

El Reloj de Alina

El día que Alina abrió el paquete, el sol apenas trepaba la baranda del balcón. Despertó con el timbre, las sábanas aferradas a su cuerpo y el eco de un sueño fugaz. En el umbral, un mensajero le extendió la caja: papel de burbujas, cinta azul, una nota doblada en cuatro. "Para que te cuides, incluso cuando no estés aquí", había escrito su madre, a un océano de distancia.

El reloj era de esos inteligentes, último modelo, pantalla reluciente y correa de silicona. No sólo marcaba la hora: medía pasos, sueño, temperatura, hasta las emociones, o eso prometía el folleto. Alina, entre risas, se lo calzó de inmediato. Pasó la tarde enviando fotos a sus amigas, probando las esferas, celebrando cada vibración con un pequeño salto de alegría. "Alina, ¡ahora sí que vas a ser puntual!", le escribían, y ella contestaba con una lluvia de emojis.

Los primeros días, el reloj era motivo de charla y asombro. Alina compartía sus logros: diez mil pasos, siete horas de sueño, frecuencia cardíaca ideal. Se reía de los gráficos que aparecían en su celular, las barras de colores y los consejos para mejorar la salud. En el café, sus amigas miraban la pantalla y bromeaban con los retos. "¿Hoy cuántos cafés más te deja tomar?", preguntaba Sofía, y Alina fingía consultar su muñeca antes de pedir otro espresso.

Pero a la semana, el juego cambió de tono. El reloj empezó a vibrar con alertas constantes: duerme más, muévete, respira. Algunas noches, despertaba con la pantalla iluminada, una advertencia de sueño insuficiente. Alina sentía el pulso acelerarse, no por la alarma, sino por la culpa. Si el reloj decía que había dormido mal, el día amanecía agrio, con una nube de cansancio que no podía sacudirse. Si no llegaba a la meta de pasos, sentía que fallaba, aunque no supiera exactamente a quién.

Poco a poco, las notificaciones dictaron su rutina. Caminaba cuerdas de más sólo para que el reloj vibrara en señal de aprobación. Se forzaba a dormir temprano, aunque no tuviera sueño. Si una tarde se sentía feliz, pero el reloj marcaba "ánimo bajo", la duda le mordía la lengua: ¿estaría malinterpretando sus propias emociones? Las reuniones con amigas se llenaron de silencios incómodos, mientras Alina consultaba la pantalla una y otra vez, buscando aprobación en los números.

Un domingo, después de una semana particularmente exigente, Alina fue a la playa. El mar estaba frío, el viento salado. Se quitó las sandalias y caminó por la orilla, sintiendo la arena entre los dedos. No pensó en el reloj, ni en los pasos, ni en las calorías. Se metió al agua de golpe, riendo, y nadó hasta que los brazos le dolieron. Cuando salió, el reloj no encendía. La pantalla negra, el mecanismo ahogado. Lo intentó todo: arroz, secador, paciencia. Nada funcionó.

Durante los días siguientes, Alina sintió una extraña ligereza. Sin notificaciones, sin gráficas, sin metas. Se despertaba cuando el cuerpo lo pedía, comía sin contar, caminaba sin medir. Al principio, la ausencia del reloj era una sombra: miraba su muñeca por reflejo, como buscando un

fantasma. Pero pronto, la costumbre se diluyó, reemplazada por una calma que no recordaba haber sentido antes.

Guardó el reloj en el cajón, junto a otros objetos que alguna vez creyó indispensables. Volvió a leer antes de dormir, a escribir en su cuaderno, a llamar a su madre sólo para escuchar su voz. Cuando las amigas preguntaron por el reloj, Alina sólo sonrió. "Prefiero marcar mi propio tiempo", dijo, y levantó la taza de café en un brindis silencioso.

En un mundo que nos empuja a correr como el reloj de Alina, a veces hay que sumergirse en el mar y dejar que la corriente decida el ritmo. Porque, al final, nadie puede decirte cómo te sientes, salvo vos mismo.