

CIUDAD NUEVA

EXPERIENCIA

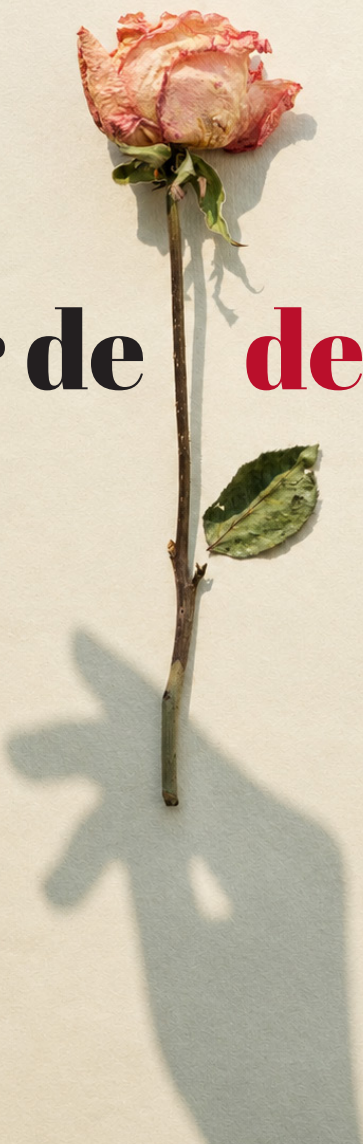
El burnout, en primera persona

TERREMOTO EN COLOMBIA

En medio del dolor, una oportunidad histórica

CHILE

Comunicar la esperanza en la era de la inteligencia artificial



El valor de detenerse

AÑO 5 | N° 8

Escuchar las señales, pedir ayuda y poner límites también son formas de cuidar a quienes queremos y a nosotros mismos. Ayudémonos mutuamente a encontrar el equilibrio entre el amor al prójimo y el cuidado de la salud integral.



DESCUBRIMOS NUEVOS DESTINOS.

Preservando nuestro planeta,
enriqueciendo a las comunidades locales.

VIAJES FAMILIARES PARTICULARES | CORPORATIVOS
ARGENTINA Y RESTO DEL MUNDO



**JUNTOS ALCANZAMOS
LA SOSTENIBILIDAD**

info@boomerangviajes.tur.ar | www.boomerangviajes.tur.ar



boomerangviajes



Cuidarnos para seguir cuidando

En tiempos en los que la velocidad de nuestras vidas se acelera, en los que sentimos que los espacios que habitamos nos demandan todo y en los que no parece haber una posibilidad de cortar, es muy alto el nivel de exigencia que llevamos sobre nuestros hombros. Sean compromisos, tareas, proyectos, dudas, todo puede sobredimensionarse y llegar al punto de abrumarnos, sin permitirnos ver más allá.

Hay un peligro muy grande en esta dinámica: poner en posiciones antagónicas la opción por el otro y la opción por uno mismo, como si tuviéramos que elegir entre estar para el otro, responder a lo que entendemos como sus necesidades o exigencias, ayudar o solucionar lo que puede ser un problema y, por otro lado, atender nuestras propias necesidades, senti-

mientos, emociones y estado físico. ¿Pero cómo podríamos ser presencia y cuidado para el otro si, para hacerlo, nos estamos descuidando al punto de “tocar fondo”?

Es cierto que para ponernos al servicio del otro hay sacrificios que vamos a tener que hacer, renunciando y esfuerzos; es cierto que la práctica concreta de la proximidad con quien se encuentra a mi lado muchas veces cuesta, duele y nos desafía. Pero también es cierto que el amor no puede confundirse con la entrega ilimitada. Si como resultado nos sentimos vacíos, perdidos, sin luz para seguir compartiendo con los demás en otras situaciones, sin energías para volver al día siguiente, ¿es realmente servicio?, ¿es realmente amor?

Quizá parte del desafío esté justamente en revisar qué entendemos por cuidar. Cuidar al otro no significa necesariamente poder con todo, estar siempre disponibles o responder a cada necesidad. También puede significar reconocer nuestros límites, pedir ayuda, compartir las cargas y aceptar que necesitamos detenernos.

Estas son algunas de las preguntas que nos llevan, en esta edición de la revista, a acercarnos al fenómeno del *burnout* o desaliento profesional, como prefiere llamarlo Roberto Almada, autor de *El cansancio de los buenos*, quien desarrolla esta problemática e ilumina algunas de sus aristas. Pero sabemos que la realidad muchas veces es más desafiante de lo que podemos imaginar desde la teoría. Por eso creemos que compartir experiencias tiene un valor muy grande en el acompañamiento mutuo. En esta edición también encontrarán testimonios de quienes atravesaron esta realidad y pudieron reconstruirse.

Mucho más que pretender cerrar una temática tan actual y compleja, nos proponemos ofrecer algunos puntos de vista sobre una realidad con la que convivimos y que, muchas veces, puede instalarse silenciosamente. Queremos que estas páginas nos ayuden a volver a darle valor al cuidado y a preguntarnos por el modo en que estamos viviendo nuestras entregas. Porque quizá no se trate de elegir entre estar para el otro o estar para nosotros mismos. Quizá se trate de descubrir que ambas cosas forman parte de una misma lógica, la de una vida que puede darse sin agotarse, comprometerse sin perderse y acompañar sin quedarse sin fuerzas.

Cuidarnos no es dejar de estar para los demás. Es también reconocer que somos parte de ese cuidado. Porque para poder seguir cuidando, acompañando y poniendo nuestros dones al servicio de otros, necesitamos también darnos el espacio para respirar, recuperar fuerzas y volver a encontrar el sentido de aquello que hacemos •



CONTENIDO

SEPTIEMBRE 2026

- 3 **EDITORIAL**
Cuidarnos para seguir cuidando
- 6 **CORREO DE LECTORES**
- 8 **SALUD Y BIENESTAR**
El cansancio de los buenos
- 11 **JÓVENES**
Personas libres y felices, que puedan amar
- 12 **EXPERIENCIA**
"Allí donde todo quemaba, había una humanidad que me sostenía"
- 14 **MUNDO**
En medio del dolor, una oportunidad histórica
- 16 **CHILE**
Comunicar la esperanza en la era de la inteligencia artificial
- 18 **PALABRA DE VIDA**
La plenitud del amor
- 19 **TESTIMONIO**
Un microsegundo en la eternidad
- 21 **CONSTRUYENDO DIÁLOGO**
Charlando con Alessandra
- 22 **MOVIMIENTO**
Llamados a construir fraternidad
- 24 **ANÁLISIS**
"Los Elegidos", acercando el cristianismo a la humanidad
- 25 **ECOLOGÍA**
La inteligencia y la percepción de la realidad
- 28 **UNITED WORLD PROYECT**
Compromiso con la construcción de la paz a través del deporte
- 30 **JÓVENES**
En camino hacia la JMJ 2027 en Seúl
- 32 **ARTE Y ESPECTÁCULOS**
- 34 **PERLAS DE CHIARA**
Descansar un poco



25

LA INTELIGENCIA Y LA
PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD



24

"LOS ELEGIDOS", ACERCANDO
EL CRISTIANISMO A LA
HUMANIDAD





EN MEDIO DEL DOLOR,
UNA OPORTUNIDAD
HISTÓRICA

14

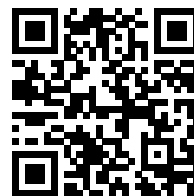


11



LLAMADOS A CONSTRUIR
FRATERNIDAD

22



Ingresa a la
plataforma y lee la
revista online

Director General: Santiago Durante.

Secretaria de Redacción: Ana Tano.

Referentes periodísticos: Santiago Mampel (Uru), Matías Álvarez (Par), Pablo Herrera Navarro (Chi).

Consejo de Redacción: Claudio Larrique (Uru), Monserrat Cantero, Lucas Oliveira y María Belén Galeano (Par), Neva Cifuentes (Chi), Betiana González y Manuel Nacinovich (Arg).

Corrección: Lorena Klappenbach.

Diseño: Matías Blanco.

Revista mensual internacional editada por el Movimiento de los Focolares.

Puede reproducirse total o parcialmente los textos, citando la fuente: revista *Ciudad Nueva*.

Sede Uruguay:

Asociación Civil Ciudad Nueva. Pablo de María 1032. Montevideo.
Teléfono: 2412 2863
ciudadnueva@focolar.org.uy
Registro M.E.C. N° 1923 No contribuyente. Depósito Legal: 360773.
Edición: Año 46 - N° 8

Sede Paraguay:

San José 447 casi Avda. España. Teléfono +59521213535 / +595971166250. info.ciudadnuevapy@gmail.com

Sede Chile:

Fundación Mariápolis
Giro: Promoción Religiosa Cultural y Social
Dirección: Triana 855 - Providencia
Correo electrónico: revistaciudadnueva@ciudadnueva.cl
Teléfono: 222660342 / +56981383574

Sede Argentina:

Lezica 4358 (C1202AAJ). Teléfono: (011) 4981-4885
whatsapp: +54 9 11 6180 2255
lectores@ciudadnueva.com.ar
Registro de la Propiedad Intelectual N° 959.059. Edición N° 690

Este número se cerró el 28 de agosto de 2026.



Adhesiones y aportes
a Ciudad Nueva

EDITORIAL

Creer en el amor

Jesús nos enseña a volver a ser niños. “Dejen que los niños vengan a mí”. Ellos son puros, verdaderos. Para volver a ser niños tenemos que borrar todo pensamiento negativo y solo entregar amor a todos los que lleguen a nuestras vidas. Es la obra más hermosa.

Miryam S.

EDUCACIÓN

Inclusión en la educación

Felicitar a tu hija por el gran trabajo que realiza. Si bien en Argentina no hay políticas de acompañamiento, que deberían ser universales, es un desafío cada día. Ofrezco mi apoyo si lo necesitás, por si tu hija tiene dudas. Independientemente de que nos separe una cordillera, podemos hacer familia, entregar y compartir nuestras prácticas pedagógicas.

Angélica H.

En Argentina no hay políticas de acompañamiento. Mi hija, profesora de Plástica, tiene tres alumnos con autismo y no hay acompañante. Con esta realidad tiene que adaptar a los otros alumnos al nivel de los chicos con autismo.

Mónica P.

MUNDO

Del silencio blanco de London a los terremotos del 24-J

Qué lúcido artículo, gracias por compartirlo.

Frente a las adversidades que tienen más de un nombre y apellido, que tienen distintos nombres de Jesús Abandonado y que son comunes a toda Latinoamérica, una mirada y llamada sobre nuestro ser y hacer como pueblo, como comunidad, en donde reside la esperanza y la resis-

tencia: en la cercanía con el hermano, concreta, solidaria, donde surge lo mejor del corazón humano, del corazón de cada uno.

Me movilizó y me llamó a la conversión. ¡Gracias!

Claudia D.

TESTIMONIOS

Unidad a gran escala

Gracias. Siempre me llama la atención esa delicadeza en cultivar las relaciones a 360 grados, ya que eleva la confianza en este mundo en que muchas veces se escuchan comentarios negativos: “no sabemos si llega a destino”, “se robaron todo”, etc. ¡Muchas gracias, Mundo Unido!

Carmen A.

CONSTRUYENDO DIÁLOGO

Charlando con Alessandra

Me encontré.

Carmen A.

ECOLOGÍA

La crisis ambiental y las desigualdades históricas

El artículo constituye una contribución extraordinariamente lúcida y necesaria al debate contemporáneo sobre justicia climática en América Latina. Con una argumentación sólida y bien fundamentada, el texto logra articular de manera ejemplar la dimensión ambiental con las profundas desigualdades sociales, económicas y territoriales que caracterizan a la región. Destaca especialmente la capacidad del autor para integrar evidencias sobre cambio climático, vulnerabilidad social y derechos humanos, mostrando que la crisis ecológica no puede comprenderse separada de los procesos históricos de exclusión. Además, el artículo presenta una visión humanista y ética, inspirada en los principios de

equidad, participación y sostenibilidad, que enriquece significativamente la reflexión académica y social.

Mauro M.

Justicia social: un viejo paradigma que, junto con la sustentabilidad de los modelos de desarrollo para conservar la vida en su plenitud, de biota y personas, es un desafío que comparto con mi compañero Edison, con un análisis lúcido de una realidad latinoamericana que nos interpela.

Oscar B.

Un artículo muy necesario y profundamente actual. La relación entre crisis ambiental, cambio climático y desigualdades históricas está presentada de manera clara y, al mismo tiempo, con una mirada crítica que nos invita a ir más allá de una visión puramente ambiental de la crisis. Me parece especialmente importante destacar cómo el texto muestra que los impactos del cambio climático no se distribuyen de manera equitativa y que las poblaciones que menos han contribuido a la degradación ambiental son, muchas veces, las que soportan sus consecuencias más graves. La conexión entre justicia climática, pobreza, derechos territoriales, biodiversidad y participación social constituye uno de los grandes desafíos de América Latina. Una excelente reflexión sobre la necesidad de construir una transición ecológica que sea no solo ambientalmente sostenible, sino también socialmente justa. Felicitaciones por este importante aporte al debate latinoamericano.

Ana Julia

Hoy la crisis climática provocada por el hombre y la deforestación marcan la etapa final del genoci-



/CronicasDeDorita

dio indígena, que comenzó con la invasión de América durante la conquista europea y continuó en Argentina con los genocidios en Napalpi, 1924, El Zapallar, 1933, Rincón Bomba, 1947, para continuar en el presente con el control de la natalidad, extinguiendo a todas las clases bajas, indígenas, marrones y blancas.

Matías F.

Gracias, Edison, este artículo me parece muy impactante y clarificador. Me resulta muy novedoso e importante el concepto de “justicia climática”. ¡Tenemos que crecer mucho como sociedad internacional! Lo positivo de todo esto es comprobar que la conciencia ambiental crece, sobre todo en las nuevas generaciones. Considerando que

somos nosotros los responsables de custodiar el “patrimonio natural de la humanidad” porque está en nuestro territorio latinoamericano, y dada la fragilidad socioeconómica de nuestros pueblos, me parece que es fundamental que aumenten las ayudas económicas de los países más ricos, acompañadas de una colaboración recíproca y de una gestión transparente de los recursos económicos recibidos. Entiendo que en la actualidad no es fácil para una Pyme acceder a

los beneficios de los “bonos de carbono”, pero sería muy estimulante si se mejorara en este aspecto, para promover la disminución de emisiones.

Creo que sería motivante y esperanzador que también se publicara información sobre iniciativas de personas y/o grupos que en la actualidad generen un impacto positivo para establecer esta “justicia climática”, aunque sea en modo incipiente.

Marcos V.

AVISOS PROFESIONALES

DENYSE F. ZICAVO

Clases de inglés online y presencial

☎ +54 9 3735-402784

📍 rainbowenglishcentrevillaangela

El cansancio de los buenos



POR ROBERTO ALMADA
(ARGENTINA)

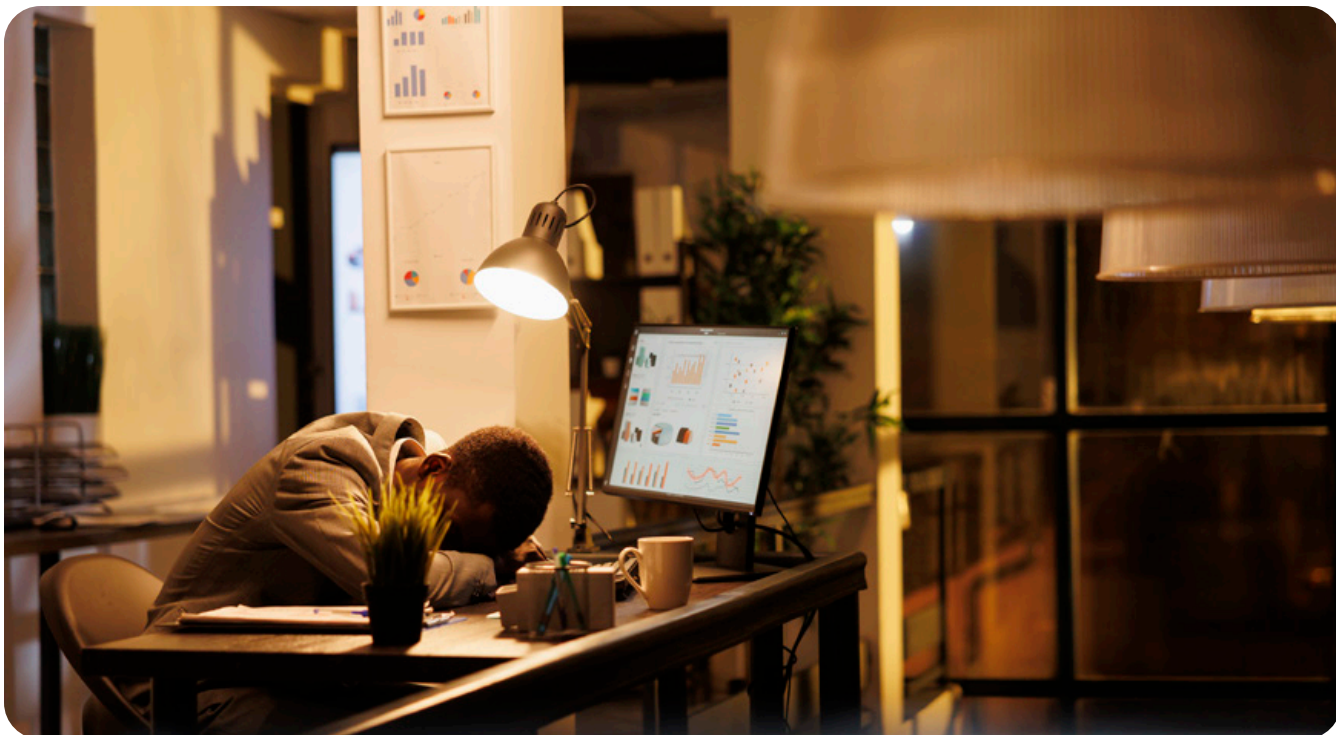
Hace catorce años escribí sobre el *burnout* y sobre el desgaste de quienes se entregan intensamente a una tarea, una profesión o una vocación. Muchas cosas cambiaron desde entonces, pero algunas preguntas siguen vigentes. ¿Cómo reconocer que estamos llegando al límite? ¿Qué podemos hacer cuando aquello que amamos comienza a pesarnos? Y, sobre todo, ¿cómo evitar que el cuidado de los demás termine dejándonos sin fuerzas para nosotros mismos?

Cuando escribí *El cansancio de los buenos*, hace ya catorce años, quería poner palabras a una experiencia que encontraba una y otra vez en mi trabajo como psiquiatra y psicoterapeuta: personas comprometidas, generosas, responsables, muchas veces apasionadas por lo que hacían, que poco a poco comenzaban a perder las fuerzas. Personas que habían elegido profesiones de ayuda, tareas sociales, educativas, sanitarias o pastorales y que, casi sin darse cuenta, habían llegado a un estado de profundo agotamiento.

Hoy seguimos llamándolo *burnout*, pero yo prefiero hablar de *desaliento profesional*. La palabra “desaliento” tiene algo que me resulta especialmente significativo: habla de perder el aliento, de necesitar aire, de necesitar un respiro. Y también deja abierta una posibilidad. Si falta aire, podemos buscarlo. Si estamos agotados, podemos aprender a recuperar fuerzas.

El *burnout* no aparece de un día para otro. Es el resultado de un desgaste prolongado y de un desequilibrio entre aquello que esperamos de nuestra tarea y lo que efectivamente podemos sostener. Puede afectar a quienes trabajan en la salud, la educación, la asistencia social, el voluntariado o el acompañamiento espiritual, pero también a muchas otras personas que sienten que deben responder permanentemente a las necesidades de los demás.





Catorce años después

Me pregunto qué cambió desde que escribí aquel libro. Y creo que cambió mucho.

Cuando comencé a estudiar y escribir sobre el *burnout*, todavía era frecuente que se pusiera el acento casi exclusivamente en las características personales de quien se agotaba. Se hablaba de personas demasiado idealistas, demasiado comprometidas, perfeccionistas o incapaces de poner límites. Con el tiempo, la mirada se amplió. Hoy sabemos que no podemos comprender el agotamiento sin mirar también el ambiente en el que una persona trabaja, las relaciones que establece, las exigencias institucionales y las condiciones concretas en las que desarrolla su tarea.

Esto es importante porque evita una injusticia: pensar que la persona se “quemó” simplemente porque no supo cuidarse.

Una persona puede ser fuerte, responsable y tener una gran capacidad de adaptación y, sin embargo, terminar agotada si permanece durante mucho tiempo en un contexto que le exige más de lo que puede dar. Ya en aquel momento me interesaba señalar que había factores relacionales, institucionales, sociales, culturales e incluso espirituales que no podían quedar fuera de la comprensión del fenómeno.

En estos años apareció, además, una nueva fuente de desgaste: la hiperconectividad. El trabajo ya no termina necesariamente cuando salimos de la oficina, de la escuela o del hospital. Puede acompañarnos en el bolsillo, a través de un teléfono que sigue recibiendo mensajes, correos y pedidos. La posibilidad de estar disponibles permanentemente puede convertirse en una forma silenciosa de agotamiento.

La pandemia hizo todavía más evidente esta dificultad.

Las fronteras entre el trabajo y la vida personal se volvieron más frágiles y descubrimos que estar conectados todo el tiempo no significa necesariamente estar más cerca de los demás.

Cuando aparecen las señales

Hay tres dimensiones del *burnout* que considero especialmente importantes para reconocer.

La primera es el *agotamiento emocional*. Es esa sensación de haber llegado al límite, de no tener más energía para ofrecer. Lo cotidiano comienza a costar demasiado y aquello que antes realizábamos con naturalidad puede convertirse en una tarea enorme.

La segunda es la *despersonalización*. Para protegernos del desgaste, comenzamos a tomar distancia. Las personas dejan de ser personas concretas y se convierten en categorías: “los pacientes”, “los alumnos”, “los clientes”, “los problemas”. Aparecen respuestas automáticas, indiferencia, irritación o incluso cinismo. No necesariamente porque hayamos dejado de querer a los demás, sino porque nuestra capacidad de empatía también se ha agotado.

La tercera es la *baja realización personal*. Empezamos a sentir que no somos suficientemente buenos para aquello que hacemos, que fracasamos o que todo el esfuerzo realizado no tiene sentido. Y aquí aparece una paradoja muy frecuente: frente al sentimiento de fracaso, podemos intentar trabajar todavía más.

El activismo puede convertirse así en una defensa frente al agotamiento. Redoblamos el esfuerzo cuando, en realidad, necesitamos detenernos y preguntarnos qué nos está pasando.

>>

¿Qué podemos hacer?

No tengo una receta para el *burnout*. Y probablemente sea importante empezar por reconocer que no existe una solución única. Cada persona y cada situación requieren una mirada particular. Pero sí hay algunas actitudes que pueden ayudarnos.

Primero, hablar. El cansancio necesita encontrar un lugar donde pueda ser expresado sin ser juzgado. A veces quienes ocupan lugares de responsabilidad sienten que deben mostrarse siempre fuertes. En determinados ámbitos, incluso pueden interpretar el cansancio como falta de compromiso, de vocación o de fe. Poder decir “estoy agotado” no debería ser vivido como un fracaso. Al contrario: reconocer nuestra vulnerabilidad puede ser el comienzo de un proceso de recuperación.

Segundo, pedir ayuda y compartir las cargas. Si el *burnout* no es solamente un problema individual, tampoco puede serlo su solución. Necesitamos revisar cómo distribuimos las responsabilidades, qué tareas pueden ser compartidas y qué cosas estamos asumiendo innecesariamente. No se trata siempre de hacer menos, sino de no cargar solos aquello que debería sostener una comunidad o un equipo.

Tercero, recuperar el descanso. El descanso no es una recompensa que merecemos después de haber cumplido con todas nuestras obligaciones. Es una necesidad. Necesitamos poner límites a la disponibilidad permanente y recuperar espacios en los que no tengamos que producir, resolver ni responder.

Cuarto, volver al sentido. Para mí, esta es una cuestión fundamental. Desde la perspectiva de la logoterapia, la persona no puede ser reducida a su rendimiento ni a su capacidad de cumplir tareas. Cuando recuperamos el sentido de aquello que hacemos, podemos también preguntarnos qué necesitamos cambiar para seguir realizándolo sin destruirnos en el intento.

Y hay algo más: si el agotamiento es persistente, intenso o comienza a afectar profundamente nuestra vida cotidiana, *pedir ayuda profesional es también una forma de cuidado*. No todo puede resolverse con fuerza de voluntad.

Que los buenos no se cansen

Cuando escribí el libro, uno de mis deseos era contribuir a que las personas buenas no se cansaran hasta el punto de perder aquello que las había llevado a comprometerse con los demás. Hoy sigo pensando que ese desafío es muy actual.

Pero quizás ahora lo formularía de otra manera. No se trata de conseguir que las personas sean capaces de soportarlo todo. Se trata de construir condiciones en las que nadie tenga que hacerlo.

El cansancio forma parte de nuestra vida. Hay cansancios que son buenos, fruto de haber trabajado, cuidado, acompañado, amado. Pero hay otro cansancio que nos va quitando lentamente el sentido, la alegría y la capacidad de encontrarnos con los demás. Aprender a distinguirlos es una forma de sabiduría.

Por eso sigo prefiriendo hablar de desaliento profesional. Porque incluso cuando falta el aliento, podemos buscar un lugar donde respirar. Podemos abrir una ventana, pedir ayuda, dejar que otros compartan nuestra carga y volver a encontrar aquello que alguna vez nos puso en camino.

Quizás el verdadero desafío no sea aprender a resistir más, sino aprender a cuidarnos para poder seguir cuidando. Y recordar que ninguna vocación, por hermosa que sea, debería exigirnos dejar de ser humanos •

Accede al libro *El cansancio de los buenos* en este [link](#)



Escribanía Cuerva-Sabatino

ALFREDO J. N. CUERDA
ANDREA V. SABATINO
JUAN PABLO CUERDA

ESCRÍBANOS | ABOGADOS

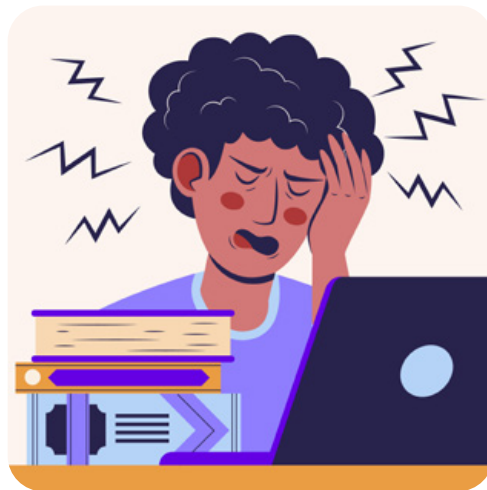
Av. Belgrano 687 - 5° of. 21-22 (1092) CABA

Telfax: 4343.3287/4331.6139 ☎+54 9 11 2758.7498 escribianiacuerda@gmail.com

Personas libres y felices, que puedan amar

En un intercambio en la ciudad de Asunción, Paraguay, jóvenes del Movimiento de los Focolares le preguntan a Roberto Almada acerca del equilibrio entre las exigencias del mundo actual y la elección por una vida espiritual profunda.

POR LA REDACCIÓN



—Muchos jóvenes vivimos una etapa de mucha presión, con el trabajo, estudio, la familia, etcétera. ¿Cómo vivir el Ideal del Movimiento sin sentir que tenemos que responder perfectamente a todo, viendo esta presión?

—Hay algunos autores, algunos sociólogos, que dicen que nosotros hemos internalizado una especie de “dictador interno” que nos está diciendo “hacé las cosas bien”, “sé perfecto”, “producí”, “tenés que ser mejor que los demás”.

Antes, en el siglo XX teníamos dictaduras. Ahora también, pero quiero decir que los dictadores eran externos, ahora son “internos”. Y hay un autor que afirma que estamos en una sociedad del cansancio, porque es tanto lo que nos impone este personaje interior... Y por otro lado, Jesús, María y los santos no quieren que hagamos este tipo de vida. O sea, quieren nuestra felicidad.

En el Evangelio de San Juan, capítulo 11, Jesús dice: “Todas estas cosas se las dije para vuestra alegría”. O sea, todo lo que Jesús nos dijo es para hacernos felices y alegres. Por lo tanto, yo creo que hay que superar este “dictador interno”, estas presiones, que muchas veces son internas y a veces son sociales. Es decir, vivir gratuitamente.

Piensen que ustedes son un nido donde un colibrí se tiene que posar. Y el colibrí después se va para otras flores. Vivir esa serenidad, no deber nada a nadie. Ni siquiera el Ideal del Movimiento de los Focolares se lo debe vivir como si fuera blanco o negro, es un camino que están haciendo de progresión, de gradualidad. Por eso, es superar esta autoculpabilización que a veces nos agarra por querer hacer quién sabe qué cosa, y hacer lo justo que tenemos en este momento. Jesús quiere que en el ambiente en que nos movamos (la escuela, el trabajo,

la universidad, la familia) seamos luz, podamos amar. Así que olvidense de las presiones. Jesús quiere personas libres y felices •



“Allí donde todo quemaba, había una humanidad que me sostenía”

Me llamo Natalia. Nací en 1976, en la ciudad de La Plata.

Me formé como médica en la Universidad Nacional de La Plata, luego elegí especializarme en pediatría y más tarde en nutrición infantil. En el ámbito hospitalario encontré un espacio desafiante y profundamente humano, donde aprendí a acompañar a otros en sus procesos más complejos. Con el tiempo, entendí que también era necesario empezar a cuidarme a mí misma.

Me gusta escribir; publiqué “Historia de colores y sabores”, un cuento pensado para pacientes y familias, en el que intento dar color y palabras a una enfermedad crónica difícil de transitar.

Me definen la creatividad, el pragmatismo y la convicción. Y creo, profundamente, que también hay medicina en la palabra.

Por eso escribí mi segundo libro: *Donde arde lo que no se ve*, contando sobre mi experiencia sobre el burnout.

Muchas personas me preguntan cómo llegué a ese diagnóstico. Sinceramente yo no me daba cuenta del agotamiento mental y emocional en el que me encontraba. Con mi psicóloga llevaba algunos meses trabajando, ella me hablaba de tomarme una carpea, yo le decía: “no lo necesito, me tomo unos días de vacaciones y listo”. Yo misma, siendo personal de salud, no quería verlo.

Si uno piensa en la manifestación desde los síntomas, estos empezaron siendo muy sutiles. Insomnio, algo bastante frecuente hoy en toda la población, pesadillas relacionadas con el hospital, con muertes de pacientes, con que todo se prendía fuego y yo corría sola.

Luego se sumaron síntomas como despertares nocturnos con dolor de pecho, mialgias en los miembros (dolor muy molesto como agujas en las piernas), un cansancio extremo, que nada se explicaba con laboratorios y controles de rutina normales (aclaro que antes de atribuir síntomas al estrés hay que hacer la consulta y descartar otro tipo de enfermedades).

Empecé a sentir desmotivación y a sentirme totalmente ajena a mi trabajo; sencillamente perdí la pasión por lo que hacía. Una pregunta recurrente: “¿qué hago acá?”.

La salud mental tiene mala prensa; ninguna persona esperaría meses aguantando el dolor por una fractura de pierna, concurriría rápidamente a un médico para que le resolviera el problema. Pero en cambio soportamos otros síntomas que asumimos menores. Cuando no pude más y la angustia era tan intensa que no podía bajar del auto y entrar al trabajo, mi psicóloga me dijo: “Nati, necesitás ayuda de otro profesional”, y junto a una médica espe-



cialista en psiquiatría y mi psicóloga continué el tratamiento. Dos “hadas”, como las nombro en mi libro, que me tomaron con profesionalismo y me ayudaron a detenerme con ternura.

La familia, los amigos y mis colegas fueron un pilar fundamental que me sostuvieron. El problema no es falta de amor ni de vocación. Allí donde todo quemaba, había una humanidad que me sostenía. Eran esos mismos colegas expuestos al desgaste diario de un sistema que lleva años dándonos la espalda, pero tal vez todavía el fuego no ardía en ellos.

Estuve sin trabajar tres meses con carpeta médica, luego de la cual me reintegré al mismo lugar de trabajo, a un sistema de salud fracturado, pero yo reconstruida con herramientas para enfrentarlo. Actualmente ya estoy sin tratamiento. Esto me gustaría que sirviera de ánimo a otras personas: se transita y se supera.

Estoy o trato de estar desde otra posición frente al trabajo, aprendí que el perfeccionismo fue la cuerda que me ahogaba y que no puedo tener el control de todo. Pero también encontré otras formas de hacer medicina: por ejemplo, escribiendo.



¿Qué mensaje me gustaría dejar a todas las personas que lean esta nota?

En mi libro describo en primera persona y con crudeza lo que significa padecer el desgaste que se transforma en padecimiento y en síntomas de enfermedad.

En mi caso soy médica de un hospital pediátrico de alta complejidad y trabajo cerca de muertes pequeñas todos los días, pero el mensaje llega a todas las personas. La gente que ya lo ha leído y no pertenece al sistema de salud, puede atravesar ese pasillo de la portada y sentirse identificada con su realidad.

También dejo ver el lado B: médicos que lloramos, que nos quebramos ante el dolor ajeno, que ardemos ante las injusticias •

“A veces no hace falta tocar fondo. A veces, el cuerpo susurra mucho antes de gritar. Y si aprendemos a escuchar esos susurros, tal vez podamos cambiar el rumbo. Frenar no es fallar. Pedir ayuda no es debilidad. Detenerse a tiempo es coraje.”



LA EXPERIENCIA COMPLETA DEL CAFÉ



PASTICCINO®

En medio del dolor, una oportunidad histórica

A las 7:34 de la mañana del lunes 10 de agosto, un sismo de magnitud 7,4 a 103 kilómetros de profundidad sacudió el occidente de Colombia, cambiando en segundos la vida de 317.137 personas y afectando la mitad de los departamentos del país.



POR ANA CRISTINA
MONTAYA (COLOMBIA)

Mientras que en ciudades como Cali y Pereira se movilizaron inmediatamente numerosas operaciones de búsqueda y rescate en estructuras colapsadas, muchos lugares permanecían incomunicados y sin posibilidad de acceso, entre estos San José del Palmar (Chocó), donde se localizó el epicentro. Este contraste ha sido tal vez la evidencia más fuerte que el terremoto ha dejado al descubierto.

Chocó es el departamento con el mayor índice de pobreza monetaria de Colombia, 61.7 %, frente a un promedio nacional de 28 %. Cifras que durante años han figurado en informes públicos sin que su conocimiento llevara a modificar sustancialmente la demanda social. El sismo obligó a mirar de nuevo un territorio del que el país suele hablar cuando ocurre una emergencia humanitaria, una crisis de orden público o una tragedia natural.

En Cali, Pereira y Manizales, además de la superación del dolor por la vida de las víctimas, las familias diezmadas, los sueños devastados, el trabajo ahora

consistirá sobre todo en recuperar viviendas, edificios públicos, redes de servicios y actividad económica, mientras en municipios del Chocó o el puerto de Buenaventura, la situación tiene otro matiz: no basta con volver al punto anterior al terremoto. La reconstrucción requiere una verdadera política de institucionalización para que después de la fase de emergencia no se sigan perpetuando las condiciones de precariedad y aislamiento que ha caracterizado estas regiones, y que se traduce en falta de acceso a servicios públicos básicos, salud, educación, entre otras, que exponen estas poblaciones al control de la criminalidad organizada. La situación exige pasar de una idea de cooperación a una real y eficiente presencia estatal, en lugares en los que ya era insuficiente –o casi nula– antes del 10 de agosto.

Un contexto político particular

El terremoto ocurrió, además, en un momento político poco común. Abelardo De La Espriella se había posicionado como presidente apenas tres días antes, el 7 de agosto, en Cali. Ese lunes era el primer día hábil de su gobierno. Su programa había situado entre las



prioridades iniciales la recuperación del control territorial y una política de seguridad de mano dura frente a las organizaciones criminales. Durante la campaña también había defendido una mayor descentralización de la ejecución pública y una relación más directa del Gobierno nacional con las regiones.

La emergencia exigió un reajuste inmediato de la agenda. No anuló los problemas de seguridad que el nuevo gobierno prometió enfrentar, pero introdujo otra forma de entender la presencia del Estado. Controlar un territorio exige más que el despliegue de la fuerza pública; supone que una escuela pueda funcionar, que un centro de salud tenga capacidad de respuesta, que el agua llegue, que una carretera permita entrar y salir y que un municipio disponga de recursos técnicos para actuar cuando ocurre una crisis. El balance sigue abierto: al 23 de agosto reportaba 329 personas fallecidas, 4.600 heridas, 234 desaparecidas. El registro incluía 175.397 viviendas averiadas, 31.450 destruidas y 574 edificios colapsados¹ en el territorio nacional.

La emergencia también obligó al Gobierno a revisar sus prioridades económicas. El 20 de agosto declaró por 30 días el Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica, al considerar insuficientes los instrumentos ordinarios frente a la magnitud y dispersión territorial de los daños, calculados en unos 9.500 millones de dólares. Esto implica también modificar el Plan Nacional de Desarrollo.

La descentralización, que hasta hace unas semanas podía leerse como una promesa de campaña, se convierte en un problema de gestión. Ningún fondo nacional podrá reconstruir con eficacia centenares de municipios si las decisiones permanecen concentradas en Bogotá, o si alcaldías y gobernaciones carecen de capacidad técnica para formular, contratar, ejecutar y vigilar las obras. Sin desconocer además la desigualdad de base, pues mientras las respuestas pueden activarse con mayor rapidez en las ciudades donde los daños son más visibles y donde existen instituciones con mayor capacidad operativa, en los municipios pequeños avanzan con más lentitud.

Sociedad civil y sector privado

La otra imagen que ha dejado el terremoto es la de una amplia movilización social. En muchas ciudades del país, los supermercados se encuentran desabastecidos a raíz de las compras masivas para donaciones; toneladas de alimentos y artículos de primera necesidad desbordan los centros de acopio. A esto se han sumado iniciativas económicas de todo tipo, desde megaconciertos hasta torneos de “pádel social” promovidos por universitarios.

El sector privado también ha adquirido

un papel relevante. Los aportes del empresariado han ascendido a unos 650 millones de dólares, entre aportes directos y beneficios en medidas crediticias; con una participación histórica en las campañas de emergencia. Un país que se ha solidarizado y que puede cubrir necesidades urgentes, financiar albergues, alimentos, medicamentos o incluso obras. Pero no puede sustituir las obligaciones permanentes del Estado.

Una oportunidad histórica

El terremoto se ha convertido así en la primera prueba de gobierno para De La Espriella, para las instituciones territoriales, el empresariado y la sociedad civil.

Esperamos que esta movilización ciudadana y la cooperación internacional sean seguidas por una política de reconstrucción que reduzca, en lugar de reproducir, las desigualdades que el sismo dejó a la vista.

La visibilidad que ha adquirido el Pacífico colombiano, de prevalente población afro, fruto del terremoto puede ser una oportunidad de que, una vez terminada la emergencia en la que nos deja esta gran tragedia, el territorio siga siendo central en la política nacional. En un departamento donde dos de cada tres personas viven en condición de pobreza, la reconstrucción no puede limitarse a un inventario de muros, techos y carreteras.

Ese será el punto de comparación dentro de algunos años. No bastará con contar cuántas viviendas fueron levantadas o cuántos kilómetros de carretera se repararon. Habrá que preguntar si San José del Palmar quedó mejor conectado, si finalmente la comunidad indígena de Aguasal puede acceder a los servicios básicos, si las comunidades rurales recibieron la misma atención que los centros urbanos, si los servicios públicos recuperados son más resistentes y si Chocó solo es atendido cuando una emergencia obliga al resto del país a mirarlo •

1. Cifras de víctimas y daños actualizadas al corte disponible de la UNGRD del 23 de agosto de 2026.



VII SEMINARIO INTERNACIONAL DE COMUNICACIONES DE IGLESIA

Comunicar la esperanza en la era de la inteligencia artificial

El VII Seminario Internacional de Comunicaciones de Iglesia, realizado entre el 27 y 28 de julio en Santiago de Chile, reunió a comunicadores, agentes pastorales, académicos, periodistas y representantes eclesiales de América Latina y el Caribe para reflexionar sobre los desafíos de la evangelización en un contexto marcado por la inteligencia artificial, la cultura digital y la crisis de confianza que atraviesan las instituciones.



POR LEONARDO ARAYA
(CHILE)

El encuentro tuvo como horizonte la reciente encíclica *Magnifica Humana* del papa León XIV, entendida no solo como una reflexión sobre tecnología, sino como una invitación a poner en el centro la dignidad humana, la verdad, la libertad y el bien común. Desde esta perspectiva, las intervenciones coincidieron en que la inteligencia artificial no puede ser abordada únicamente desde criterios técnicos, sino desde un discernimiento ético, espiritual y pastoral que permita su uso en cuanto contribuya realmente a una humanidad más justa, fraterna y libre.

Durante la inauguración, el cardenal Fernando Chomalí propuso cuatro criterios para una comunicación auténticamente humana: comunicar la verdad, el bien, la belleza y lo útil. Advirtió que las redes sociales son espacios profundamente humanos, donde emergen emociones, adhesiones y conflictos, por lo que la misión de los co-

municadores no puede reducirse a difundir contenidos, sino que debe orientarse a formar comunidad, generar diálogo y construir fraternidad.

El rector de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Juan Carlos de la Llera, profundizó en los alcances culturales de la inteligencia artificial, destacando tanto sus posibilidades para mejorar la vida humana como sus riesgos de manipulación, fraude, sesgo o deshumanización. A partir de las imágenes bíblicas de Babel y Pentecostés, planteó que la tecnología puede servir a proyectos de



uniformidad y control, o bien a caminos de comunión que respeten la diversidad.

Monseñor René Rebolledo, presidente de la Conferencia Episcopal de Chile, valoró el seminario como un ejercicio concreto de sinodalidad, en el que la Iglesia busca escuchar, aprender y dialogar ante los cambios de época. En esa misma línea, el Centro para las Comunicaciones del Celam presentó su experiencia continental de comunicación sinodal, basada en redes, narrativas colaborativas, campañas comunes y una comprensión de la comunicación como servicio al Pueblo de Dios.

Las ponencias y conversatorios mostraron que la comunicación eclesial enfrenta desafíos simultáneos: preservar lo humano en la era de los algoritmos; medir

tieron en que la confianza se reconstruye con honestidad, coherencia y apertura. Desde la experiencia del Vaticano y la pastoral digital latinoamericana⁵ se llamó a comunicar el Evangelio sin divisiones, protagonismos ni superficialidad, con creatividad, testimonio y comunión. Finalmente se presentaron los organizadores de la visita del Papa a España, Rafael Rubio⁶ e Inés San Martín⁷, que nos contaron lo práctico, lo anecdótico y el alma de este evento; desde la apatía inicial de un gobierno que termina con la asistencia de 14 de sus ministros a la Eucaristía en la Basílica de la Sagrada Familia en Barcelona o la coincidencia casi milagrosa entre la estrategia comunicacional previa a la visita y los discursos del Papa.



con sentido y no solo por estadísticas; recuperar credibilidad mediante transparencia, verdad y humildad; y habitar la cultura digital como espacio de misión. El padre Antonio Spadaro² subrayó que la inteligencia artificial plantea una prueba espiritual antes que normativa, pues obliga a discernir qué significa seguir siendo humanos. Guillermo Bustamante³ recordó que las métricas solo tienen valor cuando están al servicio de un propósito pastoral claro. Periodistas invitados⁴ insis-

En conjunto, el seminario dejó claro que comunicar en la Iglesia hoy exige mucho más que dominar herramientas digitales. Requiere una mirada creyente capaz de discernir los signos de los tiempos, escuchar a las comunidades, dialogar con la sociedad, enfrentar las crisis con responsabilidad y anunciar la esperanza en lenguajes comprensibles para el mundo contemporáneo.

El VII Seminario Internacional de Comunicaciones de Iglesia confirmó que la inteligencia artificial y la cultura digital no son realidades externas a la misión evangelizadora, sino escenarios donde se juega la manera de comprender, cuidar y comunicar lo humano. Frente a la tentación de la eficiencia, la polarización o la superficialidad, la Iglesia está llamada a comunicar desde la verdad, la dignidad, la belleza y la comunión. Solo así la tecnología podrá convertirse en instrumento de encuentro, de acercamiento y no de aislamiento; de esperanza y no de temor; de Evangelio vivido y compartido al servicio de una humanidad más fraterna •

¹ Cardenal Fernando Chomalí: arzobispo de Santiago, ciller de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

² Padre Antonio Spadaro, sacerdote jesuita, subsecretario del Dicasterio para la Cultura y la Educación de la Santa Sede.

³ Guillermo Bustamante, doctor en Comunicaciones, profesor en la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Los Andes, Chile.

⁴ Periodistas invitados: Matilde Burgos, conductora de noticias en CNN Chile; Gloria Faúndez, editora general del diario *La tercera*; e Iván Valenzuela, conductor de Canal 13 y Tele13 Radio Chile.

⁵ Padre Felipe Herrera-Espaliat, chileno, oficial del Dicasterio para las Comunicaciones de la Santa Sede y padre José "Borré" Montalvo, mexicano, fundador de la Pastoral Digital e impulsor de Hechos.29 en Latinoamérica.

⁶ Rafael Rubio, académico español, director nacional de Comunicaciones para la visita del Papa a España.

⁷ Inés San Martín, periodista argentina especializada en temas del Vaticano, subdirectora de Comunicaciones para la visita del Papa a España.

La plenitud del amor

“El amor no hace mal al prójimo. Por lo tanto, el amor es la plenitud de la Ley.” (Rm 13, 10)

Se le puede ordenar a alguien que ame? Si entendemos el amor como un sentimiento, ¡evidentemente es imposible! Pero si más bien lo entendemos como un don de Dios, la cosa cambia.

En la Carta a los Romanos, de la que está tomada la Palabra de Vida, Pablo describe precisamente la relación entre Ley y amor, y afirma que el amor es pleno cumplimiento de la Ley. Poco antes nos ha revelado de dónde proviene este amor: “La prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros” (Rm 5, 8). Por su parte, la Primera Carta de Juan dice: “En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como propiciación por nuestros pecados” (1 Jn 4, 10).

“El amor no hace mal al prójimo. Por lo tanto, el amor es la plenitud de la Ley.”

Nadie puede dar lo que no tiene. Lo había entendido bien Agustín cuando, dirigiéndose directamente a Dios, pedía: “Da lo que mandas y manda lo que quieras”¹. Hemos recibido el don inestimable del amor de Dios y estamos llamados a no guardárnoslo, sino a ponerlo en circulación. Podemos convertirnos en sujetos en lugar de ser simples destinatarios del amor de Dios: pasar de amados a amantes, y así participar en la vida misma del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo: el Amante, el Amado y el Amor.

No tenemos con nadie otra deuda que la del amor mutuo –nos reconforta Pablo–, pues quien ama al otro ha cumplido la Ley (cf. Rm 13, 8).

“El amor no hace mal al prójimo. Por lo tanto, el amor es la plenitud de la Ley.”

“El verdadero amor al prójimo no causa ningún daño” –afirma Chiara Lubich–. “Es decir, nos lleva a vivir todos los mandamientos de Dios sin exclusión, ya que el primer objetivo que tienen es llevarnos a evitar todas las formas del mal en que podríamos caer, ya sea contra nosotros mismos o contra nuestros hermanos y hermanas”².

Así entendidos, los mandamientos de la Ley se convierten en un don del amor de Dios más que en una obli-

gación: no constriñen nuestro amor sino que lo liberan plenamente.

“El amor no hace mal al prójimo. Por lo tanto, el amor es la plenitud de la Ley.”

Para alcanzar este “pleno cumplimiento”, el primer paso en el amar al prójimo es no hacerle daño. Pero además hace falta ser creativos en el amor: “No basta con no hacer daño al prójimo –nos recordaba el papa Francisco–; es necesario elegir hacer el bien aprovechando las ocasiones para dar buen testimonio de que somos discípulos de Jesús”³.

¿Cómo vivir entonces esta Palabra de Vida? Volvamos a poner el amor en el centro de nuestra vida. Amemos a los demás concretamente, como los amaría Jesús: Él es la plenitud del amor que se dona completamente a Dios y a la humanidad. De Él podemos aprender la alta medida del amor.

“El amor no hace mal al prójimo. Por lo tanto, el amor es la plenitud de la Ley.”

Doris, una chica escocesa, nos cuenta: “En nuestras visitas habituales a un refugio para personas sin hogar, entro en un mundo muy distinto del mío. Sé que lo que cuenta no es tanto lo que siento, sino amar. Un día, un hombre que reflejaba una profunda tristeza me confesó que estaba dispuesto a terminar con todo, que quería incluso morir. Me puse simplemente a escucharlo; luego nos tomamos juntos un bocadillo y un café. Y entendí que escuchar y estar presente era ya un modo de demostrar amor. Cuando llegó el momento de irme, me dio un fuerte abrazo, me sonrió y me dijo que lo que estábamos haciendo era muy importante, no solo para él, sino para todos los que estaban allí. Sentí la fuerza increíble del amor. Quizá no lo haya ‘salvado’, pero su gratitud me llenó de alegría y esto, ya de por sí, es muy potente” •

Claudio Cianfaglion y el equipo de la Palabra de Vida

1. AGUSTÍN DE HIPONA, *Confesiones*, X, 29, 40: *da quod iubet et iube quod vis*.

Palabra de Vida de septiembre de 1993. En: LUBICH, C. (2026). *Palabras de Vida/2 (1991-2006)*. Ed. de F. Ciardi. Madrid: Ciudad Nueva, p. 77.

3. FRANCISCO, Audiencia general, 03-01-2018: *El encuentro con el Resucitado. Catequesis sobre la santa misa*. Madrid: Ciudad Nueva, 2018, p. 48.

Un microsegundo en la eternidad

Hace algunos años, al borde del Gran Cañón del Colorado, viví una experiencia que todavía hoy me resulta difícil definir. Podría llamarla contemplativa; quizás, con cierta prudencia, mística. No hubo visiones ni voces. Simplemente estaba allí, mirando, pero durante unos instantes tuve la impresión de percibir la realidad desde una perspectiva completamente diferente.



Ante mí se extendía el Gran Cañón. Sus estratos geológicos hablaban de tiempos casi inconcebibles para nuestra pequeñísima medida humana: cientos y miles de millones de años de historia de la Tierra. A unos treinta metros debajo de mí había dos indígenas del lugar, navajos. Y arriba, al borde del precipicio, estaba yo: un ser humano con apenas unas décadas de existencia, contemplando aquella inmensidad de espacios y tiempos cósmicos.

Surgió en mi alma, de golpe, espontáneamente, una intuición feliz: *todo formaba parte de una “continuidad viva”*.

Las rocas, la Tierra, la evolución de la vida, aquellos dos seres humanos y yo mismo no éramos realidades sim-

plemente yuxtapuestas. Pertenecíamos a una misma historia cósmica. Pero no experimenté solamente una continuidad material o geológica. La sentí, de una manera difícil de expresar, como una continuidad inteligente y —pase la palabra— “amorosa”.

No quiero decir que hubiera demostrado racionalmente la existencia de una inteligencia que dirige el universo. Fue más bien una percepción interior: aquella inmensa realidad parecía poseer coherencia, profundidad y significado. Y yo, infinitamente pequeño ante ella, pertenecía a esa realidad.

Curiosamente, mi pequeñez no me produjo angustia. Sucedió exactamente lo contrario. Comprendí que mi vida era como un microsegundo en la enorme pantalla del universo. Pero ese microsegundo era único. Nunca >>

antes había existido exactamente este ser humano contemplando aquel paisaje, consciente de existir y capaz de maravillarse ante él.

Intuí entonces, existencialmente, algo fundamental: *ser pequeño frente a la grandiosidad no quiere decir ser insignificante*.

Soy cristiano, y desde la filosofía cristiana aquella intuición adquiría una profundidad particular. Para san Agustín, santo Tomás de Aquino y otros, Dios no es simplemente un ser poderoso situado en algún lugar del universo. Es el fundamento mismo del ser, aquello por lo cual todo cuanto existe puede existir, yo también. La creación depende radicalmente de él en cada instante.

Y me vino a la mente Teilhard de Chardin, el gran paleontólogo y teólogo jesuita. La materia del universo, después de miles de millones de años, produjo estrellas, planetas, moléculas, vida y finalmente conciencia. En nosotros sucede algo extraordinario: el universo llega, de alguna manera, a tomar conciencia de sí mismo y más. Recordé también una frase de un anciano navajo: *“¡Recuerda que eres polvo de estrellas!”*.

Las rocas del Gran Cañón simplemente estaban allí. Pero yo podía miraras y preguntarme por su inmensa historia. Los mismos elementos que constituyen las estrellas y las rocas habían llegado, en un ser humano, a adquirir vida, conciencia, memoria, capacidad de preguntarse por el sentido y, lo más importante, de amar, de un amor que puede crear comunión.

Teilhard veía un movimiento desde la materia hacia la vida, desde la vida hacia la conciencia y desde la conciencia hacia un amor-comunión cada vez mayor. Es lo que él llamaba el Punto Omega: Cristo. Se entiende entonces a san Pablo cuando escribe sobre el destino final de la humanidad y de lo creado: *“Recapitular todas las cosas en Cristo, las del cielo y las de la tierra”* (Efesios 1, 10).

A Pablo le hace eco Benedicto XVI, en un discurso del 24 de julio de 2009: *“Es la gran visión que tuvo también Teilhard de Chardin: al final tendremos una auténtica liturgia cósmica en la que el cosmos se convierta en hostia viva”*.

No afirmaré que aquella tarde Dios me reveló directamente una verdad sobre el universo. Prefiero pensar que durante unos instantes experimenté, contemplativamente, que mi existencia pertenecía a un Todo “vivo”, inmensamente mayor y que, sin embargo, no desaparecía dentro de él.

Quizá por eso me conmueven ciertas grandes obras musicales. En una sinfonía de Beethoven o Dvořák, una nota dura apenas un instante y desaparece. Sin embargo, no es insignificante. Su significado procede precisamente de pertenecer al conjunto.

Tal vez nuestra existencia sea algo semejante.

Soy una nota brevísima dentro de una sinfonía que comenzó miles de millones de años antes de mi nacimiento y continuará después de mi muerte. No me sentí importante. Me sentí profundamente pequeño, pero simultáneamente vivo, consciente, agradecido y misteriosamente valioso. Mi vida podía ser solamente un microsegundo dentro de la inmensidad cósmica, pero era mi microsegundo, irrepetible y lleno de significado, hecho para amar.

Entonces adquirieron una resonancia particular las últimas palabras del *Paraíso* de Dante: *“El Amor que mueve el sol y las demás estrellas”*.

Y fue tal la alegría y la ligereza interior que experimenté que, hablando metafóricamente, me alejé de aquel lugar caminando feliz como nunca a “medio metro” sobre el suelo.

por Miguel Novak



Charlando con Alessandra

Renovarnos, ir hacia adelante, darnos totalmente y qué significa compartir bienes materiales son los tópicos centrales de nuestra charla mensual con Alessandra (Ala).



POR ALESSANDRA (ITALIA)
Y CLAUDIO LARRIQUE
(URUGUAY)

—¿Cómo renovarnos y vivir “hacia adelante” en nuestra vida cotidiana?

—Simplemente necesito ver la vida como un viaje y cada día como un paso adelante. Si me esfuerzo por vivir con intensidad, cada instante será distinto del anterior, aunque seguirá representando un paso hacia adelante. Al vivir así, me parece que no hay pasos atrás, solo hacia adelante, ya sean rápidos o lentos, tropiezos o carreras veloces. Todo depende de mí. Si no dejo que los momentos se escapen sin más, sino que los saboreo y disfruto —incluso los amargos— y trato de comprenderlos, entonces cada instante se vuelve nuevo; nada es igual jamás. Cada persona y cada acontecimiento dejan huella en mí; debo aceptar esto para seguir el ritmo del paso del tiempo —para captar, interpretar y comprender el sentido de cada momento fugaz—, de modo que nunca sea exactamente la misma persona que fui un instante antes.

Dar un paso hacia afuera y otro hacia adentro en cada momento; lograr que mi alma avance al ritmo del mundo que me rodea, y que el mundo que me rodea avance al ritmo de mi alma. Es como una carrera, casi una competición amistosa entre dos personas que van de la mano, decidiendo ayudarse mutuamente cuando el camino se vuelve difícil, y cruzando juntas la meta al final del día.

—De ahí la importancia de “darnos totalmente”.

—Nadie puede medir con exactitud qué significa “totalmente”, ni decir cómo debe hacerse; aprendí esto a base de golpes, a menudo midiendo según los criterios de los demás. A veces todavía me sorprende haciéndolo; en cierto modo, es sencillo... dejar que otros te digan cómo y cuánto amar. Pero medir con el criterio equivocado —el de los demás— puede llevarte por caminos erróneos; puede marchitar el corazón, conducir a actuar sin profundidad e incluso impulsarte a moverte simplemente por no quedarte quieto, sin mirar hacia dónde te diriges. He descubierto que cada alma tiene una medida



y un “cómo” diferentes. Y “totalmente” es una medida que solo el corazón conoce. Para descubrirla, solo existe un camino: interrogar a mi alma para hallar —con la sinceridad absoluta que reside en lo más profundo del corazón— el “cómo” y el “cuánto” que he de dar, y luego entregarlo, porque es mi todo.

—¿Y cómo resignificar el hecho de compartir un bien material?

—Las posesiones materiales... Tenemos tantas y nos hemos acostumbrado a compartirlas; tanto es así, que el acto de compartir a menudo ha perdido su verdadero sentido, tanto para quien da como, tal vez, para quien recibe. He encontrado una manera de devolverle el significado a compartir “cosas”: surge de una forma distinta de compartir, no de lo que *tenemos*, sino de quiénes *somos*. Cuando compartes tus experiencias más profundas con alguien, o cuando otra persona comparte las suyas contigo, llegas a comprender lo que realmente significa compartir. Es convertirnos en un “nosotros”: ya no se trata solo de “tú y yo” —de quien da y quien recibe—, sino de un “nosotros” que vive la vida del otro, caminando de la mano. Compartir deja de ser cuestión de dar o recibir para convertirse, simplemente, en caminar juntos •

Llamados a construir fraternidad

Del 14 al 16 de agosto se realizó el 1° Encuentro de Adherentes del Cono Sur en el Paraguay. Durante tres días, los participantes, provenientes de Argentina, Chile, Paraguay y Uruguay reflexionaron sobre el perfil del adherente a la espiritualidad de la Unidad, ya sea en el Movimiento de los Focolares como en la sociedad.



POR LUCAS OLIVEIRA
(PARAGUAY)

Fueron días extraordinarios”. “Daban ganas de hacer ‘tres chozas’”. “Mi corazón volvió renovado de tantas gracias”. “Cansadas, pero con el alma plena”. “Fue una fiesta del alma”.

Estos son solo algunos de los varios testimonios de los aproximadamente 150 participantes del 1° Encuentro de Adherentes del Cono Sur (Argentina, Chile, Paraguay y Uruguay), que tuvo lugar en Ñande Mariápolis, Paraguay, del 14 a 16 de agosto.

Con el lema “Constructores de Fraternidad”, el congreso llevó a sus participantes a reflexionar sobre el rol, la identidad y el perfil del adherente (ver recuadro) del Movimiento de los Focolares en el “cambio de época” que se vive en la actualidad. O sea, en este momento particular de la historia colmado de profundos cambios culturales, donde parece que el mundo que conocimos está fragmentado.

“No es lo mismo vivir una época de cambios que un cambio de época”, explica Lucas Cerviño, teólogo con especialidad en interculturalidad, en su exposición sobre el tema durante el encuentro. “En el primer caso se ajustan las reglas del juego; en el segundo se cambian el tablero, las piezas y el juego mismo”. Pero hay una respuesta a lo que él llama “la enfermedad específica de esta época”, y es la fraternidad como estilo de vida.

“La fraternidad existe y se construye en cada abrazo, en cada charla y en cada mirada; nuestra tarea cotidiana es ir construyéndola juntos a cada paso”, cuenta Alicia Mudry. Y Roxana Pousa, luego de la exposición de Cerviño, dice sentir una gran responsabilidad por ser “corresponsables en este cambio de época siendo testimonio de vida, y juntos ser ‘constructores de fraternidad’ en un pueblo nuevo”.

Otro pilar del encuentro fue la exposición sobre la identidad y el perfil del adherente, a cargo de Belinda Cristal-





do, paraguay, y Edgar Barale, argentino. Una visión que parte, a su vez, de la visión de Chiara Lubich, fundadora del Movimiento de los Focolares. “Me gusta mucho recordar que el inicio de Chiara y su grupo fue en modo ‘adherentes’: este tiene sabor a libertad y compromiso directo con el amor a Dios y al hermano”, comenta respecto del tema Elena Arias. En la misma línea, dice Patricia Cardoso que “ser adherente es volver a los primeros tiempos, donde las primeras personas que se acercaban a Chiara comenzaban siendo adherentes”.

Todos los momentos eran de encuentro y de profundizar lo que se compartía en el auditorio. En los espacios de intervalo los participantes eran invitados a ser parte del “Café-Espacio Diálogo”, en el que por medio de dinámicas variadas cada uno podía dar su aporte para desarrollar las temáticas trabajadas a nivel personal y comunitario. Y claro, mientras tanto, tomar un café o unos mates. “Estos espacios fueron un hilo de oro durante el encuentro”, comentan las argentinas Mabel Lloan y Mónica Lafuente.

En el programa, también, los momentos culturales. Destaque para una visita guiada al Centro de Asunción en la tarde del 15 de agosto, justamente el día en que se celebraban los 489 años de la fundación de la capital paraguay, conocida como “Madre de Ciudades”, porque de ahí partieron las expediciones que fundaron más de 70 localidades en Sudamérica, entre ellas las ciudades argentinas de Buenos Aires, Santa Fe, Corrientes y Córdoba. En la noche, un grupo de artistas locales brindó una presentación cultural de música y danza paraguayas.

“Gracias a los que nos enriquecieron con sus experiencias; los que pusieron amor en sus gestos; los que cantaron con voces maravillosas, las dulces palabras de la homilía del padre Emanuele; cada detalle cuidado; los mates y cafés compartidos en los recesos o en momentos libres; los desayunos, almuerzos y cenas que nos permitieron conocernos más; los regalitos de llegada y despedida; los cartelitos con frases motivadoras; los lugares per-

fectamente ambientados para cada momento; el tener en cuenta las respuestas a las encuestas y hacerlas realidad”, son las palabras en conjunto del grupo que viajó desde San Nicolás de los Arroyos (provincia de Buenos Aires) a Paraguay, sintetizando lo que se vivenció durante aquellos tres días •

¿Qué significa ser constructor de fraternidad?

Hicimos una recolección de testimonios con los participantes del Encuentro de Adherentes, luego de su conclusión, acerca de la puesta en práctica del título del evento. Leamos algunas de sus respuestas:

—Construir es “hacer”, es acción, ir, salir de uno mismo con la mirada en el otro. “Hacer” de una manera particular: ¡amando siempre! ¡Nunca solos! (Elena Arias – Argentina)

—Vivir primero la unidad con Dios y luego ser los primeros en ir al encuentro de los hermanos, con una mirada y escucha atentas, compartiendo nuestro carisma en comunidad, en sintonía con el “cambio de época”, viendo a Jesús en el hermano, construyendo de esta manera la fraternidad. (Patricia Cardoso – Argentina)

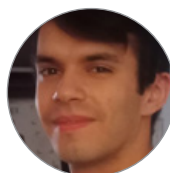
—Esforzarse por ver al hermano como nuevo, con una actitud dócil y positiva. Esforzarse en olvidar las cosas nuestras para verlo y oírlo solo a él, en ese momento presente que con él esté. Estar en instancias positivas con otros más y/o motivar estas. (Margarita Yofre – Chile)

—Ponerse en movimiento, hacer con el otro, ir unidos, edificar juntos. Trabajar siempre con Jesús en medio, amando, en unidad. Yendo desde nuestro prójimo más cercano para avanzar y llegar a nuestra comunidad y, por qué no, a un mundo entero fraterno. (Roxana Pousa – Argentina)

—Escuchar, abrazar, compartir y acompañar (Marisol Araceli Mendoza – Argentina).

“Los Elegidos”, acercando el cristianismo a la humanidad

Aunque la historia de Jesús ha sido llevada muchas veces a la pantalla, “Los Elegidos” la reinventa con un enfoque más cercana a las nuevas generaciones; más llamativa que su ejecución y alcance ha sido su forma de involucrar a personas ajenas a lo religioso.



POR TOMÁS ARAYA
(CHILE)

Novedad en la comunicación religiosa

En un seminario del que participamos¹, escuchamos a Débora Anabalón² en relación con lo novedoso que ha sido producir la serie “Los Elegidos” y decidimos buscar más antecedentes, especialmente fuera de la farándula.

Según la investigación realizada por Anna Gawrońska-Piotrowska³, académica polaca, la serie da una vuelta a la narrativa común que ha tenido la historia de Jesús: “En lugar de presentar los Evangelios de manera convencional, los creadores desarrollan el trasfondo de los personajes, dándoles profundidad psicológica y contexto histórico. Jesús, los apóstoles y otros personajes aparecen como personas reales, con dilemas, emociones y retos”, indica su estudio, destacando el relato humano con el que puede identificarse el público.

“La comunicación religiosa solía ser tradicional y unidireccional: el destinatario solo recibía el mensaje. Con Internet y las redes sociales, pasó a ser más participativa. 'Los Elegidos' aprovecha este cambio y apuesta por la interactividad y la implicación emocional de los espectadores”.

Los personajes se presentan como humanos que dudan, discuten y generan cercanía. El relato se enfoca más en la condición humana que en una enseñanza únicamente moral, dando contexto y razones a sus acciones.

Esta nueva evangelización se traslada al espacio virtual, donde las personas participan mediante redes sociales, comparten pensamientos, testimonios y experiencias de fe. La serie facilita esa interacción, además de ofrecer acceso simple y traducciones a decenas de idiomas, llegando así a más de 15 millones de personas en el mundo, según su sitio web oficial.

¿Cómo se originó esta nueva forma?

La importancia de “Los Elegidos” radica en su comunidad: nació gracias al *crowdfunding*, es decir, a donaciones voluntarias de sus espectadores.

Desde 2017, el proyecto se convirtió en una de las series con mayor financiación voluntaria en la historia del entretenimiento y en una de las producciones bíblicas más vistas de los últimos años. Según Fox News, reunió inicialmente más de 10,3 millones de dólares de 15.000 aportantes. Actualmente, su sitio web registra más de 700 millones de visualizaciones en todo el mundo.

Dallas Jenkins, creador y director de la serie, había trabajado desde joven en proyectos para estudios como Universal y Amazon, pero buscaba otro enfoque para narrar la vida de Jesús. Junto a Derral Eves, diseñó un modelo centrado en audiencias digitales, con financiamiento colectivo y una comunidad que funcionara como sostén principal del proyecto. Pero el modelo no solo generó una amplia acogida; Débora Anabalón² cuenta que a medida que se iban liberando las temporadas fueron recibiendo testimonios de conversión y reconversión fuera de las expectativas del equipo.

Y continúa

Actualmente, “Los Elegidos” prepara el estreno de la sexta y penúltima temporada en noviembre de este año. También están trabajando en dos series sobre José y Moisés •

1. VII Seminario Internacional de Comunicación de Iglesia, julio 2026, Santiago, Chile.

2. Débora Anabalón, promotora para Chile y Argentina thechosenlatino.tv

3. Anna Gawrońska-Piotrowska: Serie "The chosen" como forma de Comunicación Religiosa, Estudios Teológicos de Varsovia, UKSW 2/2025, Universidad Cardinal Stefan Wyszyński de Varsovia, Polonia.

4. “Los Elegidos”, también conocida como “The chosen”.



La inteligencia y la percepción de la realidad

Compartimos la exposición de Viviana Carlevaris Colonnetti durante uno de los talleres del Congreso de Sostenibilidad Relacional, desarrollado en octubre de 2024. El Panel al cual nos referimos se titula: “Las perspectivas de la inteligencia - diálogo transdisciplinario desde las neurociencias a la comunicación, desde la ecología a la psicología”.



POR VIVIANA CARLEVARIS COLONNETTI (ARGENTINA - ITALIA)*

Este panel propone dialogar en un contexto interdisciplinario sobre la relación entre inteligencia, percepción de la realidad y relaciones sostenibles. Es decir, de qué manera la persona percibe la realidad y puede reaccionar en su ambiente desde una perspectiva sostenible. Iniciamos este breve análisis con algunos interrogantes:

¿Cómo percibe la realidad la inteligencia? ¿Cuáles son los procesos que pone en marcha para decodificarla? ¿Por qué, ante la misma realidad —en nuestro caso, una calamidad natural como lluvias excesivas, incendios forestales—, las personas reaccionan de manera diferente? ¿Por qué el impacto del cambio climático varía de persona a persona? Aún más, ¿por qué la misma persona ante un evento similar —pensemos en un terremoto— reacciona de maneras diferentes?

Cuando hablamos de inteligencia nos referimos al conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales que permiten percibir la realidad, decodificarla y reaccionar frente a ella. La inteligencia es como un diamante con muchas caras, cada una de las cuales expresa características diferentes, pero es siempre un único diamante. La ciencia, en el afán de estudiar las peculiaridades de la inteligencia se concentra en una de sus características y la analiza desde diferentes perspectivas. Es por ello que se habla de inteligencia cognitiva, inteligencia práctica, inteligencia emocional, inteligencia relacional, inteligencia social, inteligencia ecológica, etcétera.



Con esta premisa, detengámonos a profundizar cómo funciona la inteligencia en su proceso de percepción de la realidad del medio ambiente; sucesivamente, podremos ver cuál podría ser su contribución en la sostenibilidad relacional.

Existen dos sistemas que la inteligencia pone en marcha para percibir la realidad, decodificarla y reaccionar, si bien se reconoce que en las acciones subyacen las motivaciones que orientan la percepción:

>>

- 1- Sistema racional, lógico, consciente, analítico.
- 2- Sistema automático, intuitivo, no consciente.

El sistema racional, lógico, analítico es consciente y requiere una gran cantidad de energía mental, utiliza una cantidad considerable de recursos cognitivos. Pero nuestros recursos y energías son limitados. De hecho, no somos máquinas lógicas ni analíticas. Son pocas las situaciones en las que existen las condiciones para detenernos, evaluar, comparar los costos y los beneficios de una decisión y actuar. De hecho, este sistema se utiliza sobre todo para tomar decisiones muy importantes y planificadas, como puede ser elegir una carrera universitaria, cambiar de trabajo, casarse, comprar una casa.

Al contrario, el segundo sistema es automático, inconsciente, guiado por las emociones ya sean del presente que las experimentadas en experiencias previas. Es decir, la percepción está condicionada por lo aprendido y experimentado anteriormente. En este sistema la inteligencia utiliza atajos para responder a un contexto que cambia continuamente, de hecho, no requiere mucha energía mental. Por ejemplo, decidir qué elegimos para desayunar o cual programa de TV se decide mirar, con quién se decide detenerse para compartir y con quién no, se selecciona a quiénes saludar y a quiénes ignorar, etcétera.

Este sistema automático es de supervivencia. De hecho, es el sistema de toma de decisiones que se usa durante la mayor parte del día, y pocas veces uno llega a tener que utilizar el sistema lógico-analítico. Esto significa que vivimos en modalidad de piloto automático y que, desde pequeños, vamos generando esquemas mentales que se transforman en anteojos a través de los cuales se percibe la realidad. Así pues, se va adelante en la vida con estos anteojos mentales y se ignora o se descarta aquello que no coincide con lo que pensamos, con lo que hemos vivido o con lo que ya conocemos. Por eso se tiende a incorporar, a asimilar aquellos elementos de la realidad que reconocemos porque responden a nuestros esquemas

mentales. Al contrario, se ignoran situaciones, personas o emociones porque nuestros anteojos mentales no los reconocen. Se trata de un modo de razonar intuitivo guiado por atajos emocionales, con la finalidad de economizar energías y recursos, solo que a veces comporta consecuencias negativas.

¿Cómo se relacionan el clima y la salud mental?

Desde hace décadas la ciencia estudia esta relación. Se comprobó que la percepción del cambio climático tiene un impacto negativo en la salud mental y este se agrava a medida que aumenta la frecuencia, la impredecibilidad y la gravedad de los fenómenos. Si a esta afirmación agregamos el rol determinante de las emociones y de los vínculos afectivos —por ejemplo, si un ser querido se vio involucrado en un fenómeno climático catastrófico el significado que se le atribuye es distinto—, podemos imaginar cuánto empeora el impacto de sucesivos acontecimientos relacionados con el clima. En este contexto, la persona se siente impotente, enojada, sin esperanza, se percibe dentro una situación que está colapsando y es imposible de detener. Algunas incluso se sienten culpables de cuanto sucede. Esta sensación de malestar e incertidumbre, acompañada por fuertes emociones negativas, surge al sentirse parte de un sistema que se deteriora progresivamente desde el punto de vista ambiental. Algunos autores, como Clayton y Doherty, ya en 2011 nos advertían sobre las posibles consecuencias negativas para la salud mental de las personas y de las comunidades, tanto a corto como a largo plazo, identificando tres grupos de situaciones con distintas consecuencias:

- 1- Existe una relación entre las personas que han vivido de manera directa experiencias de desastres naturales y cambios climáticos extremos. Algunos estudios realizados en 2020 (Clayton) demuestran que a mayor intensidad del evento climático al que la persona fue ex-



Servicio de
Análisis psicológico para niños y familias.
Atención temprana y estimulación visual.

Cristina Eugenia Yocca

Lic. en Psicología
Profesora en educación de ciegos
Especialista en atención temprana del desarrollo infantil

Santa Teresa 916 Morón
11-4945-0236 cristinayocca@gmail.com

puesta, mayor es el malestar psicológico. De hecho, las personas suelen presentar síntomas específicos que corresponden a los traumas vividos: trastorno de estrés postraumático, ansiedad, depresión, abuso de sustancias u otras dependencias.

2- Ante el cambio climático, se observa un aumento de los fenómenos de ansiedad en la población mundial que genera ecoansiedad. Este tipo específico de ansiedad fue identificada por la Asociación Americana de Psicólogos en 2017 como “un temor crónico por el destino del medio ambiente y del planeta” que se manifiesta con síntomas de ansiedad y depresión, aumento del estrés y preocupación por el futuro. La ecoansiedad genera un estado de vulnerabilidad en la persona, con síntomas difíciles de gestionar por sí misma, los cuales inevitablemente afectan y condicionan la vida cotidiana.

3 - El último grupo se refiere al impacto psicosocial en las comunidades que, debido a desastres ambientales extremos, se ven obligadas a abandonar sus tierras. Estas poblaciones, ya marcadas de manera traumática por el evento en sí –como puede ser presenciar la muerte de sus seres queridos, perder su hogar, su trabajo, no tener más puntos de referencia, etc.– llegan a otras comunidades en las que esperan poder integrarse. Pero en realidad se encuentran en un contexto completamente desconocido e incierto, con un idioma y una cultura diferentes, a menudo con una comunidad que los rechaza por miedo a lo desconocido. Todo esto aumenta el propio sufrimiento y la dificultad para entrar a formar parte de la nueva realidad social, agravando aún más su estado de vulnerabilidad.

Estas son algunas de las consecuencias psicológicas del cambio climático. Quizá no podemos cambiar la realidad, pero podemos intentar abordarla de otra manera. Es cierto que formamos parte de un sistema, pero no estamos solos en él. Gran parte de este malestar psicológico surge en soledad y se sufre en silencio. El aislamiento, a su vez, agrava el malestar.

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos mejorar nuestra percepción para contribuir a la construcción de una sostenibilidad relacional?

Ahora que conocemos cómo funciona la inteligencia y el impacto del cambio climático en la salud mental, podemos intervenir para mejorar nuestra percepción de la realidad. Se



puede trabajar para ampliar el horizonte de nuestros anteojos emocionales, incorporando elementos nuevos a nuestros rígidos esquemas mentales y hacerlos más flexibles e inclusivos. La flexibilidad es fundamental para mantener la salud mental personal y comunitaria.

También hemos visto el rol crucial y determinante de las emociones en la percepción de la realidad y en la toma de decisiones que nos lleva a reaccionar. La inteligencia emocional puede proporcionar herramientas interesantes para reconocer y poder manejar las propias emociones, evitando que sean ellas las que decidan por nosotros. Al mismo tiempo, podemos comprender mejor las emociones de los demás. Estar cerca de quien sufre en silencio puede cambiar el sistema actual. De hecho, es fundamental construir dinámicas de apoyo mutuo en grupos y comunidades para que podamos afrontar juntos los desafíos del cambio climático •

*Lic. Viviana Carlevaris Colonnetti: psicóloga, psicóloga clínica, psicopedagoga, psicóloga jurídica y forense, experta en abuso infantil y terapia familiar. Investigadora.

RUN4UNITY

Compromiso con la construcción de la paz a través del deporte

Run4Unity ha recibido el prestigioso premio BeActive EU Sport Awards de la Unión Europea en la categoría “Deporte y Paz”, en reconocimiento a su labor que durante más de veinte años ha promovido la fraternidad, la inclusión y una cultura de paz a través del deporte.



POR EDOARDO
ZACCAGNINI (ITALIA)

Es un premio muy importante el que el Run4Unity (R4U) ha obtenido el 23 de junio pasado en Bruselas. Este prestigioso reconocimiento internacional, el premio BeActive EU Sport Awards, fue otorgado en la categoría “Deporte y Paz” a esta carrera, que anualmente recorre el mundo en nombre de la unidad y la fraternidad.

Los Premios Deportivos #BeActive de la UE son una iniciativa institucional de la Unión Europea vinculada con el programa Erasmus+ y a las históricas campañas #BeActive. Estos prestigiosos premios se lanzaron en 2025 como una evolución y ampliación de iniciativas anteriores de la UE dedicadas al deporte y la inclusión. Su objetivo es reconocer a quienes utilizan y promueven la actividad física como motor de bienestar, equidad, inclusión social, voluntariado, salud, encuentro y paz en toda Europa. Los Premios Deportivos #BeActive de la UE buscan reconocer debidamente a personas, organizaciones y grupos capaces de construir un ejemplo inspirador y motivador con sus ideas, acciones y proyectos relacionados con el deporte.

Agostino Spolti, educador que durante años, junto con otros, ha trabajado en el desarrollo de la parte juvenil del Movimiento de los Foculares,



estuvo presente en la ceremonia de entrega de premios porque todo comenzó con su visión: Chiara Lubich, fundadora del Movimiento de los Focolares, comprendió claramente que el deporte podía ser un vehículo extraordinario para difundir mensajes entre los jóvenes. Por este motivo, pidió ideas a sus colaboradores y un día, mientras contemplaba el lago de Castel Gandolfo, cerca de Roma, Agostino ideó una carrera que simbólicamente abarcara el ecuador, entendido como el mundo entero. Lo comentó con Chiara y el 9 de octubre de 2005, el sueño se hizo realidad.

21 años de trabajo: “¿Cuántas personas en Europa están comprometidas con la construcción del bien común a través del deporte?”

¿Qué emociones sintió —le preguntamos a Agostino— al recibir este premio? “¡Muchas! No pude evitar pensar en los rostros, en las grandes experiencias vividas durante estos veintiún años de R4U. En el deporte practicado por miles de personas en todos los continentes. En algunas de las dificultades y en las incontables alegrías vividas. En las profundas emociones que han marcado mi vida a lo largo del tiempo”.

Agostino estuvo acompañado por Elisabetta Debernardi: “Una joven integrante del Movimiento de los Focolares que ha participado en diversas ediciones de R4U desde niña. Juntos representaron a New Humanity: la asociación que actúa como portavoz y embajadora de los valores del Movimiento de los Focolares ante instituciones internacionales y que presentó el proyecto”.

Agostino recuerda cada detalle de la ceremonia, empezando por “su ambiente familiar, que permitió a los participantes conocerse y compartir las actividades presentadas. Fue uno de los momentos más enriquecedores de la noche, al igual que ver cuántas actividades se están llevando a cabo y cuántas personas en Europa están comprometidas con la construcción del bien común a través del deporte”. Agostino lo describió como una “alegría constante”, recordando la presentación (mediante fichas de video) de los finalistas en las cinco categorías: actividad física, inclusión, voluntariado, diálogo intergeneracional y paz. Llegó su turno y subieron al escenario a esperar el sobre con el nombre del proyecto ganador.



“Cuando se anunció el nombre de New Humanity para la actividad Run4Unity, espontáneamente fui a saludar, con un apretón de manos, a los demás finalistas con quienes ya había entablado una maravillosa relación”. Un “gesto informal y muy aplaudido: esa misma noche, muchos se acercaron a felicitarlos por la victoria y por haber vivido Run4Unity con su espontaneidad y su espíritu de colaboración en lugar de competencia”. La misma palabra “colaboración” “se utilizó en el breve discurso de aceptación y fue muy apreciada por el público”.

Agostino recordó el momento en que Elisabetta Debernardi tomó la palabra: “La más joven de los presentes, una señal sencilla pero importante de que Europa es joven y de que Europa pertenece a los jóvenes”. Agostino concluyó: “Durante la cena se vivieron otras emociones: una oportunidad más para conocernos y compartir las numerosas actividades originales que estamos llevando a cabo”.

165 eventos en todo el mundo en los últimos dos años: “Un verdadero relevo global”

Isabel Noernberg, quien sigue y coordina Run4Unity, también expresó su satisfacción por el premio otorgado a la iniciativa. “En los últimos dos años”, explicó, “R4U ha organizado 165 eventos (68 en 2025 y 97 en 2026), creando un verdadero relevo global que abarca husos horarios, culturas y continentes. Un total de 57 países han participado en esta iniciativa, pasando simbólicamente el testigo de una comunidad a otra y demostrando cómo un gesto compartido puede generar participación y compromiso”. “Seguir y coordinar esta red internacional”, concluyó Isabel, “es un gran reto para mí, pero también un inmenso privilegio” •

En camino hacia la JMJ 2027 en Seúl



Falta poco menos de un año para la próxima Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) que tendrá lugar en Corea en agosto de 2027. Por lo pronto, se ha publicado el himno oficial y se ha encaminado la campaña para el cuidado de la creación “Breath of life” (Aliento de vida).

POR LORENZO RUSSO (ITALIA)*

Del 3 al 8 de agosto de 2027, en la ciudad de Seúl, Corea, se llevará a cabo la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) cuyo lema será “¡Confíen, yo he vencido al mundo!” (Juan 16, 33). Es la segunda JMJ que se realiza en Asia, después de la de Manila (Filipinas) en el año 1995, pero será la primera en un país con una mayoría no cristiana.

El pasado 3 de agosto, a un año del comienzo del gran evento, se ha publicado el **himno oficial** que lleva como título *Confidite, ego vici mundum* (“Confíen, yo he vencido al mundo”). Dos son las versiones que se han propuesto:



la primera, más institucional, ejecutada por orquesta y coro; la segunda, con arreglos al ritmo *pop*. El himno tiene un mensaje preciso: a pesar de afrontar desilusiones o miedos, el Señor siempre está cerca de los jóvenes.

Además, se ha lanzado la campaña global de plantación de árboles, denominada *Breath of life* (“Aliento de vida”), que invita a los jóvenes a plantar arbustos en sus propios países. La iniciativa sigue en la línea de lo que se realizó en Lisboa (Portugal) durante la anterior JMJ de 2023 y está inspirada en la encíclica del papa Francisco *Laudato Si’*.

Los jóvenes de los Focolares también participarán en la JMJ. En estos días se ha realizado en Trento (Italia) una escuela internacional para jóvenes de entre 16 a 20 años y ha sido acogida con entusiasmo la invitación del grupo coreano a la JMJ de Seúl. Por lo tanto, empieza este año el camino de preparación en los varios países, también para los jóvenes de los Focolares, que quieren vivir con valentía y esperanza por un mundo de paz y de unidad.

Farrell: valorizar los itinerarios de preparación a la JMJ

“En los cuarenta años de historia, la Jornada Mundial de la Juventud se ha ido enriqueciendo progresivamente, gracias a la fe, al entusiasmo y a la participación activa de los jóvenes y de las Iglesias locales”, destaca a los medios vaticanos el cardenal Kevin Farrell, prefecto del Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida. Y además, dirigiéndose a los obispos y a los responsables de la pastoral juvenil de todo el mundo, Farrell renueva la invitación a caminar junto a los jóvenes en dirección de Seúl 2027, “valorizando estos instrumentos en los itinerarios de preparación, ayudándolos a vivir la peregrinación como una auténtica experiencia de fe, de comunión eclesial y de encuentro personal con Jesús”.

Cinco santos patronos

Como para toda edición de la JMJ, también para la de Seúl se han escogido los santos patronos, que se proponen a los jóvenes como modelos de fe por el testimonio ofrecido con sus vidas y su espiritualidad. Para el año 2027 el Comité Organizador Local (COL) ha elegido a cinco patronos: Juan Pablo II, el pontífice que ideó las Jornadas Mundiales de la Juventud; Andrés Kim Taegon, primer sacerdote católico coreano y símbolo de fe y valentía; Francisca Javiera Cabrini, patrona de los migrantes, nacida en Sant’Angelo Lodigiano (Italia) y fallecida en 1917 en Chicago, ciudad natal de Ro-

bert Francis Prevost; Josefina Bakhita, esclava sudanesa liberada y luego religiosa, testimonio de una fe transformada a través del sufrimiento; y Carlo Acutis, el chico fallecido a los 15 años, italiano, canonizado el 7 de septiembre de 2025, ejemplo muy actual de evangelización en el mundo digital.

La cruz, el ícono mariano y los voluntarios

Los dos símbolos de la JMJ, la cruz y el ícono mariano, han llegado al territorio coreano en diciembre de 2025 y al mes siguiente iniciaron la peregrinación nacional a través de las diócesis del país. “Haremos todo lo posible” –subraya el arzobispo metropolitano de Seúl y presidente del COL, monseñor Peter Chung Soon-taick– para que la JMJ 2027 sea una celebración de esperanza y un testimonio de hospitalidad y solidaridad”.

Mientras tanto, en Seúl muchos voluntarios ya están actuando y trabajando. Alrededor de 400 jóvenes acompañan el Comité Organizador Local. Estos chicos se han formado con los textos de la exhortación apostólica post-sinodal *Christus vivit* a través del método de Conversación en el Espíritu. Actualmente prestan servicio a través de la organización de eventos, la logística, la formación de otros voluntarios y la comunicación •

Para acceder a toda la información, se puede visitar la [página oficial de la JMJ Seúl 2027](#) y los canales de las redes sociales del evento.

* Publicado en [Focolare.org](#)



AYE

Cine

La Odisea

2026, UK. Dir.: Christopher Nolan. Ints.: Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway, Robert Pattinson, Himesh Patel, John Leguizamo, Samantha Morton, Zendaya, Charlize Theron, Jon Bernthal, Lupita Nyong'o, Ben Safdie, Bill Irwin. Odiseo, guerrero legendario de la guerra de Troya, luego de veinte años perdido, busca regresar a su hogar después de que su retorno hubiera sido frustrado reiteradas veces por el castigo de los dioses. Su esposa, Penélope, es asediada por pretendientes desagradables que buscan quedarse con el trono de su esposo, aunque ella aún no pierde las esperanzas de que regrese.

Odiseo encontrará un hogar en decadencia, donde las reglas morales que lo regían ya no son las mismas desde que partió a Troya.

La Odisea de Homero es una de las obras literarias más grandes y antiguas de todos los tiempos. Y, aun así, parece actual: un mundo en decadencia, donde los acuerdos y las leyes han sido quebrantados.

No obstante, en medio de tanto caos, surge una ley que rige a todos: la ley de Zeus. "Trata como quieres que te traten". Porque cualquier desconocido con el que uno se encontrara podría ser un dios disfrazado. Con esto, podríamos hacer un paralelismo con la Regla de Oro: "Hazle al otro lo que te gustaría que te hicieran a ti".

¿Qué pasa cuando estas reglas básicas que rigen el mundo se quiebran? Así como Odiseo las rompió en Troya, dejando un caballo de madera como ofrenda a los dioses cuando, en realidad, era la forma de permitir que el ejército de Agamenón entrara a la ciudad para masacrar a todo aquel que se cruzara en su camino. Esto desencadena que la ruptura de la ley de Zeus sea vista como algo legendario y no como una aberración. Pierde valor el



respeto mutuo, creando un efecto dominó que lleva a la caída de la civilización. Algo de lo que debemos tomar ejemplo en los tiempos actuales. No todo vale, los demás importan, nada justifica la violencia, no todo es guerra.

La dirección y la visión del director Christopher Nolan sobre esta obra son magníficas y más amplias de lo que cualquiera podría pensar. Una película digna de un director tan respetado por toda la industria del cine.

por Lucas Jatuff (Argentina)



LIBROS

El cansancio de los buenos

Roberto Almada
Editorial Ciudad Nueva

En el marco de la presentación que Roberto Almada realizó en una universidad de Bolivia a catorce años del lanzamiento de *El cansancio de los buenos*, compartimos parte de una de las exposiciones a cargo del Mgr. Antonio Fontova, de la Facultad de Teología San Pablo UCB (Bolivia).

Sobre el libro

El cansancio de los buenos plantea la problemática del síndrome del *burnout*, del desgaste laboral o desaliento laboral, no solo desde una aproximación clínica —como dificultad psicológica que se caracteriza por la falta de energía, la despersonalización y la sensación de fracaso—, sino también desde una comprensión de la persona, la logoterapia, que aporta las claves de su dinámica y de la propuesta de solución.

El libro, entiendo, va más allá de lo que es el *burnout* explícitamente laboral, y por ello no solo habla del cansancio sino que habla de los “buenos”, y es ahí donde, en mi modo de entender, el contenido del libro aporta un conocimiento específico e importante para las personas que desempeñan una actividad laboral o bien ocupacional donde expresan su razón

de ser en valores, actitudes, ideales, concepción del mundo, propuesta de vida, que se traduce, a su vez, en ilusiones y esperanzas.

Esos son los buenos y ¿qué les pasa a los buenos para que lleguen a cansarse de algo tan bueno que hacen?

Ocurre que la confrontación con la realidad, dura y tediosa, conflictiva y difícil, a veces hostil, a lo largo del tiempo, hace que la

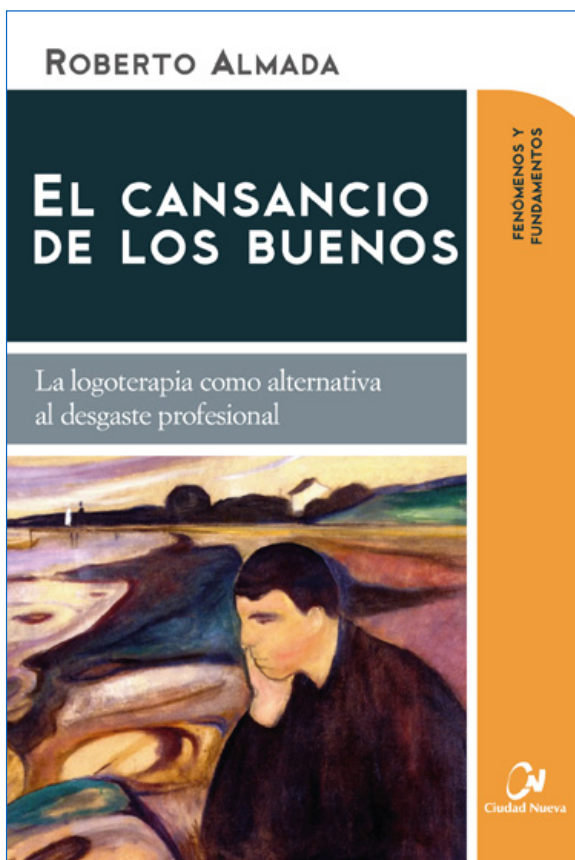
persona vaya “perdiendo el aliento” que le permite seguir manteniendo el temple necesario para enfrentar y superar la realidad con la que se confronta. Podemos resumirlo como la dificultad de sostener la frustración que implica un trabajo donde las satisfacciones son escasas.

¿Cuál es el remedio a esta situación existencial del desaliento personal? El remedio, la terapia, tiene que alcanzar la dimensión trascendental, aquella dimensión que sostiene la existencia de la persona, y esa dimensión es donde se fundamenta el sentido de vida.

por la redacción

Para acceder al libro *El cansancio de los buenos* ingresá a nuestra tienda online

<https://libros.ciudadnueva.com.ar/producto/el-cansancio-de-los-buenos-2/>



escúchalo aquí

Descansar un poco

POR SONIA VARGAS
ANDRADE (BOLIVIA)



Chiara Lubich siempre tuvo en cuenta la salud integral. Desde la década de 1980 comenzó a subrayarla como un puente integrador del bienestar, no solo físico, sino también espiritual, otorgando al descanso la misma importancia que al trabajo. Su visión integral del ser humano la llevó a proponer un estilo de vida en el que detenerse y hacer un alto en el camino permite recuperar e innovar las fuerzas físicas y espirituales. Por ello, podemos afirmar que el descanso forma parte del camino espiritual. Para ilustrar esta propuesta presentamos la Palabra de Vida del mes de julio de 2003, inspirada en un versículo del Evangelio de Marcos, que nos ofrece una valiosa invitación a vivir el descanso como una dimensión esencial de la vida cristiana.

“Vengan ustedes solos a un lugar desierto, para descansar un poco” (Mc 5, 31).

También Jesús, cada tanto, se alejaba de sus muchas ocupaciones. Había enfermos que curar, multitudes que instruir y alimentar, pecadores que convertir, pobres que ayudar y consolar, discípulos que guiar... Sin embargo, aunque todos lo buscaban, él sabía retirarse lejos de los centros poblados, a la montaña, para estar solo con el Padre. Era como si volviese a casa. En su coloquio personal y silencioso encontraba las palabras que luego le diría a su gente, comprendía mejor su misión, recobraba fuerzas para encarar el nuevo día. Eso es lo que él quiere que hagamos también nosotros.

No es fácil detenerse. A veces estamos tomados por el ritmo vertiginoso del trabajo, de las actividades, como a merced de un engranaje del cual hemos perdido el control. Muchas veces la sociedad nos impone un ritmo de vida frenético: producir cada vez más, avanzar en la carrera, sobresalir... No es fácil enfrentar la soledad y el silencio tanto fuera como dentro de nosotros. Sin embargo, son condiciones necesarias para escuchar la voz de Dios, para confrontar nuestra vida con su Palabra, para cultivar y ahondar la relación de amor con él. Sin esta linfa interior corremos el riesgo de girar en el vacío y de que nuestro mucho trajinar termine resultando infructuoso¹.



1. Chiara Lubich, *Palabra de Vida*, julio 2003.

Mariápolis Lía

UN LUGAR PARA HACER UNA PAUSA

Disfrutá de la naturaleza, la tranquilidad y la alegría de encontrarte con tus amigos o familia o colegas.

Podés visitarnos por el día o quedarte todo el fin de semana.

mariapolis@mariapolis.org.ar

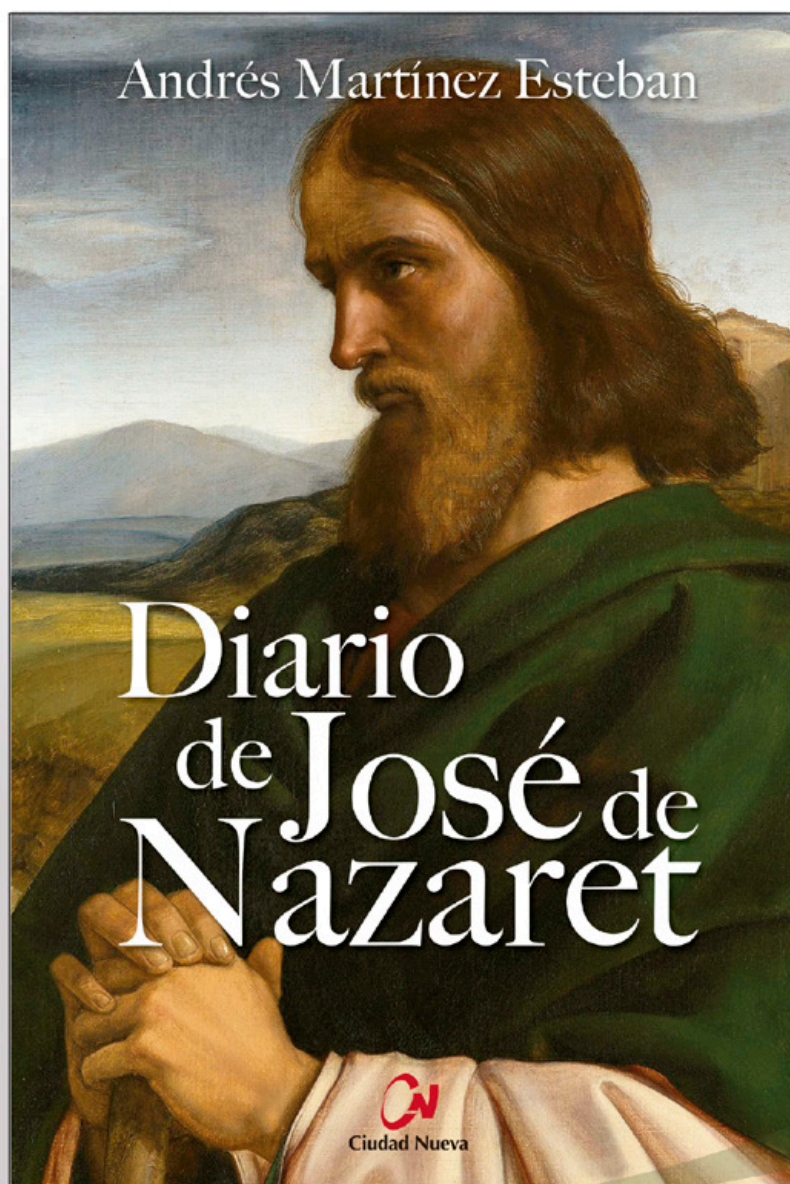


 +54 9 236 437 8190

www.mariapolis.org.ar



NOVEDAD



**Diario de
José de Nazaret**

Andrés Martínez Esteban.

*Lanzamos el primer título de
nuestra nueva colección
Novelas históricas.*


Ciudad Nueva

libros.ciudadnueva.com.ar