

# COMISIÓN DEONTOLÓGICA

## APRENDER A VALORAR: UNA EXPERIENCIA DE VOLUNTARIADO

*Este verano pude cumplir un sueño que llevaba tiempo postergando, por no encontrar el momento... o quizás por no buscarlo, pensando "ya lo haré". Pero esta vez, por fin, me atreví. No sabía si era el momento perfecto, pero aprendí que, a veces, lo importante es simplemente dar el paso.*

Quiero contaros mi experiencia. Comenzaré con una breve explicación del proyecto al que me sumé.

**Africsoul** es un proyecto solidario en Kenia que busca mejorar la vida de familias en situación de pobreza extrema, ofreciéndoles acceso a necesidades básicas como educación, alimentación y sanidad. Ante la falta de recursos y de miembros familiares en muchos hogares, se creó Africsoul School, una escuela segura que acoge a 110 niños con educación gratuita, dos comidas diarias y atención médica. Además, el proyecto apoya a las familias mediante la mejora de viviendas y la creación de empleo local, fortaleciendo la economía de la comunidad. Su mantenimiento depende exclusivamente de donaciones, apadrinamientos y de la tasa solidaria de los viajes.

Cuando decidí realizar esta aventura, creía saber a lo que me enfrentaría, pero realmente nunca se puede imaginar hasta que se vive de verdad: te integras en sus vidas, costumbres, valores, y ves la vida y el mundo a través de su mirada.

Llegamos a la escuela y fuimos recibidos con flores, sonrisas, abrazos, bailes y cantos. Un recibimiento programado, sí, pero que abre la puerta al inicio de un acercamiento que se convierte en fuente de humanidad.

Los niños se acercan, te preguntan continuamente el nombre, te repiten el suyo para que no se te olvide, se asombran de mi melena suelta, larga y morena, no paran de tocarla y jugar con ella. Un reloj, una pantalla de móvil, un pintalabios... todo les resulta asombroso, magnífico y extraordinario. Ellos quieren ver todo, y tú deseas enseñárselo.

Pasan los días entre risas, juegos, pinturas y talleres, y ya no les interesa ese reloj ni esa melena. Buscan tu mirada, tu sonrisa, que los cojas y los eleves por los aires, que les hagas cosquillas, juegues y bailes, que los abrases.

Y piensas: ¿de verdad son felices con tan poco? El agua, que proviene de un pozo a medio kilómetro, la higiene que deja mucho que desear, las camisetas y pantalones —debajo de esos bonitos uniformes— llenos de agujeros y sucios, sus juguetes hechos con cartones, cuerdas y tapones como ruedas... Y, aun así, sonríen. No buscan más, solo estar. Su sencillez es su fuerza. Y comprendí que, a veces, desconectarse un poco del "tener" ayuda a recordar lo esencial: el valor de estar, de compartir, incluso de lo sencillo. Abre espacio para valorar el ser.

Es fácil perderse en la vorágine del "más". Yo misma, a veces, me descubro cayendo en eso: más cosas, más prisa, más metas. Vivimos en una sociedad que nos empuja a no conformarnos jamás, a mirar siempre hacia el siguiente objetivo, el siguiente objeto, el siguiente acontecimiento. Y, mientras tanto, lo que tenemos justo ahora —lo que ocurre a nuestro alrededor— lo damos por sentado.

Pero allí, con ellos, cuando estás al lado de personas que han vivido la sensación contraria —la soledad, el abandono, la falta—, el "tener al lado" cobra otro valor. Me di cuenta de que lo pequeño también puede ser suficiente, y que la presencia vale más que la perfección.

Para la enfermería, este tipo de experiencia puede ser mucho más que un complemento: se convierte en un camino de crecimiento

personal y de reafirmación de la vocación de cuidar.

Como enfermera, abres los ojos a todo lo que ves: heridas en pies descalzos que caminan sobre la arena, niños comiendo con las manos mientras juegan con palos y piedras en el suelo, circuncisiones tapadas con un simple trapo, enfermedades de la piel como la tiña en muchos de ellos... y te cuesta asimilar todo eso con la sonrisa incansable de sus rostros.

Al implicarme en este voluntariado desde la mirada enfermera, comprendí realidades que muchas veces ignoramos: personas vulnerables, entornos de fragilidad, situaciones de soledad o de exclusión.

Para alguien en enfermería, esto implica múltiples dimensiones:

- Aprender a escuchar no solo síntomas, sino historias, esperanzas y miedos de la persona completa.
- Asumir la responsabilidad ética de cuidar con respeto, dignidad y presencia.
- Configurar una mirada humana que reconozca la vulnerabilidad tanto del paciente como del profesional.
- Aceptar que cuidar implica también estar presente y valorar lo que tenemos: colegas, recursos, comunidad, tiempo.
- Reconocer que no todo se reduce a lo técnico: los cuidados y la presencia pueden transformar tanto al otro como a uno mismo.

En el día a día de la enfermería, es fácil centrarse en turnos, protocolos, tecnología, eficacia. Sin embargo, esta experiencia me ha devuelto al aquí y al ahora: valorar a la persona que tengo al lado, la sonrisa, el gesto, la conversación, el silencio compartido.

Vivimos en una sociedad que muchas veces no se conforma; a mí también me cuesta, a veces, parar. Queremos más. Y, en ese "más", dejamos de disfrutar lo pequeño, lo inmediato. Este viaje me recordó algo sencillo: lo que realmente queda es lo vivido, y cómo lo vivimos; las personas que nos acompañan y los momentos compartidos.

Haber visto las necesidades reales amplía la perspectiva: lo material se relativiza, lo humano se engrandece.

Desde el Comité de Ética del Colegio de Enfermería, al cual pertenezco, queremos dar visibilidad a estos valores, para defenderlos con el convencimiento de que son el sustento de la enfermería.

*"El día que comprendas que lo único que te vas a llevar es lo que vives, empezarás a vivir lo que te quieras llevar."*

— Ignacio Novo

Virginia San Segundo Segovia. Vocal de la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Enfermería de Ávila

