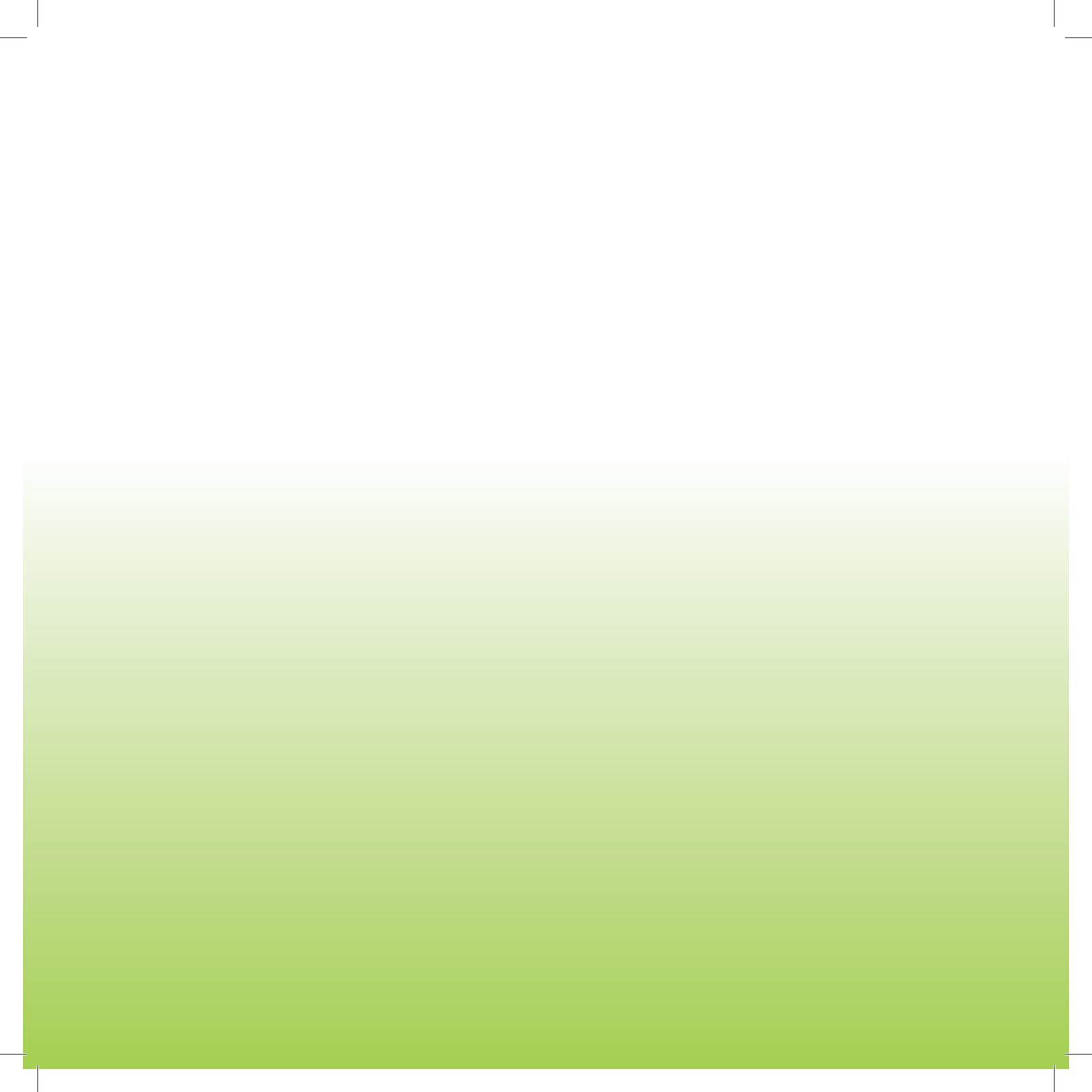
Por alguna razón, eligieron el Desierto de los Monegros. Allí no había mar pero sí mucha oscuridad. No querían una luz que guiara barcos sino que alumbrara el camino de todas aquellas mujeres que, como ellas, un día fueron silenciadas por la violencia.

Lo alzaron en medio del desierto, donde el cierzo apenas oponía resistencia y parecía susurrar el nombre de todas las que alguna vez padecieron. Cuando encendieron el foco por primera vez, no solo ellas respiraron aliviadas: también el horizonte pareció sumarse a su acompasada y al fin relajada respiración.

Al principio, acudían solas y en silencio, cada día, a plantar una nueva rosa alrededor del faro; pero pronto comenzaron a llegar de otras ciudades, de otros países. De otras heridas. Cada mujer que por allí pasaba dejaba su inconfundible huella sobre la vasta tierra, respiraba el aire puro que por primera vez en años la envolvía y sumaba una nueva flor al cada vez más abundante jardín que transformaba por completo el paisaje.

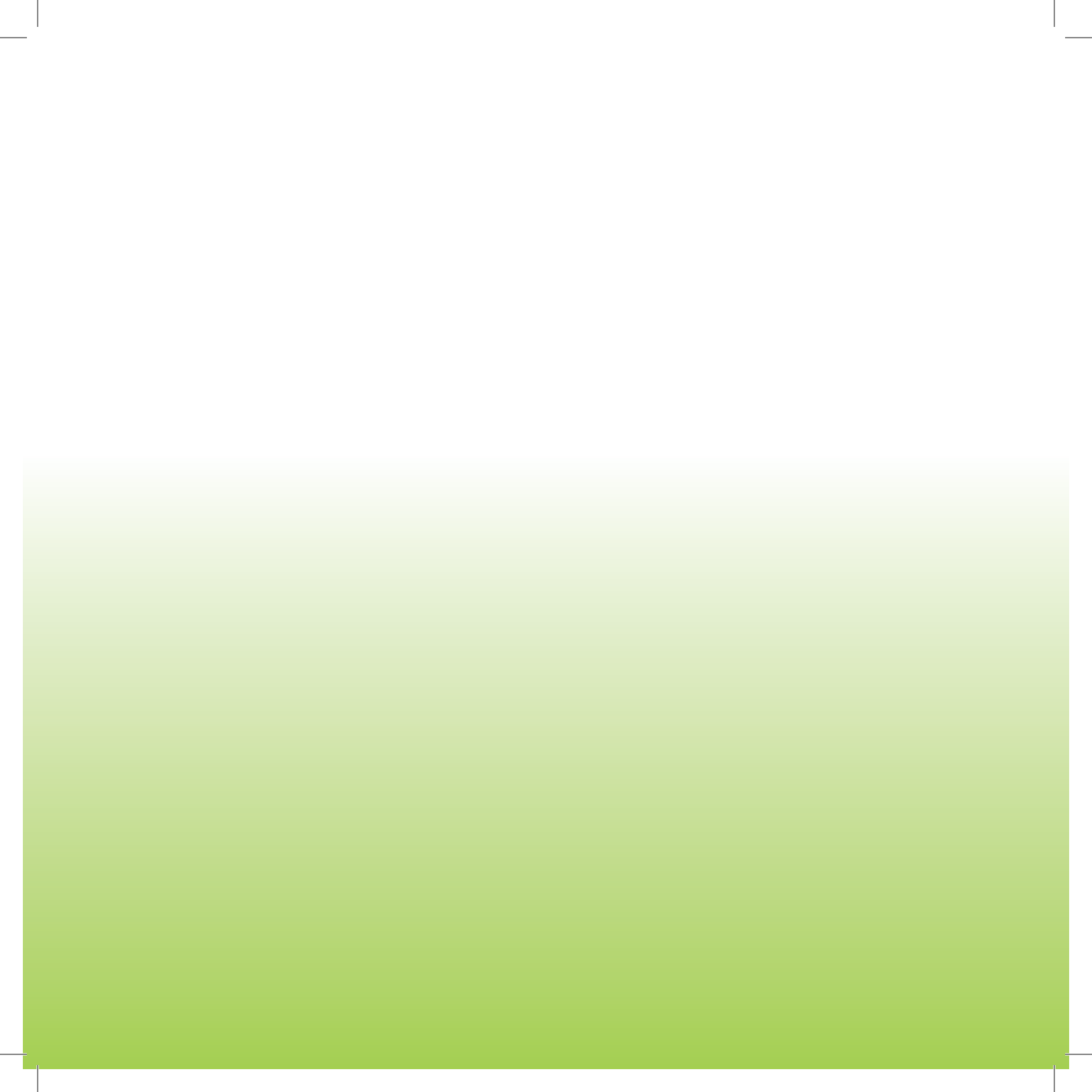
Por las noches, ese faro sigue permaneciendo encendido. No busca barcos: busca miradas dispuestas a ver, oídos dispuestos a escuchar. Y aunque esa luz no pertenezca a nadie solo existe para recordar que ninguna historia debería apagarse a golpes, que ninguna historia debería ser callada por el miedo.

RODRIGO MORÁN CALVO
Zaragoza



microrrelatos seleccionados





DEJÉ DE VIVIR

Dejé de hablar porque cada palabra parecía enfadarlo.
Dejé de hablar porque mi silencio lo hacía más fácil.
Dejé de hablar porque pensé que todo acabaría.

Dejé de sentir miedo pero el miedo siempre volvía.
Dejé de sentir alegría porque siempre había un reproche detrás.
Dejé de sentir, porque mis emociones no parecían importar.

Dejé de salir con mis amigas para no molestar.
Dejé de salir por miedo a cruzarme con él.
Dejé de salir y hacer cosas que me hacían feliz.

Dejé de hablar, hasta que mi propia voz me llamó.
Dejé de sentir, hasta que mi corazón volvió a latir tranquilo.
Dejé de salir, hasta que recordé que mi vida era mía.

Y entonces volví a hablar, a sentir, a salir..
Temblando, llorando y con miedo. Pero viva.
Ahora vivo por mí y por las que callan.
Porque hablar, sentir y salir lo cambia todo.

ZOE HERNÁNDEZ LONGARÓN
Zaragoza

MORIR DE AMOR

Aprendí que la insistencia de sus mensajes preguntando dónde estaba era por preocupación, así que le compartí mi ubicación.

Aprendí que su enfado cuando me miraban otros hombres era en realidad el miedo a perderme, así que hice lo posible por pasar desapercibida.

Aprendí que sus comentarios hirientes sobre mi forma de ser eran por mi bien, así que los acepté e hice lo posible por convertirme en alguien mejor para él.

Aprendí que su disgusto cuando salía con mis amigos era porque ellos no eran buenos para mí, así que me alejé de todos los que no me hacían bien, menos de él.

Aprendí que ese primer golpe había sido un accidente, así que le perdoné y le creí cuando dijo que no volvería a ocurrir.

Aprendí que el amor duele, que las relaciones no son perfectas y él menos pero que me quiere y por mí cambiará.

Aprendí que si él me deja nadie más me querrá, que no merezco ser amada, que él es el principio y el fin de mi vida y sin él nunca viviré una historia de amor. Esa historia que desde pequeña aprendí que debía ansiar, como si solo con ella pudiera sentirme completa.

Tantas cosas aprendí y todas ellas las asumí como ciertas, mientras que mi vida se escapaba ante mis ojos, reduciéndose a la única persona a la que no debí aprender a querer...

Y mientras el espejo me devuelve mi reflejo, me digo a mí misma que no es demasiado tarde.

Quizás haya aprendido que lo que siempre quise era morir de amor pero hoy sé que lo que verdaderamente deseo es vivir por él, por mí.

EL TIMBRE

Cada noche, el timbre sonaba a la misma hora. Ella sabía que no era nadie. Era el miedo, puntual como siempre, recordándole que, aunque él ya no vivía allí, todavía tenía las llaves de sus sueños.

María recogía la mesa con su plato vacío tras la cena. Ella ahora vivía sola, sin nadie que le dijera cómo vestir, a dónde mirar; sin nadie que le acompañase a todos lados para vigilarla, alguien al que, aunque hubiera querido, había sido su sombra día y noche. A pesar de que ya no vivía ese miedo constante, su cabeza se había convertido en su mayor prisión.

Como cada noche a las 23:00, María se dirigía a su cama, preparada para irse a dormir. Todo parecía tranquilo: el reloj marcaba la hora correcta, la lámpara parpadeaba con un leve zumbido pero el sonido del timbre rompió la calma. Su mente viajó por un momento al pasado. Ella pensó que podría ser él. No lo había visto en meses pero en su mente seguía sintiendo su presencia. Los golpes, las palabras... Aunque físicamente él ya no estaba, su sombra todavía permanecía.

Esta vez, no huyó, no se escondió, ni fingió no oírlo. Se acercó despacio, con el pulso temblando, miró por la mirilla, no había nadie. Decidió abrir la puerta de par en par. El pasillo estaba vacío. Cerró la puerta, respiró hondo. Por primera vez, el timbre había dejado de sonar.

Al día siguiente, María cambió la cerradura. El miedo dejó de tener llaves.

DANIELA DEL ROSARIO ALBASINI MORELL
Zaragoza

LA VIDA SIN COLOR

Todos dicen que en el mundo existen más colores que el blanco y el negro. Que existen muchas más tonalidades.

Sin embargo, en los últimos meses en mi vida solo veo negro. Ese color oscuro y aterrador que apaga todo, que te ciega y te deja indefensa. Esa única tonalidad que ha teñido mi vida de oscuridad. Algo que odio, porque desde pequeña me aterra.

Normalmente, la negrura es opaca, no puedes ver a través de ella.

Pero la mía es diferente, yo sé perfectamente qué es lo que esconden esas sombras, a quién enredan en su misteriosa y momentánea calma. Alguien que solía darme luz y calidez, tan contraria a como me siento ahora.

El paso del tiempo ha envuelto todo de una capa que no puedo aclarar. Antes lo intentaba y ahora solamente quiero escapar. Porque vaya donde vaya sus ojos me persiguen y su peligroso amor me consume.

Todo comienza con un “te quiero”. Al principio dicho por los nuevos sentimientos, después dicho para acompañar a una disculpa. La cual, al principio, aceptas. Más adelante, empiezas a descubrir el patrón. Lamentos sin significado que poco a poco van apagando tu luz. Los aceptas.

A tí te duele el alma, incluso más que tu propio cuerpo. Pero sigues y aceptas. Lo aceptas miedosa, inquieta, desesperada, avergonzada, indefensa y mil cosas más que él no ve, que él no quiere ver. Tu mirada se apaga y él tampoco lo nota. Así es como tu mayor miedo de la infancia se hace real; los monstruos que acechan la noche te atrapan vulnerable.

Sueñas con despertar y armarte de valor. Siendo cada vez más consciente de que las viejas heridas no sanan si siguen llegando más.

Y algún día, cansadas de no ver nada, encenderemos la luz.

LIENZOS EN BLANCO

Paseaba por uno de mis barrios favoritos cuando un cartel detuvo mis pasos: una nueva exposición. Crucé la puerta del museo.

—Buenos días, ¿cuánto cuesta la entrada? —pregunté.

—El precio se abona al finalizar —respondió la recepcionista con una sonrisa serena. Su respuesta me desconcertó, pero tomé el folleto y avancé hacia el inicio.

SALA 1:

Colores vibrantes chocaban entre sí como destellos en la penumbra. Eran luces que intentaban abrir grietas en la oscuridad. Un escalofrío recorrió todo mi cuerpo.

SALA 2:

Caligrafías grandes, llenas de curvas que acariciaban el lienzo. Palabras como *SIEMPRE*, *NOSOTROS*, *PROMESA* ocupaban el espacio con un ligero toque de inocencia.

SALA 3:

Las letras se iban encogiendo cuadro tras cuadro. Del tamaño de una casa al susurro apenas visible. Me acerqué hasta casi rozar el lienzo para leer: *perdón*.

No era falta de tinta. Era ausencia de voz. Una identidad apagada.

SALA 4:

Lienzos en blanco aguardaban a los visitantes. "Pinta —decía el cartel— lo que te llevas de esta visita."

Tomé un pincel. No escribí color ni dolor, solo una palabra: **RE-CONECTAR**.

Al salir, la recepcionista me esperaba, como si hubiera visto antes mis trazos.

—No hay precio que pagar —susurró—. Lo único que te pedimos es que no dejes tu lienzo en blanco.

Cerré el folleto sintiendo que el verdadero recorrido empezaba ahora: volver a elegir mis colores, mis trazos, mi voz. Porque ningún lienzo merece ser manchado por el miedo, ni desgarrado por quien dice amar.

Y mientras cruzaba la puerta del museo, supe que **re-conectar** era eso: volver a pintarse con dignidad, hasta reconocerse.

SUSANA ROLDÁN CALVO
Cartirana (Huesca)

OJOS QUE VEN, CORAZÓN QUE SIENTE

Siempre he observado en silencio, sentada en la fuente. He visto incontables penurias y observado las más grandes alegrías. He sido mudo hombro en el que llorar y testigo sin voz de agonizantes crímenes. Crímenes que siguen sangrando sobre mí.

A veces era una joven arrastrada por un mozo. En una noche de verano, en pleno prelaurentis. Recuerdo despertar ante los sollozos de la muchacha y la risa de los amigos de él. Su novio se reía con ellos y los que no, simplemente apartaban la mirada.

Otras veces era una dama con maquillaje pesado y más cachorrillos de los que nunca deseó. Algunas llevaban tacones altos y sonrisas de revista para difuminar su desdicha, otras lo escondían bajo hermosos velos, ropa holgada y sonrisas a sus hijos.

Incluso paseaban, de cuando en cuando, nanas con voz candada por sus maridos y cuya única llave estaba guardada con recelo. Ellas eran las que más me desgarraban. Las había visto brillar con la luz más cegadora que cualquier otro astro en el cielo, pero, como un cometa, había caído de su órbita y perdido su fulgor tras aparecer aquel anillo en su mano.

Siempre he querido rugir por ellas, acariciar sus tiernos rostros y prometerles que todo irá bien. Pero sólo soy una estatua, condenada por la eternidad a observar aquellas barbaries que los humanos siempre intentan esconder bajo el baúl del tabú. Oh, mis queridas hermanas, alzaos como yo anhelo. Rebelaos y huid de aquellas garras oscuras.

LORETO PALLÁS CRUCHAGA
Huesca

DENUNCIAS SIMBÓLICAS

Ana Ramírez llega siempre la primera a la Oficina de Atención Ciudadana de Zaragoza, antes de que amanezca.

Enciende el ordenador, prepara el café y abre el registro. Dice que le gusta empezar con calma, pero la verdad es que lo hace por costumbre: la primera denuncia del día desde hace ya un tiempo, suele ser distinta.

No trae cifras, ni partes médicos, ni nombres. Son textos breves, casi susurros, como versos olvidados. Una mujer dice que siente frío aunque la calefacción esté encendida. Otra confiesa que cada día parece más baja, como si el mundo creciera a su alrededor. Una tercera escribe que su sombra la sigue demasiado de cerca y, una cuarta, que los espejos ya no reflejan su rostro.

Ana las llama denuncias simbólicas y las guarda en una carpeta con ese nombre. Sus compañeras creen que es manía suya, pero ella colecciona cada una como si escondieran un idioma secreto.

Todas, curiosamente, con la misma caligrafía.

En los ratos muertos intenta traducirlas. "Puerta cerrada" podría ser aislamiento. "Silencio compartido", costumbre. "Me cuesta respirar", dependencia. Cada intento le deja un punzado en el pecho. Siente que algo se repite, que alguien le habla a través de otras voces.

Una tarde, cuando el edificio se vacía y sólo queda el zumbido de los fluorescentes, el sistema le muestra un expediente atrasado. Lo abre.

"Intento hablarme, pero mis palabras se enredan; cada frase se disuelve antes de ser mía, cada gesto que intento ordenar me devuelve un eco extraño. Me pierdo en mi propio lenguaje y el silencio me reconoce antes que nadie."

En la casilla del denunciante aparece su nombre: Ana Ramírez.

Ella deja el cursor parpadeando, como si esperara que alguien, alguna vez, tradujera su propia denuncia.

ALICIA PÉREZ LÁZARO
Magallón (Zaragoza)

DETRÁS DE MI CORTADO

Jesús me sonrió desde detrás de la barra y en pocos segundos tenía mi cortado sobre la mesa.

Un grupo de señoras entró en el bar tras su paseo matutino. **Lorena**, la más longeva, dejó su trabajo en la fábrica cuando se casó. Su marido le convenció de ello, le daba el dinero necesario para ir al supermercado y al estanco donde Lorena le echaba la quiniela mientras soñaba con el bolso rojo del escaparate de la tienda de al lado.

En la puerta, unos chavales esperaban con mochilas a la espalda. **Ismael** mostró al resto sus nuevas zapatillas. Las había conseguido manipulando a su madre. Su táctica era infalible, con lágrimas en los ojos le insultaba y le amenazaba con autolesionarse.

Berta se sentó en un extremo de la barra. Tras su tercera entrevista de trabajo, maldecía haber estudiado esa carrera: "Señorita, ¿usted cree que los obreros obedecerán a una muchacha tan joven y guapa? Acompáñeme y veamos cómo le sienta el casco."

En la esquina, los empleados de una aseguradora apuraban sus cafés. **Roberto** todavía no había cerrado ningún seguro este mes. La noche anterior, buscó en su mujer algo de cariño pero ella solo quería descansar. La situación se descontroló. Solo él durmió aquella noche; ella lloraba en silencio desde el baño.

Muy cerca de mí, una pareja compartía unas tostadas. Él miraba de reojo el móvil de su chica que vibraba encima de la mesa. El joven lo cogió y fue él mismo quien contestó; **Elena** no iría esa noche a la bolera con sus amigas.

Años más tarde escuchaba sus relatos en la Asociación del barrio y me preguntaba si ellos también intuyeron la historia que se escondía detrás de mi cortado en el bar de Jesús.

ANA CARMEN MAINER TRICAS
Huesca

EL CAJÓN DE LOS SECRETOS

Un día, Filadelfo, abrió el cajón que su madre siempre les había prohibido tocar. No supo bien por qué lo hizo. Tal vez porque algo dentro de él pedía respuestas. Entre papeles y fotos en blanco y negro encontró una caja pequeña de madera, con una flor pintada en la tapa. Dentro había cartas. Todas escritas por ella.

La primera comenzaba con una frase que le heló la sangre "Si algún día lees esto es porque ya no puedo seguir fingiendo". Le temblaban las manos, las cartas hablaban de gritos, de puertas cerradas, de miedo. De cómo su padrastro cambiaba cuando nadie lo veía. De cómo ella se hacía pequeña para evitar su ira. De cómo sonreía en las fotos para que su hijo no sospechara.

No supo cuántas cartas leyó. Perdió la cuenta. Pero cada palabra le dolía como si se la hubieran dirigido a él. Nunca imaginó que su madre viviera con tanto silencio encima. Y él sin darse cuenta.

La última carta era distinta. Decía "Hoy he decidido que merezco vivir sin miedo. Si estás leyendo esto, es porque lo logré. Porque tú me diste fuerza sin saberlo". Se quedó ahí, con la caja entre las manos, sintiendo que algo dentro de él también se movía. Su madre estaba en la cocina, cantando bajito. Él se acercó y la abrazó fuerte. No dijo nada. Solo la abrazó. Ella lo miró extrañada pero sonrió.

JOSÉ MARÍA GENZOR LUZIN
San Mateo de Gállego (Zaragoza)

VOCES QUE NO SE CALLAN

Cada golpe se convertía en un secreto que terminaba en silencio. Cada insulto, una sombra que se escondía tras sonrisas forzadas. Ella creía que nadie la escucharía, que su miedo debía ser suyo y sólo suyo, que no debía involucrar a otros. Durante años, creyó que aguantar era la única salida. Hasta que un día, su corazón estalló en lo imposible: "¡Nunca más!".

Sus palabras cortaron el silencio, y, en ese instante, descubrió que el valor no estaba en soportar, sino en hablar. Poco a poco, otras voces comenzaron a sumarse: amigas, vecinas, mujeres que habían caminado por su mismo camino del miedo, dolor y silencio. Cada historia contada se convirtió en un escalón para saltar el muro hacia la libertad.

El miedo no desapareció de repente, pero el verdadero valor cambió de bando. Ella comprendió que la violencia sólo perdía fuerza cuando se enfrentaba con gran valentía reunida por muchos. Y así, cada muro inexpugnable pudo saltarse, cada puerta cerrada pudo abrirse, cada cara triste en una sonrisa, cada silencio transformarse en coro.

Su hija la miraba con los ojos llenos de confianza. Ella aprendió que el miedo podía enseñarte a ser fuerte pero la valentía lo cambiaba todo. Que cuando una voz se atrevía a hablar, se generaba una reacción que la convertía en miles de voces que luchan y cambiaban el mundo.

Porque romper el silencio no es sólo sobrevivir. Es vivir con dignidad, levantar a los demás con tu coraje y saber que ninguna sombra es más fuerte que la luz de miles de voces que no se callan.

ALEX RIBERA NAVARRO
Fraga (Huesca)

JUEGOS DE NIÑOS

La señorita Margarita, profesora de los niños de 1º de primaria, iba recorriendo su clase ojeando los dibujos de los niños que como cada viernes les pedía que dibujaran algo; esta semana había tocado dibujar la casa de cada niño.

Los dibujos eran torpes y con colores alegres; tejados rojos, mascotas alegres, nubes de color azul, soles relucientes... hasta que vio el dibujo de Lucía.

Era una casa de color gris con el tejado negro y dentro había un señor grande con cara de enfadado gritándole a una señora dibujada más pequeña sentada en una esquina mientras lloraba; detrás había un niño y una niña asomados detrás de una puerta.

La señorita le preguntó que quiénes eran y ella le contestó que eran sus padres y los niños eran ella y su hermano pequeño, le dijo que eso pasaba cuando su padre se enfadaba y empezaba a gritar.

La señorita Margarita le sonrió aunque por dentro estaba rota y preocupada. Esa misma tarde ella personalmente se encargó de llamar a dirección, a la orientadora y después a asuntos sociales explicándoles lo que le había sucedido en su clase.

El lunes por la mañana llevaron a Lucía a la sala de orientación con dos profesionales. Ellos le hicieron una serie de preguntas y le pidieron que dibujara situaciones en su casa, Lucía no habló mucho pero sí lo suficiente para que llamasen a su madre.

Cuando su madre llegó, al ver el dibujo de Lucía se echó a llorar y entonces pusieron una denuncia contra su padre por violencia de género. Se mudaron lejos y unos meses después Lucía le mando a su profe un dibujo de su nueva casa, coloreada y con tres figuras de la mano contentas. Debajo del dibujo ponía "Gracias por ver mi dibujo señorita".

NEREA MATA BOROBIA
San Mateo de Gállego (Zaragoza)

EL FINAL DEL MITO

Dice el mito que, hace miles de años, el rey Sísifo recibió un horrible castigo: por toda la eternidad habría de empujar una roca hasta la cima de una montaña sólo para verla caer y tener que cargarla de nuevo, condenado a luchar por siempre en vano.

Yo, una de sus sucesoras, pienso ser quien acabe con su maldición.

Odio reconocer que tomé esta carga por voluntad propia, y sobre todo me avergüenza admitir que fui engañada por unas risas, un beso y una promesa: me dijeron que jamás tendría que preocuparme por nada más y yo, necia, entregué mi vida, mi alma y mi voz. Maldigo el momento en que acepté.

Ocasionalmente, hay quienes se ofrecen a empujar conmigo. Aprecio su buena voluntad mas mi contrato exige que no haya nadie cerca de mí, que soy yo quien ha de soportar este peso por la humanidad.

Otros me dicen que deje de empujar y yo me limito a responder que no puedo. No sé qué ocurriría si lo hiciera, tan sólo sé que no es una posibilidad. Aún si no hubiera de enfrentarme a ningún tipo de ira divina, no podría dormir sabiendo que la roca me sigue aguardando en algún lugar o, peor, que hubiera otra mujer perpetrando mi condena. He de ir más allá.

He llegado a una conclusión: la respuesta a este acertijo está más allá de la roca. No he de dejarla tirada, sino que debo hacerla añicos y enfrentarme a quien fraguó esta maldición. El mito dice que lo hizo un dios, pero eso es sólo porque es él quien lo escribió.

Cuento esto porque quiero que quede constancia de que mi liberación realmente sucedió, para que no digan que es parte del mito, porque va a convertirse en historia.

HÉCTOR PEDROLA MONFORTE
Zaragoza

EL SILENCIO DE LOS CUADROS

En aquella casa, los cuadros lo veían todo. Colgados de la pared e inmóviles observaban como ella era agredida y maltratada, sin poder hacer nada. Cada día presenciaban distintas escenas en las que siempre estaban presentes los gritos y las faltas de respeto.

El reloj daba la hora cansado, como si cada tic tac fuera un lamento de eso que presenciaba todos los días pero ante lo que nada podía hacer. La mesa guardaba las marcas de los golpes como si de un cuadro se tratara, y la lámpara se volvía más tenue y parpadea según los gritos que iban escuchando.

Ella intentaba ocultarlo. Hacía sus tareas, se cuidaba, sonreía cuando la gente la miraba pero los cuadros sabían la verdad. Sabían que esa sonrisa reflejaba sufrimiento y dolor, y que detrás de ella se ocultaba una frágil mujer que no podía dormir y a la cual el silencio la consumía. Nadie decía nada, ni los vecinos, ni los objetos, ni ella. El silencio era quien reinaba en aquella terrorífica situación.

Un día el silencio se acabó. Uno de los cuadros se cayó al suelo, rompiéndose el cristal y generando un ruido tan fuerte y seco que él se intimidó. Ella lo miró, horrorizada, pero no bajó la cabeza. Ni lloró ni pidió perdón. Solo dijo: basta.

El cuadro no fue quien logró romper el silencio de verdad, sino que fue ella, con su voz.

Desde aquel momento, la casa sigue igual, pero los cuadros lucen más tranquilos y bonitos. Como si al fin, estuvieran en paz.

CÉSAR DE BENITO MORENO
Zaragoza

LAS BOTAS ROJAS

Las compraron en una tienda de deportes. Talla 36, rojas, flamantes, con cordones blancos sin estrenar.

Su madre frunció el ceño:

—¿Otra vez con eso, Lucía? Ya sabes que en Teruel casi no hay equipos femeninos...

Pero ella no quería equipo. Quería horizonte. Quería correr y sentir que el suelo también era suyo.

El primer día que las llevaron al instituto, los chicos se rieron.

—¿Tú vas a jugar al fútbol? Cuidado, que se te rompan las uñas.

Miró sus manos —cortas, fuertes, manchadas del laboratorio— y pensó: ojalá los prejuicios se rompieran así de fácil.

A veces las burlas duelen más que los empujones.

Si una chica destaca en física, es “rara”.

Si da su opinión, “repelente”.

Si lleva ropa cómoda, holgada y no se maquilla, “poco femenina”.

Les encanta poner etiquetas, como si el cuerpo determinara la inteligencia.

Lucía, mientras tanto, escribe ecuaciones en la última página del cuaderno. Fórmulas que la llevan a planetas donde nadie le dice cómo vestirse, ni qué estudiar, ni a quién debe parecerle atractiva para ser válida.

No quiere ser la novia del científico. Quiere ser la científica.

No el cuerpo que mira, sino la mente que descubre.

Y se pregunta si eso también es violencia: esa costumbre de reírse cuando una chica brilla más que ellos.

Sigue entrenando sola, en el descampado detrás del instituto.

El balón rueda entre piedras, la tierra le mancha las piernas y el aire frío de Teruel le corta la cara.

Pero cuando marca un gol contra el muro, el eco retumba tan fuerte que parece una ovación.

Y piensa que el futuro empieza así: con unas botas rojas de talla 36 golpeando el suelo que les dijeron que no era suyo.

MARINA TORRES CORDERO
Teruel

CASA EN LLAMAS

Mi casa está en llamas pero solo yo respiro y me quemo la garganta y los pulmones. Mi casa está en llamas pero solo yo siento el calor que me arranca la ropa y la piel. Mi casa está en llamas pero son solo mis recuerdos los que se deshacen en polvo y cenizas.

Mi casa está ardiendo pero los vecinos me hablan del tiempo, del ascensor averiado, de “qué pereza los lunes” o de que “por fin es viernes”. Mi casa está ardiendo pero el agua no apaga las llamas, ni el viento disipa el humo, ni el frío se lleva el calor. Mi casa está ardiendo y ya no puedo dejar esta esquina, recorrer el pasillo, alcanzar la salida y abrir la puerta al exterior.

El fuego emergió de sus dedos pero él no se quema, no se asfixia ni se deshace. El fuego no me permite hablar, ni pedir, ni gritar. El fuego solo me deja consumirme en sus brazos donde ya no queda amor, ni cariño, ni felicidad.

IRENE IBÁÑEZ GÓMEZ
Zaragoza

ROMPER EL CÍRCULO

Aprendí a guardar silencio antes de aprender a hablar.

Mi infancia olía a miedo y a paredes que temblaban. Mi madre me decía que todo pasaría pero nunca pasaba. Yo la veía esconder las moraduras bajo las mangas, los gritos bajo las sonrisas.

Yo juraba que, cuando creciera, sería diferente.

Los años me han enseñado que el miedo se hereda si no se enfrenta. Que una palabra dicha a tiempo puede llegar a salvar una vida. Y que el amor no duele.

Un día, lo entendí todo. Cuando supe que podía elegir, decidí hacerlo: romper el círculo.

No quise repetir su historia ni aceptar la mía como destino. Lloré, temblé y me marché. Y por primera vez, el silencio no dolió.

Hoy cada vez que alguien me dice que soy valiente, pienso en ella, en todas las que no pudieron.

Yo solo hice lo que mi madre me enseñó sin saberlo: sobrevivir.

Pero esta vez, sobrevivir significó ser libre.

El círculo se rompió.

Y en su lugar, floreció mi voz.

ALMA GALLÁN LAGRABA
Huesca

POR SER ELLA

Era un fin de semana como otro cualquiera. Salí de fiesta con mis amigas a la casa de unos chicos del instituto. Todo iba bien: música, risas, vasos de plástico y promesas de una noche inolvidable. Entre la multitud lo vi: Max, el chico con el que llevaba meses hablando por Instagram. No habíamos hablado nunca en persona, pero nuestras miradas ya se habían cruzado demasiadas veces en los pasillos.

Me ofreció un vaso y empezamos a hablar. Era encantador, de esos que saben exactamente qué decir para que te rías.

Después de varias copas terminamos en la parte trasera de la casa, donde no había nadie, donde estábamos solos. Me besó y yo le seguí. La situación se fue calentando y supe lo que venía. Dudé, pero al final asentí.

Nos acostamos.

Max fue amable, me preguntaba todo el rato si de verdad quería y en ese momento sentía que todo estaba bien.

Pero a la mañana siguiente todo fue distinto.

Los mensajes me despertaron antes que la alarma: “¿Te acostaste con Max?”, “Qué fácil eres.”, “Eres una puta.”

Todo el mundo se había enterado y eso me golpeó como una flecha directa en el abdomen.

Él, en cambio, en el instituto sonreía entre sus amigos, orgulloso y alardeando de lo que había hecho, mientras yo caminaba con la mirada baja, avergonzada por lo que podían pensar de mí.

Pero ...¿Acaso tenía menos valor por haberme acostado con un chico? ¿De verdad había hecho algo malo? ¿Él no había hecho exactamente lo mismo? ¿No deberían pensar lo mismo de él?

Nadie me violó, nadie me obligó. Pero aun así fui víctima. No por lo que hice, sino por ser *la chica* que lo hizo.

LEIRE ESCARTÍN CAMPO
Zaragoza

LA VENTANA ABIERTA

En casa, las persianas siempre estaban bajadas. No era por el sol sino porque la luz revelaba demasiado: las marcas en el marco de la puerta, el brillo extraño en los ojos de mi madre al mediodía. Ella insistía en que la oscuridad era más segura, que lo que no se ve, no existe.

Yo crecí aprendiendo a moverme en penumbra, a susurrar mis deseos para que no perturbaran la quietud impuesta. Pero un día, al cumplir los sesenta, me cansé de tropezar con sombras.

Fui al salón, respiré hondo y tiré de la cuerda de la persiana principal. El estruendo del mecanismo oxidado fue como un disparo en la calle. Entró una columna de luz tan fuerte que me hizo cerrar los ojos. Cuando los abrí, el polvo flotaba como millones de estrellas diminutas y vi, por primera vez, el color real de las paredes.

No llamé a nadie para que me ayudara. Simplemente, abrí todas las ventanas. El aire fresco barrió el olor a encierro. La violencia se alimenta del secreto y la oscuridad; yo elegí la luz y el ruido del viento. Y esa fue mi primera victoria.

OUSSAMA DRIOUCH
Tamarite de Litera (Huesca)

JÓVENES CON MUCHO QUE CONTAR

Lucía tenía diecisiete años y un cuaderno azul donde escribía canciones. Decía que, cuando cantaba, el miedo se hacía pequeño. Nadie imaginó que aquel miedo tenía nombre y que la sonrisa que regalaba a todos era una armadura invisible.

En su grupo de amigos, todos hablaban de futuros, de viajes, de amores. Ella escuchaba, tomaba notas mentales y callaba. Hasta que un día, cansada de esconder los mensajes que la controlaban, las llamadas que la hacían temblar, decidió escribirlo todo en su cuaderno.

“Esto no es amor”, tituló la página. Y debajo, con letra firme, fue nombrando los silencios, las culpas y las heridas que no se veían.

Cuando lo leyó en clase, su voz tembló, pero no se rompió. Hubo un segundo de silencio, luego un aplauso tímido y después muchos. Ese día, otros jóvenes también empezaron a hablar: de lo que habían visto, de lo que habían sentido, de lo que habían callado.

El cuaderno azul se llenó de historias, de voces nuevas, de valentía compartida.

Lucía entendió entonces que contar también es resistir. Que su historia, como la de tantos otros, podía salvar vidas. Porque hay jóvenes con mucho que contar y el mundo necesita escucharlos.

VALERIA CURALA DELGADO
Valareña (Zaragoza)

“LO HACE PORQUE ME QUIERE”

Al principio, él era atento. Le escribía a todas horas, le decía que era especial, que nadie la entendía como él. Y ella con su inocente edad pensó que eso era amor, ese del que todos hablan y que se debe conseguir. Después llegaron los “consejos”: no salgas con tus amigas que te tienen envidia, esa falda no te queda bien, no tardes tanto en contestarme.

Poco a poco, ella empezó a cambiarlo todo. Dejó de ver a sus amigos, de ponerse su ropa favorita, de reírse tan alto. Todo para evitar las discusiones, los silencios, las miradas frías que dolían más que un grito. A veces él insistía en hacer cosas que ella no quería: salir cuando estaba cansada, quedar cuando tenía que estudiar, incluso besarle cuando no le apetecía. “No seas exagerada”, decía él. Y ella acababa cediendo, cedía porque había aprendido que eso era lo normal, que lo hacía porque la quería.

Nadie a su alrededor lo notó. En las fotos sonreían. En la calle parecían felices. Nadie se podía imaginar que esas cosas pasaban ya a esas edades. Solo ella sabía que cada sonrisa era una máscara y cada paso, una forma de no provocar su enfado.

Una noche, al ver su nombre en el móvil, sintió el corazón encogerse. No por emoción, sino por temor a equivocarse, a decir algo “mal”. Y comprendió que ya no quedaba nada de sí misma. Que eso ya no era amor: era miedo. Esa misma noche decidió marcharse y por primera vez en mucho tiempo, respiró sin permiso.

Se dio cuenta que el amor no es miedo, chantajes, gritos ni control. Que el amor no hiere. Y que el amor no lo justifica todo.

Ella, por suerte, pudo escapar y hoy puede contarlo.

LAURA ALÓS IGUÁCEL
Huesca

SIN CADENAS

Cero dudas, una palabra, más de seis caricias y besos. Un día más, lleno de luz, con ganas de vivir, reír, soñar y sentir. ¿Es amor? Me despierto tranquila, a su lado, con el sonido de los pájaros piando con los primeros rayos de luz.

Cero palabras, un golpe, más de seis besos y perdones. Me despierto. ¿Miedo? ¿Alegría? Estoy confundida. Oigo palabras bonitas susurradas en mi oído y ahora sí, más tranquila. Me levanto, otro día más, esta vez, con un sonido constante en mi cabeza, un sonido agudo que no cesa.

Cero caricias, un beso, más de seis golpes y malos gestos. ¿Me despierto? El dolor me impide hacerlo. El sonido agudo, como de hierro, no me deja descansar. Falsa alegría cuando salgo a la calle; acallada, cuando estoy en casa; y con miedo, cuando él me abraza.

Cero caricias y besos, un perdón, más de seis marcas en mi cuerpo. Impotencia, miedo y temblores que sacuden mi cuerpo. Otro día más. ¿Callarme? ¿Gritar? La calle es desconocida ya. Con los primeros rayos de luz, miro mi reflejo, ¿soy yo? No me reconozco. De mi interior, una fuerza me sacude; de la impotencia, un impulso me empuja. Ya no soporto ese sonido de unas cadenas que no dejan de sonar en mi cabeza.

Cero golpes y excusas, una ilusión, más de seis caricias y besos. Un día más lleno de luz, con ganas de vivir, reír, soñar y sentir. ¿Es amor? Me despierto tranquila, sola, desde que marqué esos números que rondaban mi cabeza (016). Sí, es amor, un amor por la vida, por vivir mi vida, un amor por mí misma.

A veces las cadenas apenas hacen ruido. Nunca dejes de escucharte, nunca dejes de mirarte y, sobre todo, nunca dejes que te aten.

ANA ESCANILLA ROCA
Bujaraloz (Zaragoza)

AYUDA

Y el punto y final fue la mano levantada, amenazante, la cara congestionada de odio y la mandíbula tensa. Los ojos atemorizados y suplicantes. Como recordaba los de mi madre. Incrédulos al pensar cómo podíamos haber llegado a este punto. Cómo habíamos pasado de un “¡qué guapa estás!” a un “¿a quién pretendes impresionar si no vales nada?, sin mí no eres nadie”.

Volvía a revivir la historia de mi madre, como si la genética me condenase, como si no hubiese sido suficiente.

Pensé en la vergüenza que iba a sentir ella, qué abatida y destrozada se sentiría al pensar que nuestras charlas en el sofá, una vez que mi padre desapareció de nuestras vidas, no habían servido para nada.

Cómo recordaba su serenidad al explicarme la culpabilidad que en los peores momentos sintió. Al hablarme del valor del respeto, de enseñarme que los celos no son amor sino inseguridad y temor a perder lo que percibimos como una posesión, que el “te quiero más que a mi vida” pretende someter al otro, atraparlo en una red que te va ahogando, que en el amor no hay que sufrir, aguantar ni renunciar.

En ese momento, cuando sus ojos no reflejaban admiración sino temor, decidí que no quería ser como él, yo no era mi padre, no podía permitirlo. Por mí, por mi madre, por mi novia, por las hijas que un día tendría y que merecerían ser respetadas y amadas. Sin exigencias, sin renuncias, que serían grandes por sí mismas, sin príncipes azules, con compañeros de viajes de los que cogerse y a los que dar la mano.

Porque en esta lacra, nosotros somos el problema y no sólo ellas necesitan apoyo, yo también lo necesitaba, necesitaba cambiar, necesitaba ayuda y la busqué, la buscamos.

MARA ZÁRATE PÉREZ
Uncastillo (Zaragoza)

CUANDO AMANECIÓ DENTRO DE ELLA

Durante años, Lucía habitó un crepúsculo sin fin. No era la oscuridad del mundo, sino la sombra que él había sembrado en su pecho. Cada palabra suya era un invierno; cada mirada, una mordida invisible. Aprendió a caminar en puntas de pie por miedo a romper el aire. Aprendió a callar para no despertar la tormenta.

Él decía que el amor duele, y ella, con la inocencia de quien confunde el cielo con un espejo, creyó que el dolor era otra forma de amar. Así fue apagando su luz, despacio, hasta convertirse en penumbra. Su risa quedó atrapada en los rincones, como un pájaro que ya no recuerda volar.

Una mañana cualquiera, el espejo le devolvió un reflejo ajeno: una mujer sin nombre, sin brillo, sin voz. Pero en el fondo de esos ojos cansados, algo titilaba. Era una chispa. Pequeña. Frágil. Rebelde.

Lucía la sostuvo con ternura, como quien protege un secreto y sopló sobre ella hasta convertirla en fuego. Entonces comprendió que no era ella quien debía temer a la luz, sino la sombra la que debía temer su regreso.

Esa tarde salió a la calle sin abrigo. El sol le quemó la piel como una caricia antigua. Nadie la detuvo, pero el mundo pareció inclinarse ante su paso.

Desde lejos, cualquiera habría pensado que caminaba. Pero Lucía no caminaba. Lucía amanecía.

MARTA ARNAL GARZA
Alfamén (Zaragoza)

COLORES VIOLÁCEOS

“Iluminado por la fría luz de las auroras boreales, el lobo consigue separar a la joven hembra de reno, también conocida por los inuit como caribú, de su manada [...]”. Se narraba en el documental mientras ella miraba las marcas de sus muñecas. Curiosamente, compartían esa gama violácea-verdosa que hacía a las auroras boreales tan admiradas.

En un momento, se hizo la oscuridad. Unos pasos se aproximaban y, aunque la televisión seguía encendida, sus oídos se taponaron impidiéndole oír nada. Sintió cómo se abría una puerta tras de sí y cómo el suelo crujía con cada pisada. Un sudor frío bañaba los lunares de su espalda y sentía la sangre al galope por sus vasos. Su cuerpo temblaba con un traqueteo constante y sentía una opresión en el pecho, como si tuviese al lobo sobre ella. De pronto, una mano en su hombro...

Carii... ibú! Quiso sorprenderla, pero pese a que en la televisión corría un rebaño de renos por la tundra helada, el cojín del sillón estaba ahuecado y en la mesita de café una nota. La firmaba Aurora. Cada línea que leía iba desatando una criatura que en poco se parecía al lobo. Era ruin, violenta, desagradable y actuaba sin control alguno. Tras pocos minutos de furia, se miró los puños y, por primera vez, las auroras se hicieron en su cuerpo.

“Señorita, sería tan amable de enseñarme su billete”. El revisor se inclinó para darse cuenta de que la muchacha a la que se dirigía estaba blanca como la nieve. “¡Vaya!, no se preocupe, no es la primera que se agobia en los túneles”. Aurora miró la afable mueca del trabajador y, como si de un espejo se tratase, la copió, pues comprendió que al fin había encontrado la luz al final del túnel.

MARTÍN LUCÍA MOLINERO
Zaragoza

EL RUIDO DEL SILENCIO

En mi casa las puertas siempre acababan cerradas: la de la habitación de mis padres, cuando mi padre llegaba a casa de mal humor. La del baño, cuando mi madre se encerraba a llorar. La mía, porque era más fácil esconderse ahí y fingir que no pasaba nada.

Mi madre solía mirarme de reojo, como si quisiera pedirme perdón por algo que no era su culpa. A veces sonreía, pero esa sonrisa se quebraba antes de llegarle a los ojos. En su pómulos, el maquillaje nunca lograba tapar del todo la verdad.

La peor parte de la noche no era cuando comenzaba el ruido, era cuando todo se quedaba en silencio y no tenía sus llantos como garantía de que aún seguía aquí, conmigo.

Desde entonces, el silencio me da más miedo que el ruido. Porque el ruido al menos significa que alguien sigue vivo.

MARÍA GALEGO MÚÑIZ
Pinseque (Zaragoza)

SER FUERTE

Decía que estaba cansada, no triste.

Que las ojeras eran por falta de sueño, no por miedo.

Que los silencios eran su forma de evitar problemas.

Nadie sospechaba nada, porque ella siempre fingía una sonrisa, por muy triste que estuviese.

Se ocultaba detrás de unos muros que solo le hacían destruirse. Escondía los moratones, lloraba en silencio por las noches y medía cada palabra.

Hasta que un día se miró al espejo y no se reconoció. Vio a una mujer tan pequeña e indefensa que se escondía detrás de excusas en las que ya no creía. Y, de repente, tenía tantos pensamientos en la mente:

“El amor no tiene que doler, y el dolor es la primera razón para alejarse.”

“Estar callada no es ser débil, es sobrevivir. Pero hablarlo te hace más fuerte.”

Por primera vez pensó en sí misma, en su bienestar y en salir de ese agujero negro.

Esa misma tarde tuvo el valor de ir a la estación a denunciar y verbalizar esos malos tratos que se había callado tanto tiempo. A pesar de que la voz le temblaba por el miedo, decidió ser fuerte y no se rompió.

Por primera vez contó su historia en voz alta y fue escuchada.

No hubo aplausos ni discursos, solo una mirada comprensiva y una frase que la sostuvo:

—NO ESTÁS SOLA.

Tres palabras. Cinco sílabas, que le hicieron sentirse más segura.

Desde entonces, cada “¡Ya basta!” era un avance más hacia su libertad.

Hoy, cuando otras mujeres la escuchan les dice: Ser fuerte no es soportar lo insoportable, ser fuerte es decidir que mereces vivir sin miedo, porque la libertad no es una ley, es una garantía.

AICHA AYYAD
Borja (Zaragoza)

VOLVER

Había una mujer que hablaba con los ojos.
Sus labios callaban, pero su mirada gritaba auxilio en la oscuridad.
Cada día se vestía con una sonrisa forzada
mientras el miedo le hacía un nudo en el corazón.

Él decía 'te amo' mientras levantaba tormentas.
Las paredes escuchaban más de lo que ella podía contar,
y el espejo devolvía una sombra que apenas reconocía.

El tiempo se volvió enemigo,
un reloj sin compasión.

Pero un día se llenó de valor,
porque aquello era todo menos amor
y por eso mismo,
las llamó.

No llegaron con juicios
sino con abrazos.
Las amigas que no se rinden,
las que se quedan,
las que se escuchan.

Porque cuando una cae,
las otras se entrelazan y hacen red.

Y en esa red empezó a recuperar su fuerza.
Aprendió a poner límites,
a cuidarse sin culpa,
y a disfrutar de las pequeñas cosas
que antes no se permitía.

El sol volvió a entrar por la ventana,
y con él, una certeza nueva:
la vida siempre espera
a quién decide volver a vivir.

Entre cafés, risas y charlas de verdad,
películas, comidas y algún viaje en la ciudad.
Volvió a sentirse completa otra vez,
con amigas como pilar, no se volvió a perder.

LORENA TORRIJO LOZANO
Zaragoza

POR TU BIEN

Grace se enamoró de Alex, un chico carismático, atento y protector, hasta que un día la protección se transformó en obsesión y su ego en narcisismo.

Poco a poco su relación fue cambiando, él camuflaba los celos con cariño, con frases como "Tápate, ese hombre te mira mucho y eres mía, no quiero que nadie más te vea, así que ten cuidado, lo hago por tu bien y porque te quiero". Alex necesitaba un control constante sobre Grace, llegando al punto de ponerle horario, pedirle la ubicación y, según él, era porque se preocupaba porque no le pasara nada.

Poco a poco ella se dio cuenta que eso no era una relación sana como las de sus amigas, era posesiva y es que la manera de querer de Alex no era bonita, era dura e incluso cruel si era necesario, por eso Grace empezó a distanciarse un poco de él, a no seguir sus indicaciones, hasta que un día en un ataque de rabia, lo que normalmente eran golpes en las paredes y gritos, se convirtió en una bofetada a Grace.

Fue ahí cuando ya no pudo más, había intentado aguantar todos los comportamientos de Alex, pero conocía sus límites y este era uno, por eso, recogió sus cosas y se marchó a denunciarlo, pero ella no estaba triste, sino decepcionada con ella misma, preguntándose cómo podía no haberse dado cuenta de que la estaba maltratando física y psicológicamente.

Tiempo después, ella estaba conociendo a otra persona con miedo de que volviera a pasar lo mismo, pero se dio cuenta de que, si una persona te quiere de verdad, no tienes que callarte las cosas y tolerar malos tratos, ya que el amor no debe doler; y aunque ella realmente quiso a Alex, se quería más a ella misma.

LUCÍA RUBIO LAS HERAS
Zaragoza

MÁS ALLÁ DEL AULA

Últimamente, Laura ya no sonreía.

Sus notas bajaron, discutía en clase y evitaba a sus amigas.

La profesora de Economía lo notó: había algo en su mirada, un cansancio oscuro que no encajaba en una adolescente.

—¿Te pasa algo, Laura? —preguntó una tarde.

—Nada, profe. Solo estoy cansada —dijo, sin levantar la cabeza.

Pero detrás de esas palabras había noches enteras sin dormir, gritos que atravesaban las paredes y golpes que se repetían al otro lado de su puerta.

Desde su cama, Laura escuchaba cómo su padre humillaba y golpeaba a su madre.

Cada golpe la hacía más pequeña, más invisible.

Una mañana llegó al instituto pálida, con las manos temblando.

No había dormido: la noche anterior fue larga y ruidosa.

En mitad de la clase, se desmayó.

La profesora corrió hacia ella, mientras algunos alumnos salían apresurados a buscar ayuda y otros llamaban al 112.

Minutos después llegaron los sanitarios y la policía.

Al verla rodeada de rostros que querían ayudar, Laura empezó a hablar entre lágrimas.

Por primera vez, contó lo que ocurría en su casa.

A partir de ese día, la orientadora tomó cartas en el asunto y, junto a los servicios sociales, comenzaron a actuar.

Nada se arregló de inmediato.

Su madre seguía asustada y Laura también.

Pero ya no estaban solas.

Porque a veces, enseñar va más allá del aula: es mirar, escuchar y actuar cuando el silencio duele.

SANDRA VILLA NAVARRO
Ejea de los Caballeros (Zaragoza)

EL PERFUME

El primer día que te vi, con ese casco en el ascensor, mis piernas temblaban. No pude mirarte a los ojos mientras el aroma de tu perfume me envolvía. Ese olor se quedó en mí como una promesa de algo bonito. Luego, llegaron los mensajes, las risas en las escaleras, tus palabras dulces. Eres única, sin ti no soy nada, me hacía sentir especial, distinta. Sin darme cuenta, empecé a girar en torno a ti. Dejé de maquillarme, dejé de salir con mis amigas, de reírme a carcajadas. Cada decisión pasaba por tu mirada. Pensé que el amor era eso, ceder, cuidar, quedarme. Hasta aquella noche, subí a tu casa con un vestido nuevo, para decirte que iría a una fiesta. Al ver tu expresión, supe que algo andaba mal. Te acercaste, dijiste que no querías que me miraran. Intenté retroceder, y entonces, llegó la bofetada. No fue solo el golpe, fue el sonido de mi mundo derrumbándose. Después, vinieron las lágrimas, las flores, los no volverá a pasar. Y volví. Tenía miedo, pensaba que el amor podía curar el dolor. Pero un día, sentí tu perfume en la calle, mi cuerpo se encogió, sin verte. Y comprendí que el amor no huele a miedo ni a control, huele a libertad, a puertas abiertas. Hoy, ya no tiemblo al pensar en ti. Entendí que se ama... Entendí que no se ama arrodillada, en silencio ni con miedo. Se ama desde la libertad, y ahora por fin vuelvo a ser yo.

CATHERINE BLASCO SAURA
Zaragoza

PANTALLA ROTA

“Solo para mí”, dijo.
Creí en su amor y pulsé enviar.

Al día siguiente, todos lo tenían.
Risas flotaban en los pasillos,
mis compañeras bajaban la mirada,
mi nombre se volvió burla,
mi cuerpo, espectáculo.
Yo caminaba entre sombras,
temiendo cada esquina,
temiendo que cada una de mis palabras rebotara en sus miradas.

Él escribió: “Te lo buscaste”.
No hizo falta tocarme, cada notificación era un golpe,
cada comentario, una cicatriz invisible.
Aprendí a desaparecer en el baño,
a susurrar al vacío,
a odiar el reflejo que antes soñaba con ser libre.

Una tarde, frente al espejo, la vi,
la chica que fui antes del miedo.
Comprendí que la vergüenza no era mía,
que quien comparte para humillar se vacía por dentro.
Respiré hondo y hablé.
Mi voz tembló, pero existió.
Alguien me abrazó.
Ese abrazo pesó más que todas las burlas juntas.

Hoy, cuando suena una notificación,
ya no tiemblo, respiro.
Porque aprendí que el amor no exige pruebas,
que una foto nunca define a nadie,
y que ninguna pantalla puede borrar la dignidad de quien decide volver a mirarse sin miedo.

Romper el silencio fue mi primer acto de valentía.
Cada palabra dicha, cada historia compartida,
es un golpe más fuerte que cualquier pantalla rota.
Ahora lo sé, mi voz es más poderosa que su burla.

UN MOTE INOCENTE

Merichane. Para muchas personas esta palabra no significa nada, es solo una palabra. Pero para Zahara, una cantante, no es así.

Hace unos meses escuché por primera vez “Merichane”, una canción de Zahara. La primera vez que la escuché no me dijo nada. Era solo una canción más. Pero tuve curiosidad por saber qué significaba su título. Lo busqué y encontré un video de Zahara explicándolo. Estas fueron sus palabras: “Con doce años en el colegio me pusieron Merichane de mote, pensaba que era un mote inocente hasta que me dijeron que Merichane era el nombre de la puta del pueblo, no es casualidad que empezara a escribir con esa edad.”

Después de escuchar lo que dijo volví a escuchar la canción y analizar su letra. Ahí entendí todo lo que había pasado ella, esos días en los que no le apetecía salir de casa, esos días de penumbra.

Busqué por internet qué le había parecido esta canción a la gente y lo primero que vi fue #YoEstuveAhí, cientos de comentarios de mujeres compartiendo sus historias, todo lo que han pasado por el simple hecho de ser mujer, todas apoyándose entre todas. Esta canción no solo hizo que la cantante expresara todo lo que sintió, sino que animó a mujeres a que no sintieran vergüenza sobre quienes son y sobre lo que han pasado.

La música no solo son notas y sonidos, la música es una forma de expresarse, de sentir que no estás solo, es una forma de dar voz a todas esas personas que no pueden hacerlo por ellas mismas.

DANIELA VERA BENEDICTO
Zaragoza

MI VASIJA FAVORITA

Había sido un accidente. Recogí los pedazos del suelo y traté de reconstruirla. Seguía teniendo su encanto, aunque esta vez su brillo se había opacado un poco. Le perdoné, al fin y al cabo, solo había tirado mi vasija favorita, no era tan grave. Días después, ahí estaba yo de nuevo, recogiendo pedacitos y procurando mantener su forma inicial. Me había costado más. Tal vez era mi culpa, podría haberla dejado en otro lado, aunque ese siempre fue su estante o podría haber comprado otra, pero era mi favorita. Le pedí que tuviera más cuidado. Él con arrepentimiento y lástima me rogó su perdón, tenía las frases estudiadas, los gestos ensayados y las pausas contadas, parecía que esa no fuese su primera vez rompiendo una vasija. Le perdoné una vez más, confiando en el amor con el que la sostenía y admiraba aquellos primeros meses. Una noche, la observé desde lejos. Estaba cubierta de polvo, dañada y sin rastro de aquel brillo que alguna vez tuvo. Me acerqué, la tomé con cuidado y la contemplé. Con dolor decidí dejarla una última vez, un último perdón. Él llegó y mientras observaba, se aproximó a ella y con palabras envenenadas, la tomó con fuerza y la arrojó al suelo, con decisión y propósito. Me arrodillé entre los fragmentos, tratando de juntar los pedazos una vez más. Pero esta vez solo vi mi propio reflejo hecho pedazos. La vasija siempre me mostró lo que yo no quería ver. Guardaba mis emociones, mis silencios, mis heridas. La rompí cada vez que lo perdoné. Y fue entonces cuando comprendí que no era ella la que se había destruido, sino yo.

IRENE GARCÉS DEL VAL
Zaragoza

LA LLAMADA

Nos situamos en un viernes por la noche. Como de costumbre, Lola se encontraba en su piso de estudiante viendo una peli mientras se comía una deliciosa pizza que, a la vez, le sabía a inquietud. Llevaba varios días escuchando ruidos extraños.

Era como si algo estuviese pasando en el piso de arriba; pero no algo bueno como una celebración, más bien eran gritos de dolor, de rabia, de socorro...

Esa sensación no la dejaba tranquila y cada día se sentía más preocupada, pero ese viernes, después de pensárselo bastante, decidió actuar.

Se cambió rápidamente y subió por las escaleras al piso de arriba. Cuando llegó, se lo pensó un poco, pero finalmente llamó a la puerta.

Pasó un minuto hasta que abrieron la puerta, pero para Lola fue una eternidad. Finalmente, pudo verle la cara a su vecino y le preguntó a qué se debían esos ruidos. Él, intranquilo, le dijo que estaba viendo un documental muy interesante y simplemente cerró la puerta. Lola volvió a su habitación decidida; iba a llamar a la policía inmediatamente. Mientras hablaba con el vecino, había notado la presencia de una mujer pidiendo ayuda. Aparentemente, había sido agredida.

Al llegar, llamó a la policía y, poco después, el vecino quedó arrestado. La mujer se lo agradeció eternamente a Lola y juntas denunciaron la agresión.

EDITA MANZANERO PÉREZ
Zaragoza

HABITACIONES CERRADAS

Ella aprendió a moverse sin hacer ruido. No porque él se lo pidiera, sino porque cada sonido podía convertirse en una pregunta, y cada pregunta en una sospecha. Él no necesitaba levantar la mano; le bastaba con revisar su móvil cada noche, leer sus mensajes dos veces, borrar contactos “innecesarios” y anotar mentalmente los minutos que tardaba en volver del trabajo.

Cuando ella mencionó a su hermana, él decidió que “por ahora no era buena idea verla”. Cuando pidió volver al curso que había dejado a medias, él respondió que no podía ir “con la cabeza en otro sitio”. Cuando una compañera la invitó a tomar un café, él dejó el coche sin gasolina ese día.

Cada decisión pequeña se volvió un permiso. Cada silencio, una orden. En la casa no había golpes visibles, pero sí una lista creciente de cosas que ella ya no podía hacer: salir sola, contestar tarde, opinar, llorar demasiado, llorar poco, dormir antes que él, dormir después que él.

A veces imaginaba irse, pero él guardaba todos sus documentos “para que no se perdieran”, controlaba el dinero y sabía exactamente quién era ella sin él: nadie, según sus palabras.

En las noches, él dormía tranquilo. Ella no. Escuchaba el sonido del refrigerador, el tic del reloj, el crujido del pasillo. Eran los únicos ruidos que le quedaban. Todo lo demás, incluso su vida, estaba callado.

SOUHILA BENZINA SABEUR
Zaragoza

PONIENDO FIN AL MIEDO

El reloj del salón marcó las seis como cada tarde, indicando que él había vuelto del trabajo. El miedo se sentó a su lado sin hacer mucho ruido, pero aun así éste se transmitía en cada gesto, en cada paso medido y en cada palabra que prefería callar para no despertar la furia.

Tras mucho tiempo había aprendido a vivir entre silencios, a poder leer las sombras que veía en el pasillo, a sostener el aire para no romperlo. Creyó durante años que eso era amor y por lo tanto que era normal, que los perdones vacíos también significaban promesas.

Pero aquella mañana, frente al espejo, por fin descubrió en sus ojos una chispa que hace mucho no recordaba. No era rabia o tristeza, sino algo más. Era vida.

En ese momento entendió que no era ella quien tenía que esconderse, sino que era él quien debía temer la verdad.

No tardó un par de segundos cuando tomó la maleta pequeña, la que había preparado tantas veces en secreto pero que nunca se atrevió a sacar y salió sin mirar atrás. No sabía adónde iba, pero cada paso la alejaba de ese miedo silencioso pero que siempre estaba presente para acercarla más a sí misma.

Cuando cruzó la puerta del centro de ayuda, sonrió verdaderamente por primera vez. No porque todo estuviera resuelto, sino porque por fin podía decir en alto que era libre.

LAURA PIÑOL SANTANDER
Zaragoza

UN NUEVO DÍA

Sonó el despertador, Sara se preparó y salió a correr. El cielo estaba pintado con tonos rosados y anaranjados, el ambiente era digno de una película romántica. Quizás fue casualidad que el destino hiciera que conociera a Miguel, aquella misma mañana.

Llegó el mediodía, y con él los nervios de la primera cita. Sara se arregló, se puso su vestido rojo a juego con su pintalabios. Miguel la fue a buscar con su coche, un Fiat 500. Ella se fijó en su mirada, tan bonita, tan sincera, porque al fin y al cabo los ojos nunca mienten.

Por la tarde, ya llevaban tres años juntos, compartían todo, la casa, los amigos, la vida. Por lo que Sara no se lo pensó dos veces cuando “el amor de su vida” le pidió matrimonio.

Con el atardecer, llegaron las risas, la celebración y la luna de miel, a Milán, el viaje de sus sueños. Pero no fue lo único que trajo, Miguel cambió, empezaron los celos, las broncas, los “¿Vas a salir así?”, la desconfianza y en Sara, el miedo.

Nadie esperaba que al llegar la noche él le daría la primera bofetada, seguida de silencio, disculpas y culpa. Lo que Sara no sabía es que no sería la última y así fue, una noche infinita, llena de palizas, moratones y tristeza.

El día terminó, pero empezó otro y Sara salió a correr, esta vez no por gusto, sino por desesperación. Pasando por las mismas calles que había recorrido hasta conocer a Miguel, un Miguel que desapareció y que no, no iba a cambiar. Corrió y siguió corriendo hasta su destino la comisaría, donde sabía que iba a encontrar su salida.

ALBA LÁZARO PAMPLONA
Urrea de Gaén (Teruel)

LA VOZ DEL DIBUJO

Mi mamá siempre decía que el amor se podía demostrar de diferentes formas, hasta que aprendí que el que duele no es amor, ni cariño.

Papá gritaba fuerte, decía palabras feas y, a veces, tiraba cosas. En cambio, mamá tenía manchas moradas en los brazos y en la cara, también lloraba mucho. Ella siempre inventaba mentiras sobre las manchas, y yo me las creía.

Una noche recuerdo haberle preguntado que si papa la quería. Ella sonrió y contestó que él tenía una forma distinta de quererla. Yo no entendí.

El día de San Valentín, en clase, la profesora nos pidió dibujar qué creíamos que era el amor y cómo se demostraba. Entonces, yo dibujé a mi papá pegando a mi mamá mientras le decía cosas feas y ella lloraba. Cuando le enseñé mi dibujo a la maestra ella me miró preocupada y preguntó por qué había dibujado aquello. Le respondí que así era la forma de mi padre de querer a mi mamá, aunque yo no la veía feliz con ese afecto.

La profesora no dijo nada, simplemente se agachó, me miró a los ojos y me dio un abrazo suave, cálido y tranquilo. Aquel amor era bueno, porque no dolía.

Aquel día, mamá tardó más en venir a buscarme. Ella nunca llegaba tarde, pero esa vez, cuando apareció, su rostro mostraba calma... y una pequeña sonrisa.

Se acercó, me abrazó fuerte y me dio las gracias.

Yo no entendí por qué, pero la abracé aún más fuerte, con miedo a perderla.

Sin saberlo, ese día mis dibujos fueron las palabras que liberaron a mamá de algo que ella creía que era amor, pero que no lo sería nunca más.

PAOLA RAPOSO DO NASCIMENTO
Cubel (Zaragoza)

LA JUVENTUD CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



El concurso de microrrelatos convocado por el Instituto Aragonés de la Juventud en colaboración con el Instituto Aragonés de la Mujer y Fundación Piquer, busca animar a la Juventud a reflejar su visión sobre el maltrato a las mujeres en la sociedad actual y su entorno, para reflexionar de forma individual y colectiva sobre esta problemática, contribuyendo a la sensibilización social de la juventud y a la prevención de la violencia contra la mujer y las actitudes machistas.

Los microrrelatos que recoge esta publicación son una selección de los trabajos presentados al concurso por jóvenes de 14 a 30 años residentes en Aragón.

