

Se anunció la boda, y la vieja bruja con su infernal sabiduría contestó la pregunta -¿Qué quiere realmente una mujer?, ¿quiere ser la soberana de su propia vida!

Todos supieron al instante que la hechicera había expresado una gran verdad y que el Rey Arturo estaba a salvo. Así fue que el monarca vecino al oír la respuesta le dio la libertad.

Pero, ¡qué boda fue aquella...! Asistió la corte en pleno y nadie se sintió tan desgarrado entre el alivio y la angustia que el propio Arturo.

Gawain se mostró cortés, gentil y respetuoso. La vieja bruja hizo gala de sus peores modales, engulló la comida del plato sin usar los cubiertos, emitió ruidos y olores espantosos.

La corte de Arturo jamás se había visto sometida a semejante tensión, pero prevaleció la cordura y se celebró el casamiento.

Corramos un discreto velo sobre la noche de bodas y contentémonos con mencionar un asombroso hecho. Cuando Gawain, ya preparado para ir al lecho nupcial, aguardaba a que su esposa se reuniera con él, ella apareció con el aspecto de la doncella más hermosa que un hombre nunca hubiera imaginado ver.

Gawain quedó estupefacto y preguntó qué había pasado. La hermosa joven respondió que como había sido cortés con ella, la mitad del tiempo se presentaría con su aspecto horrible y la otra mitad con su aspecto hermoso.

¿Cuál prefería para el día y cual para la noche?

¡Qué pregunta tan cruel para un hombre!

Gawain se apresuró a hacer sus cálculos, ¿quería tener durante el día a una joven adorable para ir con sus amigos, y por las noches en la privacidad de su alcoba a una bruja espantosa?

¿O prefería una bruja de día y una joven en los momentos de intimidad?

El joven Gawain replicó que la dejaría elegir por sí misma (lo mas cómodo para ella). Al oír esto, ella le anunció que sería para él una hermosa dama de día y de noche, porque la había respetado y le había permitido ser dueña y soberana de su vida.—



CONTENIDO

I. LA VIDA

1.- *Reyes Puerta* sintió desde muy joven la vocación de ayudar a niños en situación de pobreza. Por ello decidió hacerse maestra con el sueño de ser misionera. Actualmente pertenece a la Obra Misionera Ekumene y vive en Lubumbashi, en la República Democrática del Congo.

Su día a día está marcado por dificultades del entorno como la pobreza, la violencia o la falta de recursos, pero también por una profunda fe y compromiso de su parte. Coordina proyectos educativos apoyados por Manos Unidas, entre ellos una escuela con cerca de 800 alumnos, además de la formación de profesores y el acompañamiento a comunidades vulnerables.

2.- *Comunidad de Mineros de Pilares.*- Durante la Semana Santa, familias de Ekumene realizaron una misión en la comunidad de Mineros de Pilares, en la Costa de Hermosillo. Allí convivieron con sus habitantes, compartiendo vida, fe y servicio.

Se llevaron a cabo actividades de evangelización, atención médica, acompañamiento a enfermos y apoyo a niños y adultos mayores. También se impulsaron campañas de higiene, entrega de ropa, alimentos y productos básicos.

II. ESTAR A LA ESCUCHA .- Salud en la adolescencia

Hoy entendemos la salud de forma más completa: no solo implica no estar enfermo, sino también sentirse bien emocionalmente y en relación con los demás.

Aunque cada vez se habla más de ansiedad o estrés, todavía existen prejuicios que dificultan que los jóvenes se expresen con libertad. Además, el uso incorrecto de términos relacionados con la salud mental puede generar confusión y hacer que quienes realmente sufren no se sientan comprendidos.

Las redes sociales influyen notablemente: pueden ayudar a sentirse acompañado, pero también fomentan comparaciones con realidades irreales que afectan a la autoestima.

Aun así, cada vez es más frecuente pedir ayuda y hablar de estos temas, lo que supone un avance importante hacia una mayor comprensión y cuidado integral de la persona.

III. FORMACION.- *Espíritu y creación*

El Espíritu de Dios está presente en toda la creación, no solo en los seres humanos, sino también en la naturaleza. Esta presencia se manifiesta incluso en el sufrimiento, entendido como un proceso de transformación hacia una vida nueva.

El Espíritu impulsa al mundo hacia la plenitud, promoviendo una renovación constante. Por ello, la naturaleza no es solo materia, sino también portadora de lo sagrado, lo que nos invita a respetarla y cuidarla. Se proponen tres actitudes fundamentales:

- Contemplativa: valorar y amar la creación
- Ascética: vivir con sobriedad
- Profética: comprometerse con la justicia ecológica

Vivir la fe implica, por tanto, cuidar la Tierra y colaborar activamente en la creación.

IV. LA VOZ DE LA IGLESIA.- *Cristianos en la vida pública*

Este apartado recoge reflexiones sobre el papel de los cristianos en la vida pública. Se destaca que su presencia debe basarse en el compromiso, el servicio y la coherencia de vida, más que en la búsqueda de poder.

La doctrina social de la Iglesia ofrece criterios para actuar con justicia, dignidad y solidaridad, especialmente ante desafíos como la inmigración. No proporciona soluciones técnicas, pero sí orienta el discernimiento.

Se subraya la importancia de reconstruir espacios de diálogo desde el amor, así como de vivir actitudes de hospitalidad, humildad y fraternidad. También se anima a formar a los jóvenes en estos valores, manteniendo siempre la esperanza.

V. CUENTOS PARA DESPERTAR

El joven Arturo es capturado por un rey enemigo y condenado a muerte. Para salvar su vida, debe responder en un año a la pregunta: ¿qué quiere realmente una mujer?

Tras buscar respuestas sin éxito, recurre a una bruja, quien le ofrece la solución a cambio de que su amigo Gawain se case con ella. Gawain acepta por lealtad, y la respuesta es revelada: las mujeres desean ser dueñas de su propia vida.

Gracias a ello, Arturo recupera su libertad. Más tarde, la bruja pide a Gawain que elija cuándo quiere verla hermosa. Él decide respetar su libertad y dejarla elegir. Este gesto rompe el hechizo y ella permanece hermosa para siempre.

El cuento nos enseña que el respeto y la libertad personal son fundamentales en las relaciones humanas.



La feminidad recobrada

El joven Arturo fue apresado por el monarca del reino vecino mientras cazaba furtivamente en sus bosques; esto era castigado con la pena de muerte, pero el monarca se conmovió por la honestidad y juventud de Arturo y le ofreció la libertad siempre y cuando en el plazo de un año hallara la respuesta a una pregunta difícil, ¿qué quiere realmente una mujer?

Esta pregunta dejaría perplejo al hombre más sabio y al joven Arturo le pareció imposible contestarla. Con todo era mejor que morir ahorcado de modo que regresó a su reino y empezó a interrogar a todo el mundo. Interrogó a la reina, a la princesa, prostitutas y monjas, al mismo sabio y bufón de la corte, viajeros y campesinos pero nadie dio una respuesta convincente.

Eso sí, todos le aconsejaron que consultara a la vieja bruja del reino, pues con toda seguridad ella sabría la respuesta.

El problema estaba en el precio, pues la vieja tenía fama en todo el país por el costo exorbitante que cobraba por sus servicios.

Llegó el último día del año y Arturo agobiado no tuvo más remedio que consultar a la hechicera.

Ella accedió a darle la respuesta satisfactoria a condición de que primero aceptara el precio.

Ella quería casarse con Gawain, el más íntimo amigo de Arturo y el más noble caballero de la Tabla Redonda.

Arturo quedó horrorizado: era jorobada y feísima; tenía un solo diente despedía un hedor que espantaría a un macho cabrío, hacía ruidos obscenos...

Nunca se había topado con una criatura tan repugnante.

No quería ni pensar en pedirle a su amigo de toda la vida que asumiera por él una carga así para toda la vida.

En cuanto su amigo Gawain, hombre de honor y lealtad, supo la situación de Arturo afirmó que no era un sacrificio excesivo a cambio de la vida de su compañero además de preservar la Tabla Redonda.

do: primero, trabajad con jóvenes, formadlos bien y predicad la (DSI). Esta no es más que la base, el punto de partida... hoy la (DSI) está solemnemente despreciada por las grandes multinacionales que siguen su camino, siguen su desarrollo y se ríen de la (DSI), no quieren tenerla en cuenta... Nosotros la asumimos como base. Nuestro ideal es la utopía, nuestro ideal es lo imposible...

... Y Jesús les dice a los apóstoles: **“Para Dios no hay nada imposible”**.

El Cuaderno n° 2: Para qué es Ekumene. Naturaleza y Objetivos.

Paco Puyó. (Pág. 11. Citas de JVC Julio 1990)



POR FAVAOR,

!!! TOMAD NOTA DEL NUEVO NÚMERO DE CUENTA DE CAIXABANK !!!

ES70 2100 2543 0013 0059 9681

Agradecemos vuestros donativos para contribuir a los gastos de edición y envío de este Boletín.

La vida

**“La vida
en la República Democrática del Congo
es un acto de fe”**

Reyes sintió a muy temprana edad, sobre los 13 o 14 años, “la necesidad” de dedicar su vida “a ayudar a los niños de países pobres que viven en la miseria”. Ella, “aunque no le faltaba de nada”, era muy consciente de que en muchas partes del mundo no era así. Los años fueron pasando y seguía teniendo claro lo que quería hacer en la vida: ayudar a los demás, principalmente a los niños, por eso se hizo maestra: “Soñaba con ser misionera”, afirma. Reyes pertenece a la Obra Misionera Ekumene, cuyo carisma es la evangelización, principalmente en el sector de la educación. “Ekumene es una palabra griega, que significa “casa común y fraterna”. Fue empleada para designar aquel conjunto de pueblos que por tener el mismo idioma y la misma cultura podían entenderse y ayudarse entre sí como una sola familia”.

La vivencia diaria de su fe se fundamenta “en la oración, la vida comunitaria y la experiencia de todos estos años en África, a veces en situaciones difíciles”, añade. El día a día en la República Democrática del Congo “es un acto de fe”. Reyes detalla que diariamente sus habitantes tienen que hacer frente a los avatares “del transporte en común, la ruta para ir a la escuela, las lluvias torrenciales, los problemas de luz y de agua, los niños de la calle, los grupos armados, la locura de la circulación y atascos, accidentes... Ningún día es igual y los imprevistos y sorpresas son a diario”. En medio de todo este caos, la Obra Misionera Ekumene tiene una escuela enorme en un barrio periférico y pobre de la ciudad. Gracias a Manos Unidas, cuenta con casi 800 alumnos. “Es el resultado de una fe firme, de una confianza plena, de un trabajo de colaboración en equipo”.

La misión concreta de Reyes en el Congo es coordinar un equipo de formadores de profesores en la edición de una revista pedagógica, El correo del maestro, que empezó a editarse en los 80, proyecto financiado por Manos Unidas. “Aparte de la revista, organizamos sesiones de forma-

ción; la edición de libros de Religión para Primaria; la impresión de cuadernos de actividades de las distintas materias para los alumnos; libros de actividades para los niños de Infantil”. Además de ofrecer apoyo pedagógico, coordina el equipo de profesores y las actividades del Centro Educativo NYUMBA YETU, igualmente proyecto financiado por la ONG de la Iglesia Católica, con las secciones de Infantil (con 200 niños) y Primaria (con casi 600 niños).

‘DECLARA LA GUERRA AL HAMBRE’

El lema de la campaña de Manos Unidas 2026 es ‘Declara la guerra al hambre’. Sobre esta frase, Reyes subraya que “se intenta declarar la guerra al hambre no desde la agresividad o la violencia, que desgraciadamente se vive a diario (la guerra del Este, robos con violencia, desapariciones, secuestros, enfrentamientos de la policía con grupos armados...), sino desde la calma, la serenidad, la paciencia, la confianza en Dios”.

A las personas que se están planteando su vocación concreta y por temor desisten o posponen iniciar el camino, esta misionera en el Congo los anima a dejarse “guiar más por la voz del corazón que de la mente, con confianza en Dios, con valentía, con decisión, por medio de la oración”. Recuerda que, cuando estaba estudiando Magisterio, en un momento dado sintió la necesidad de tomar una decisión. “Conocí Ekumene y me dije: ahora o nunca, y no busqué más, fui a la casa de Ekumene de Sevilla y pregunté directamente:

¿Qué puedo hacer para quedarme?
Y hasta hoy”.

CAMPAÑA DE SENSIBILIDAD

Reyes agradece a Manos Unidas, a todos los colaboradores, los donantes, los voluntarios...: “Gracias a todos ellos hemos podido hacer realidad nuestro sueño, nuestro proyecto de educación y de formación pedagógica en un barrio periférico de la ciudad de Lubumbashi en la República Democrática del Congo, donde la realidad que vive la población de ese lugar es de hambre, de miseria, de guerra, de violencia, de agresividad”. Por ello, “gracias a todo el dinero que se recoge de los donantes, se han podido financiar y se siguen financiando cientos de proyectos en países subdesarrollados”. —



IGLESIA EN SEVILLA. Entrevista a Reyes Puerta, misionera en Lubumbashi (República Democrática del Congo).

no xenófoba. La Iglesia, con el Papa Francisco a la cabeza, ha sido pionera en promover una mentalidad de hospitalidad y respeto hacia los inmigrantes.

- Todo depende de lo que cada uno desea.

- Para mí, es muy importante el silencio y la discreción, como en la semilla de mostaza que fermenta, más que en grandes obras o masas.

Las realidades concretas nos muestran nuestras aspiraciones. Mirarnos en el espejo: reconocernos. A veces no miramos hacia adentro y desaprovechamos recursos.

- ¿Cómo debería ser nuestra influencia?

- La coherencia de vida es fundamental. Es importante comportarse con integridad, no solo en lo moral personal, sino en responsabilidad. La Iglesia, en todas sus formas, debe ser coherente con lo que predica. Si no, pierde credibilidad.

- Decimos: "Yo soy humilde, somos los mejores, y nos caracteriza la humildad". Pero ¿qué influencia tenemos si buscamos poder a través de partidos políticos o políticas públicas? La verdadera influencia viene de vivir y predicar con coherencia.

- ¿Qué actitudes concretas pueden tener los cristianos en la vida pública?

- Primero, ser hospitalarios, atentos y coherentes en sus acciones. Segundo, servir a los demás, porque servir es amar. La actitud de servicio distingue a los cristianos y refleja el amor de Jesús.

- En resumen, los cristianos deben actuar con coherencia, humildad y compromiso en la vida pública. La presencia cristiana no debe ser solo visible, sino también auténtica y respetuosa, promoviendo la justicia, la dignidad y la solidaridad en todos los ámbitos.

Terminamos este tema con una breve aportación del P. Domingo:

Las maneras correctas de promocionar las asumimos cuando consagramos nuestras vidas a la doctrina y a la práctica de la **fraternidad compartidora**, asumiendo como base la doctrina social de la Iglesia (DSI). El Cardenal de Madrid se pasa los días diciendo a todo el mun-

de los Primeros Cristianos, que cuando vieron que el mundo del Imperio Romano les rodeaba con su poder, lo primero que surgió es que tenían que resistir “al evangelio del imperio” para no ser absorbidos, actuar sin romper sino construyendo.

¿De dónde partimos?

- “Los cristianos no somos del mundo, pero estamos en el mundo”.
¿Es que los cristianos dentro de la Iglesia tenemos las mismas actitudes que los que no son de la iglesia?

¿Qué utilidad tiene para los cristianos estudiar y conocer su fe?

¿Qué importancia le da la Iglesia a que sus fieles conozcan e interioricen la doctrina social en comparación con otros temas pastorales?

Aunque se habla mucho de ella, no siempre se conoce o se interioriza.

¿Para qué sirve la doctrina social de la Iglesia?: Como herramienta, conocimiento, formación o testimonio. Es una forma especial para que el cristiano viva el Evangelio y la misericordia de Dios.

Sobre la doctrina social de la Iglesia: No debería ser solo un tema para los que quieren estar por encima de los demás. Es importante que todos los cristianos la conozcan y la vivan. Sin ella, no podemos vivir en plenitud nuestra fe. La doctrina social ayuda a entender cómo hablar de Dios en el mundo, en temas como inmigración, derechos humanos, justicia social, etc. No da respuestas técnicas para todo, pero nos ayuda a discernir y a actuar con justicia y dignidad.

Por ejemplo, en temas de inmigración, la Iglesia nos invita a ver a todos con igualdad y dignidad. La encíclica Fratelli Tutti dice que ningún inmigrante tiene menos dignidad que un nativo. La Iglesia nos llama a tratar a todos con respeto y justicia, sin hacer distinciones basadas en su origen.

La gestión de la movilidad humana debe hacerse pensando en el bien común y la solidaridad. Los Estados deben acoger a los inmigrantes dentro de sus límites, no solo en cantidad, sino en calidad de trato y respeto. Los inmigrantes deben tener voz. La Iglesia defiende que las personas desplazadas y empobrecidas sean escuchadas y respetadas. La actitud del pueblo de Dios debe ser acogedora y solidaria,

Cada Semana Santa, los matrimonios de Ekumene salimos al encuentro de las comunidades más vulnerables de la Costa de Hermosillo. En esta ocasión, tres parejas del grupo de Familias, acompañadas de nuestros hijos y cuatro jóvenes del Centro Comunitario Domingo Solá, vivimos una intensa experiencia misionera en la colonia Mineros de Pilares.

Como familias con distintos oficios y profesiones, buscamos poner nuestros dones al servicio de quienes más lo necesitan, sembrando pequeños signos del Reino de Dios a través de la evangelización y la promoción humana. Para varios de nosotros era la primera vez en esta misión, lo que hizo la experiencia aún más significativa. Compartimos la vida con la comunidad: desde los alimentos hasta las preocupaciones y esperanzas. Las familias nos abrieron no solo sus casas, sino también su corazón, permitiéndonos acompañar su realidad con cercanía y respeto. Para ellos, nuestra presencia era motivo de esperanza; para nosotros, un privilegio servirles.

La colonia Mineros de Pilares cuenta con aproximadamente 800 habitantes, en su mayoría jornaleros agrícolas. Las condiciones de vida son limitadas: educación básica con recursos precarios, viviendas de adobe y lámina, y acceso restringido a servicios de salud. Aun así, la comunidad está organizada gracias a su coordinadora Martha quien también participa en el grupo de los miércoles cuando personas de Ekumene de Bahía Kino los reúnen. Entre todos arreglaron unos cuartos de adobe que están junto a la parroquia para recibirnos.

Desde nuestra llegada, la misión comenzó de inmediato. Mientras algunos apoyaban en la instalación de servicios básicos en el lugar donde nos hospedaríamos, otros iniciamos el visiteo casa por casa, presentándonos e invitando a las actividades. Este primer acercamiento permitió que nos identificaran y conocer de cerca sus necesidades, especialmente de adultos mayores y personas enfermas, a quienes posteriormente visitaríamos de manera especial.

De lunes a jueves, las mañanas estuvieron dedicadas a los niños, quienes participaban con entusiasmo en actividades formativas y recreativas. Por las tardes, nos reuníamos con los adultos, quienes, a pesar del cansancio tras largas jornadas laborales, acudían con disposición para compartir espacios de fe y reflexión.

A partir del Jueves Santo, se intensificaron las actividades con la integración de matrimonios que trabajan en el área de la salud. Se ofrecieron servicios básicos como toma de signos vitales, consultas médicas y entrega de medicamentos. Se detectaron diversos padecimientos, como hipertensión, diabetes y casos de rickettsiosis, evidenciando la falta de atención médica continua. También se realizaron visitas domiciliarias para atender a quienes no podían trasladarse.

Con los niños, además de las actividades formativas, se identificó un problema de higiene relacionado con piojos y liendres. Gracias a las donaciones gestionadas por el Centro Comunitario Domingo Solá, se organizó una campaña de limpieza, corte de cabello y entrega de productos de higiene personal.

El sábado fue un día particularmente intenso. Se distribuyeron donativos de ropa, calzado y juguetes, se continuaron las atenciones médicas y se ofrecieron pláticas sobre el cuidado de la salud, incluyendo orientación sobre el acceso a la seguridad social. Paralelamente, se promovió la activación física como parte del bienestar integral.

El Triduo Pascual fue preparado con dedicación, culminando en una emotiva Vigilia Pascual. Como signo concreto, se entregaron tazas conmemorativas que, más allá de su valor simbólico, representan un recuerdo útil y cotidiano de la experiencia vivida.

Al concluir la misión, surge una pregunta inevitable: ¿y ahora qué? La alegría de la Resurrección nos impulsa a no quedarnos indiferentes ante la realidad encontrada. *Mineros de Pilares* enfrenta múltiples desafíos: rezago educativo, falta de servicios básicos, problemas de salud, condiciones de vivienda precarias y situaciones de vulnerabilidad social.

Sin embargo, también encontramos personas comprometidas, como Martha, líder de la comunidad, quien trabaja incansablemente por el bienestar de su gente. En coordinación con ella, hemos comenzado a dar seguimiento a algunas necesidades urgentes: gestión de consultas médicas, acompañamiento en servicios de salud, donación de una silla de ruedas y vinculación con la pastoral de salud y organizaciones que puedan ofrecer apoyo a largo plazo.

Sabemos que no podemos resolver todas las problemáticas, pero sí podemos ser presencia cercana y comprometida. Esta experiencia nos confirma que la evangelización y la promoción humana van de la mano, que estamos llamados a vivir una fe encarnada, siendo contemplativos en la acción y activos en la contemplación.

Agradecemos a Dios por permitirnos ser parte de esta misión y a Ekumene por ayudarnos a comprender que la vida en comunidad no solo se construye en los encuentros, sino en un estilo de vida coherente que se traduce en servicio, fraternidad y esperanza.—



ayudarnos a comprender que la vida en comunidad no solo se construye en los encuentros, sino en un estilo de vida coherente que se traduce en servicio, fraternidad y esperanza.—

Ibone Ferrer

La voz de LA IGLESIA

PUEBLO DE DIOS QUE SALE AL ENCUENTRO

Con este boletín, último del curso, terminamos el tema tratado en este apartado: EL IMPODER DE LOS CRISTIANOS EN LA VIDA PÚBLICA.

El 25.10.2025 la CEE, celebró unas Jornadas de la comisión para Laicos, Familia y Vida.

Estaban invitados a la conferencia:

Sebastián Mora: Profesor en Comillas, psicólogo y filósofo. Voluntario en Vallecas, en un grupo de ayuda contra las adicciones.

Teresa Grau: Máster en Sociología y Políticas. Profesora en la Universidad Gregoriana y colaboradora en la cadena Cope.

Esta conferencia se desarrolla a través de preguntas, hacemos un breve resumen.

¿Qué es la presencia del cristiano en la vida pública?

- Es sobre todo compromiso y servicio. Transmitir el amor apasionado por el mundo en que vivimos. Debería ser en primerísimo lugar el primado de lo espiritual por encima de los poderes del mundo.

- La polarización que vivimos en el mundo de hoy, en cuanto a la Iglesia, decimos: hay cristianos más progresistas-sociales, más conservadores, más espirituales y moralizantes. Estos espacios lo que hacen es fragmentar.

Lo fundamental del cristiano es construir la vida pública, que está totalmente destrozada. Nuestra tarea será construir espacios públicos de encuentro, de diálogo, otorgar a la palabra su peso desde esa palabra de amor del Evangelio y ese primado espiritual que está muy claro des-

gente pobre y al oprimido debe extenderse también a los sistemas ecológicos y a otras especies de animales en peligro de extinción.

Conclusión

Reconocer el Espíritu Creador es creer en nuevas formas de relacionarnos con Dios Creador del universo.

El Espíritu de Dios mora en la naturaleza y mantiene una vivificante y compasiva relación con los seres humanos y con el cosmos, atrayéndolo todo hacia el futuro.

En lugar de vivir como explotadores irreflexivos y avaros, empecemos a vivir como hermanos, colaboradores de la Creación e hijos de la Tierra, tan amada por Dios.

El Espíritu Creador de Dios permanece en el mundo natural, moviéndose sobre el vacío, respirando dentro del caos, rebozando, informando, acelerando, reconfortando, gimieando, interrumpiendo, consolando, liberando, haciendo amigos, capacitando, desafiando y bendiciendo.

Cuando leemos u oímos que “*el amor de Dios se infunde en nuestros corazones por el don del Espíritu Santo*” (Rom.5,5), comprendemos que este amor es universal: humano, planetario y cósmico. Así estará abierta la puerta para que el mundo natural se vea arropado por la práctica de la fe, es decir, no basta con conocer la Palabra de Dios: es esencial ponerla en acción.

Isabel Matoses García



Bibliografía

Rico en misericordia. Teología al servicio del pueblo, de Elizabeth A. Johnson, ed. Sal Terrae, colección Presencia Teológica, volumen 241.

ESTAR A LA ESCUCHA

LA SALUD MENTAL Y FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES: ALGO MÁS IMPORTANTE DE LO QUE PARECE

Hoy en día se habla mucho de la salud, pero muchas veces solo pensamos en la parte física: comer bien, dormir y hacer deporte. Sin embargo, los adolescentes pensamos que la salud mental también es muy importante, sobre todo cuando el estrés y la presión del instituto nos afectan más de lo que parece.

Entre clases, deberes, exámenes y trabajos, es normal sentirse agobiado o cansado. A veces queremos hacerlo todo perfecto y eso puede generar ansiedad o tristeza. Muchos compañeros comentan que les cuesta concentrarse o que duermen mal cuando tienen demasiadas cosas en la cabeza. No es solo “estar mal de ánimo”, sino una señal de que necesitamos parar un poco y cuidarnos más.



También creemos que cuidar el cuerpo ayuda mucho a sentirse mejor mentalmente. Hacer deporte, salir a caminar, dormir bien o comer sano son cosas que de verdad marcan la diferencia. Pero igual de importante es tener tiempo libre, reírse con los amigos o hablar con alguien de confianza cuando algo va mal.

En nuestro instituto se están haciendo más actividades para mejorar el bienestar de los alumnos, como tutorías sobre emociones o charlas sobre salud mental. Creemos que esto ayuda mucho,

porque a veces solo necesitamos que alguien nos escuche o nos recuerde que no estamos solos.

Cuidar la mente y el cuerpo debería ser parte del día a día. No se trata de ser perfectos, sino de aprender a estar bien con nosotros mismos. La salud no es solo no estar enfermo, sino sentirse bien por dentro y por fuera.— Colegio de Ekumene. ALMANSA

(Albacete)



LA SALUD MENTAL Y FISICA EN LA ADOLESCENCIA

Hoy en día, los jóvenes vemos la salud mental y física de una manera diferente a como se hacía antes. Aunque todavía hay prejuicios y a veces cuesta hablar de estos temas, cada vez somos más conscientes de que estar sano no es solo no tener ninguna enfermedad. Ahora entendemos que la salud también tiene que ver con cómo te sientes por dentro, cómo te ves por fuera y cómo te llevas con los demás.

Cada vez es más común escuchar a los jóvenes hablar de ansiedad, estrés o sentirse agobiados por los estudios, las relaciones sociales o la presión que sentimos en general. Antes, de estos temas casi no se hablaba porque daba vergüenza

- expande nuestra conciencia de la PRESENCIA divina,
- Enmarca en un nuevo contexto la comprensión del mismo mundo natural: La materia lleva la marca de lo sagrado, como si estuviese impregnada de un esplendor espiritual.

¿Por qué?

Porque, el Espíritu crea los cuerpos físicos y dirige en ellos hasta el más pequeño movimiento. Las cosas materiales como el pan, el vino, el agua, el aceite, la relación sexual de la pareja..., pueden ser portadores de gracia divina, ya que la inhabitación de Dios es un sacramento primordial de la presencia divina.

Esto implica que debemos amor y justicia al ser humano, pero también al resto de las criaturas. Jesús nos dice en la parábola del buen samaritano:

*“...Amar al prójimo como a nosotros mismos.
¿Quién es mi prójimo?...” (Lc. 10)*

Nuestro prójimo es ¿el samaritano? ¿el marginado? ¿el enemigo? Sí, pero también son la ballena, el delfín, el bosque tropical... Debemos amarlo como a nuestro mismo yo. Tres respuestas para vivir como colaboradores de Dios:

1 Respuesta contemplativa. La respuesta contemplativa nos invita a contemplar la Tierra y todo el Cosmos con mirada de amor, y esta respuesta empieza despertando en nosotros todas las formas posibles de amor a la vida. La respuesta contemplativa conecta el mundo natural con la imaginación y el corazón. Así, el mundo eleva nuestras mentes y corazones a Dios Trino y nosotros aprendemos a amarlo.

2 Respuesta ascética. La respuesta ascética nos invita a refrenar el consumo desenfadado y la autocomplacencia con el fin de proteger la Tierra. Un ascetismo razonable con la Tierra nos lleva a vivir de forma más sencilla. Así tomaremos conciencia de lo esclavizados que estamos por las leyes del mercado, cuyos efectos negativos sobre el planeta Tierra trataremos de compensar.

3 Respuesta profética. La respuesta profética nos lleva a actuar críticamente en beneficio de la supervivencia de nuestro planeta. Si la naturaleza es el nuevo pobre, nuestra preocupación por hacer justicia a la

Aunque no sabemos pedir como es debido, el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inarticulados. Y el que sondea los corazones sabe lo que pretende el Espíritu cuando suplica por los hombres de acuerdo con Dios”. (Cf Rom 8,22-27)

Nos abrimos al don del Espíritu que brota de la Resurrección en nuestras vidas, pero también en todo el Cosmos. Dejamos resonar los clamores de nuestro Planeta enfermo y los gemidos inarticulados de nuestro corazón:

- Escuchamos el gemido universal de la humanidad, interpretado como parto de una vida nueva. Le ponemos nombres y rostros, desciframos los anhelos de alumbrar un mundo nuevo, un planeta sin contaminación ni deshechos.
- Damos palabra a lo que nos hace gemir y lo que nos hace esperar, a nuestras fragilidades y nuestras persistencias. Escrutamos en nosotros y en nuestro entorno los *gemidos inarticulados* que emite el Espíritu de Dios.

2 Presencia orientada al futuro

La presencia del Espíritu está orientada hacia el futuro, ya que procura que el mundo siga sendas de avance creativo. Así el mundo natural conecta con la historia bíblica, en la cual Yahvé es un Dios de sorpresas, que sin cesar se aproxima al ser humano y lo invita a *seguir adelante*, hacia un futuro prometido como a Abrahán, al pueblo hebreo esclavizado en Egipto, a María en la Anunciación, a las mujeres en el mandato de Jesús, a los apóstoles el día de Pentecostés:

“El Espíritu vivificante actúa sin cesar, desde siempre, haciendo que surjan novedades en el mundo”.

Y esta aventura aún no ha concluido. Todo el Cosmos y toda la humanidad son portadores de la promesa divina que los encamina hacia el último día, cuando el cielo y la tierra sean transformados por el Amor divino:

“Mira, renuevo el universo”. (Ap. 21,5).

3 Desafíos éticos

Hemos escrito más arriba que, el Espíritu creador de Dios sigue presente en el mundo natural, ¿cómo? Pues,

admitir que no estabas bien. Sin embargo, aunque ahora se hable más, todavía existe una contradicción bastante grande: todo el mundo dice que es importante expresar cómo te sientes, pero cuando alguien lo hace, a veces no siempre recibe el apoyo que esperaba, te juzgan, piensan que exageras o que estás buscando atención, y eso hace que muchos jóvenes se callen sus problemas por miedo a ser criticados o malinterpretados.

Otro aspecto que influye mucho es el mal uso de palabras relacionados con la salud mental. Hay personas que dicen “estoy deprimido” o “tengo ansiedad” sin saber realmente lo que significan esos trastornos. Lo usan como si fueran etiquetas, y eso hace que quienes sí sufren estos problemas se sientan poco comprendidos o incluso ignorados. Además, hay chicos y chicas que pasan por situaciones difíciles pero ni siquiera saben cómo explicarlo o a quién acudir, lo que empeora aún más la situación.

Las redes sociales también juegan un papel muy importante en cómo vemos la salud mental. Por un lado, pueden ser de ayuda, porque hay gente que comparte sus experiencias y eso nos hace sentir acompañados. Es más fácil encontrar a alguien que está pasando por lo mismo y darte cuenta de que no eres el único. Pero por otro lado, las redes muestran vidas que parecen perfectas: personas siempre felices, cuerpos ideales, viajes constantes, amistades increíbles... y eso no refleja la realidad. Compararse con todo eso puede hacer que te sientas insuficiente, inseguro o que pienses que tu



vida no es lo bastante buena. Además, muchos jóvenes sienten que tienen que aparentar que están siempre bien en internet, aunque por dentro estén fatal, y eso también genera mucho agotamiento emocional.

Todo esto, sumado al estrés de los exámenes, la presión de sacar buenas notas y las expectativas que sentimos encima, afecta tanto a la salud mental como a la física. Muchos jóvenes acaban teniendo problemas de sueño, falta de energía, irritabilidad o esa sensación de estar desbordados, y eso se nota en el día a día. Aunque intentemos compensarlo haciendo deporte, quedando con amigos o dedicando tiempo a lo que nos gusta, no siempre es fácil encontrar un equilibrio real.

A pesar de todo, las cosas están cambiando. Cada vez se normaliza más pedir ayuda, hablar con profesores, orientadores o amigos de confianza. Poco a poco entendemos que la mente también necesita cuidados y que no es algo de lo que haya que avergonzarse. Nuestra generación está avanzando mucho en este tema, mostrando que con información, empatía y menos prejuicios podemos mejorar la forma en la que entendemos la salud. Y aunque queda mucho por hacer, estamos dando pasos importantes para crear un entorno donde sentirse mal no sea un motivo para callarse, sino un motivo para buscar apoyo sin miedo a ser juzgado.



*Colegio Sta. María de la Huerta
ALMORADI (Alicante)*

FORMACIÓN

PRESENCIA DEL ESPÍRITU DE DIOS EN EL MUNDO NATURAL

“No habrá paz mientras los pobres y el planeta Tierra sean desatendidos y maltratados.”

(C. Micha el Czeny)

El objetivo que se pretende con esta reflexión es garantizar una vida animada por la acción del Espíritu de Dios en comunidad para todos los seres vivos.

1 Presencia cruciforme

La historia de la vida es una historia de sufrimiento y muerte. Sin muerte no se habría producido ningún desarrollo evolutivo de una generación a otra. La tentación es negar la violencia y refugiarnos en una visión romántica del mundo natural.

“Ningún gorrión cae al suelo sin suscitar un dolorido conocimiento en el corazón de Dios, que constantemente trabaja por renovar la faz de la Tierra”.

El llanto de la naturaleza es escuchado por el Espíritu *“que gime con los dolores de parto”* de toda la Creación para dar a luz lo nuevo:

“Sabemos que hasta ahora la humanidad entera está gimiendo con dolores de parto”. Y no sólo ella; también nosotros, que poseemos las primicias del Espíritu, gemidos por dentro aguardando la condición filial, el rescate de nuestro cuerpo. Con esta esperanza nos han salvado. Una esperanza que ya se ve; pues si ya lo ve uno, ¿a qué esperar? Pero si esperamos lo que no vemos, aguardamos con paciencia. De ese modo el Espíritu socorre nuestra debilidad.