

Palanca

NO. 656 | ENERO | 2026

ÓRGANO INFORMATIVO DEL MOVIMIENTO DE CURSILLOS DE CRISTIANDAD DE LA ARQUIDIÓCESIS DE STO. DGO.

20

Feliz año nuevo

26

Caminando de colores

Programa de radio del Movimiento de Cursillos de Cristiandad



SINTONÍZANOS CADA VIERNES
A LAS 7:00 P.M. EN:



TELÉFONO EN CABINA:
809-536-1053



Centro de Formación y Evangelización
del Movimiento de Cursillos de Cristiandad
de la Arquidiócesis de Santo Domingo

Cada lunes

7:00 p.m. - 9:00 p.m.

GRATIS

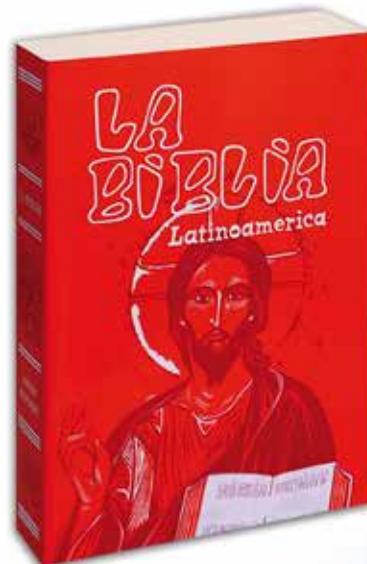


«No se puede Amar lo que no se conoce...»
San Agustín

**Libro
DEL MES**

Visítanos en:

Av. Rómulo Betancourt #7070
(Mirador Norte, Sto. Dgo. R.D.)



LUN A VIER
9 AM - 5 PM.

SÁBADOS
9 AM - 12 M.

CONTACTOS

809-530-0580

809-530-4346

Ext. 104

Whatssapp:
809-657-6069



Cristo dijo que vino a buscar a los pecadores y no a los justos (Lc 5,32). En su mensaje del evangelio son muchos los textos que nos manifiestan esta misión de Jesús.

El evangelista san Lucas nos narra que a Jesús se le acercaban los pecadores y publicanos para escucharle (15,1-10). Esto nos lleva a preguntarnos ¿qué descubrían los pecadores y publicanos en Jesús y su mensaje? ¿Qué les motivaba a acercarse a él sin miedo? ¿Qué experimentaban de su persona y mensaje que les transformaba sus vidas?

Pero también el evangelista nos señala la actitud de los fariseos y escribas de criticar a Jesús por juntarse a comer con estas personas. Es la actitud farisaica de los que se creen buenos, fieles cumplidores de la ley, perfectos y santos. Creen que no deben juntarse con estos pecadores porque se contaminarían con su impureza. Pero Jesús, que es el santo de los santos, al acercarse y juntarse con ellos, lo que hace es contagiar con su Santidad a los pecadores para que se conviertan. Con amor misericordioso limpia y purifica la condición pecadora de estos hijos de Dios. Por eso se acercaban a Jesús.

Fijémonos que el mismo evangelista nos detalla que estos pecadores y publicanos se acercaban a Jesús. Ese “acercarse” también debemos entenderlo como “buscar”. Podemos decir que, estos publicanos y pecadores eran “buscadores de Dios”. Buscaban a Dios porque se reconocían precisamente pecadores y necesitados de la experiencia de la misericordia de Dios; de ese Dios a quien Jesús presentó como Padre amoroso y misericordioso. Esto era lo que los fariseos y escribas no hacían. Se quedaban más bien en su práctica legal religiosa. No se abrieron a la experiencia del Dios vivo y Padre misericordioso.

En este mismo pasaje evangélico de san Lucas se nos narra la parábola del pastor y la oveja perdida. Que es una enseñanza para profundizar en el amor misericordioso de Dios. El pastor,

Seamos buscadores permanentes de Cristo

primero se preocupa de dejar bien seguras y protegidas las noventa y nueve ovejas en pastos abundantes, para entonces salir a buscar a la oveja perdida o descarriada. Él no espera a que ésta vuelva al redil, sino que sale a buscarla, sale a su encuentro. Y cuando la encuentra, no la regaña, ni maltrata, ni golpea; sino que la carga sobre sus hombros y la lleva de nuevo al redil para que esté segura junto a las demás.

Pues esto es lo que sigue haciendo Cristo con nosotros. Muchos de nosotros vivimos como ovejas descarriadas y perdidas; nos hemos apartado del rebaño de Cristo, de su Iglesia; y Cristo no se queda a esperarnos, sino que también sale a buscarnos, sale a nuestro encuentro. Cuando nos encuentra no nos regaña, ni golpea, ni maltrata; sino que nos carga sobre sus hombros para llevarnos al rebaño, llevarnos a la Iglesia, a su familia espiritual. Nos enseña en esta parábola a no asumir la actitud farisaica de señalar a los demás sus faltas, puesto que también nosotros las tenemos y cometemos.

La Iglesia de Cristo no está habitada aquí en la tierra por personas perfectas ni por angelitos, sino por seres humanos que, no presumimos de ser buenos, sino que queremos ser buenas personas, buenos hombres y mujeres, buenos cristianos. Aprender a ser, - desde nuestra fe cristiana -, buenos sacerdotes, buenos padres y madres, buenos hijos, buenos hermanos, buenos empresarios, buenos empleados, buenos ciudadanos. Pero esto lo logramos en la medida en que aprendemos a ser permanentes y fieles buscadores de Dios. Que también nos dispongamos a salir al encuentro de Cristo para experimentar su amor misericordioso. El cristianismo nunca prometió perfección, sino misericordia y perdón para el pecador arrepentido con sinceridad.

Iniciamos un nuevo año. Aprovechemos este tiempo que tenemos en este mundo para buscar a Dios, teniendo la certeza de que lo encontraremos, porque él se hace el incontradizo.

3 EDITORIAL
Seamos buscadores permanentes de Cristo

4 CONTENIDO

5 ITINERARIO

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Monseñor Ramón de la Rosa
¿Quién hay más rico que el Señor?

8 ULTREYA DICIEMBRE
Bajo la estrella ha nacido el Amor

12 NOTICIAS DE LA IGLESIA

Palabras papa León al comenzar un nuevo año 2026

Un paso por mi familia 2025

16 REFLEXIONES - CESAR CURIEL

¿Y si te despertaras convertido en un extraño?

19 ÁNIMO EN DOS MINUTOS

Cómo lograr ser importante
Luis García Dubus

20 VALORES PARA VIVIR

Virgen de la Altagracia: Madre de la Esperanza
Altagracia Suniel

22 IGLESIA VIVA

La Iglesia ES de Cristo (1)
P. Robert Brisman

24 Sobre los títulos de la Virgen María

+ Cecilio Raúl Berzosa Martínez, Obispo emérito

26 San Juan Bosco: patrono y ejemplo de la juventud

Leonor Asilis

28 JEANNETTE MILLER

2026: Reza por tus enemigos

30 FREDDY CONTÍN

Domingo de la Palabra y de Fiesta

32 FREDDY GINEBRA

Paños de lágrimas

34 SALVADOR GÓMEZ

Quédate con lo bueno

36 P. WILLIAM ARIAS

Pablo, Apostol de Cristo

38 P. MANUEL ANTONIO GARCÍA SALCEDO

Conformación definitiva de los Evangelios

CUERPO Y ALMA

40 La vida es como el beisbol
Manuel Lamarche

42 Importancia de la salud mental materna
Angy Estévez

46 SANTIDAD HOY

Santo Tomás de Aquino

Equipo Revista Palanca

Revista Palanca
Vocal: Pedro Ventura
Sub-Vocal: Julio Pereyra

Editorial
R.P. Robert Brisman

Diseño Diagramación
Ester Hernández

Corrección y Estilo
Teresa Pretto de Blanco

Fotografías Ultreya y Cursillos
Jaqueline Agüero

Asesores Espirituales
R.P. Robert Brisman
R.P. Gerardo D 'Oleo
R.P. Domingo Legua
R.P. José Puerta

Impresión
Imprenta Amigo del Hogar

Casa San Pablo
Teléfono 809-530-4346
Correo palanca@mcc.org.do

Visita nuestra página
www.mcc.org.do



PLAN ARQUIDIOCESANO PASTORAL

ITINERARIO DE EVANGELIZACIÓN 2026

TEMA DEL AÑO 2026:

«Un pueblo que vive la santidad y experimenta desde el bautismo la fuerza de su caminar».

LEMA DEL AÑO:

«Bautismo y sinodalidad, camino de santidad».

ENERO - 2026

Jubileo del Mes:

Jubileo de las embarazadas (Pastoral materno infantil).

Acción Significativa Familiar:

Encuentro familiar para recordar la fecha de bautismo como nacimiento a la vida de la Gracia

Acción Significativa Sector:

Celebración de la Novena a la Virgen de la Altagracia con la Virgen peregrina

VALOR DEL MES: "EL BAUTISMO", MARÍA MODELO PARA EL BAUTIZADO

LEMA ILUMINACIÓN BÍBLICA: EL ESPÍRITU SANTO VENDRÁ SOBRE TI" (LC 1,35)

SECRETARIADO ARQUIDIOCESANO DEL MOVIMIENTO DE CURSILLOS DE CRISTIANDAD

Director
Orlando Prieto Nouel

Sub-Directora
María Isabel Sánchez de Aris

Secretaria
Allis Resek de Luna

Tesorero
Carlos Ortega

Vocal Escuela de Dirigentes
Gerry Durán Bergés

Vocal de Comunicaciones
Fanny Santana

Vocal de Precursillo
Yohanny Hidalgo de Ortega

Vocal de Poscursillo
José Miguel Pichardo Toribio

Director Espiritual
R.P. Robert Brisman

Sub-Director Espiritual
R.P. Gerardo D 'Oleo

Sub-Director Espiritual
R.P. Domingo Legua

Sub-Director Espiritual
R.P. José Puerta

Sub-Asesor Espiritual
R. Diácono José Monegro

COMPLEMENTO MESA SECRETARIADO

Asesora Ministerial
Noris de Bello

Vocal de Administración
César Quintana
Sub-Vocal: Alain Astacio

Vocal Escuela de Formación
Raúl Rodríguez
Sub-Vocal: Claudia García Pepén

Vocal de la Juventud
Carlos Pichardo
Sub-Vocal: Patria Minerva Peralta

Vocal de Publicaciones
Pedro Ventura
Sub-Vocal: Julio Pereyra

Sub-Secretaria
María Laura Sánchez de Simó

Sub-Vocal de Escuela
Clarissa Barceló de Rodríguez

Sub-Vocal de Comunicaciones
Sherly Almonte

Sub-Vocal de Precursillo
Angela Vega de Polanco

Sub-Vocal de Poscursillo
Beatriz Duluc de Almonte

EN MEMORIA DE:
S.E.R. Monseñor Amancio Escapa, O.C.D

CURSILLOS Y ACTIVIDADES DEL MCC

Instagram: @mccasd

2026

ENERO - FEBRERO

PRÓXIMAS ULTREYAS EN CASA SAN PABLO

MIÉRCOLES 4 DE FEBRERO 2026 | 7:00PM

MIÉRCOLES 4 DE MARZO, 7:00PM

MIÉRCOLES 1 DE ABRIL, 7:00PM

Nos interesa saber tu opinión y sugerencias de las secciones de la revista. Envíanos tus comentarios a:

palanca@mcc.org.do

CURSILLOS EN: SANTO DOMINGO

FEBRERO

Del 19 al 22
Cursillo de caballeros
No. 926

MARZO

Del 12 al 15
Cursillo de damas
No. 927

ABRIL

Del 23 al 26
Cursillo de caballeros
No. 928

2026

FELIZ AÑO NUEVO



MOVIMIENTO MATRIMONIO FELIZ

Avenida Pedro Henríquez Ureña
No. 64, 2do Nivel, La Esperilla,
Santo Domingo,
República Dominicana
Tel.: 809-508-4174

[Instagram @movmatrimfeliz](#)



MOVIMIENTO FAMILIAR CRISTIANO

Recinto de Cáritas Dominicana.
Calle Coronel Fernández Domínguez
esq. Calle 51, Ens. La Fé,
próximo a Color Visión.
Teléfono: 809-689-3747
Lunes a Viernes de 9 am a 2 pm.

Los cursillos los realizamos en la PCMAMA
Los sábados y domingos de 8 am a 6 pm.
Información e inscripciones:
Oficina del MFC en horario de 9:00am a 2:00pm

FEBRERO

6 AL 8

RETIRO DE COMUNIDADES
CASA SAN PABLO
HORARIO: 7:00PM.

MARCOS

8 AL 10

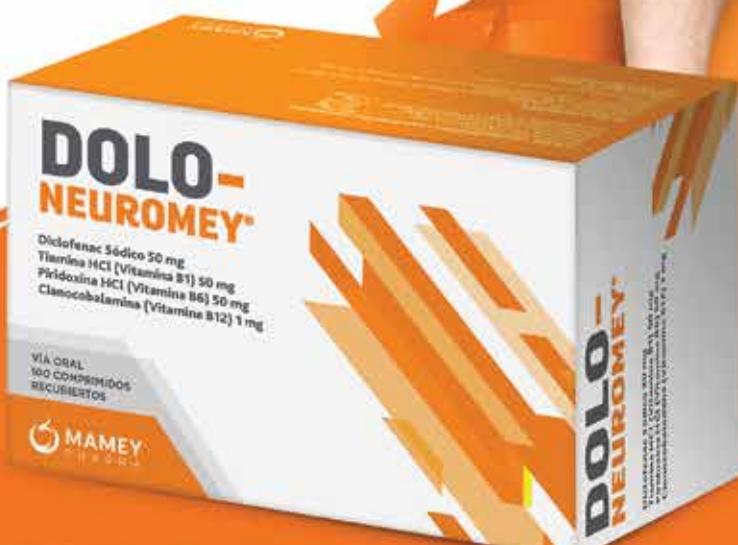
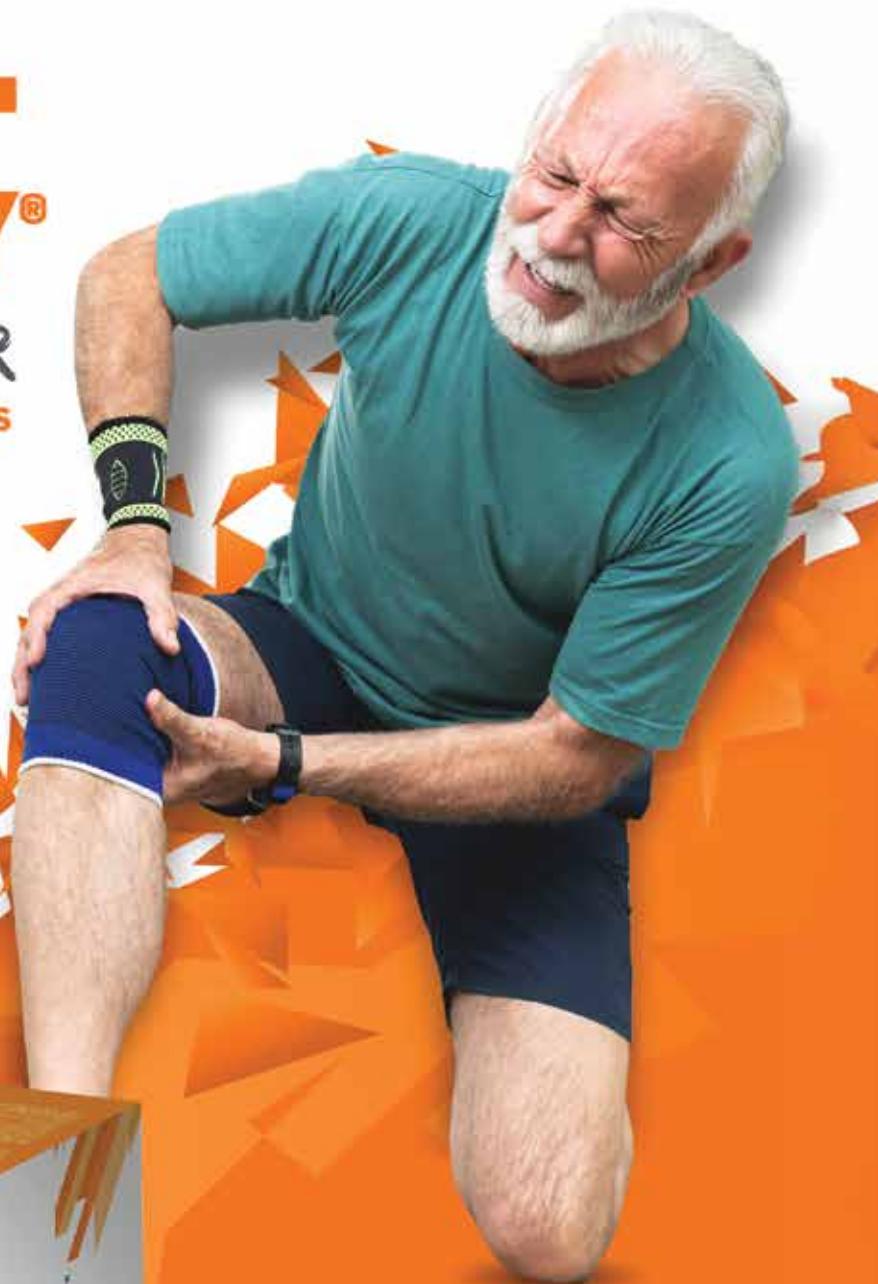
RETIRO DE COMUNIDADES
CASA SAN PABLO
HORARIO: 7:00PM

CURSILLOS PREMATRIMONIALES

Para mayor información | Llamar al 809-689-3747.
CORREO: MFC_RD@HOTMAIL.COM

DOLO- NEUROMEY®

UN PALO PA'L DOLOR
en músculos y articulaciones



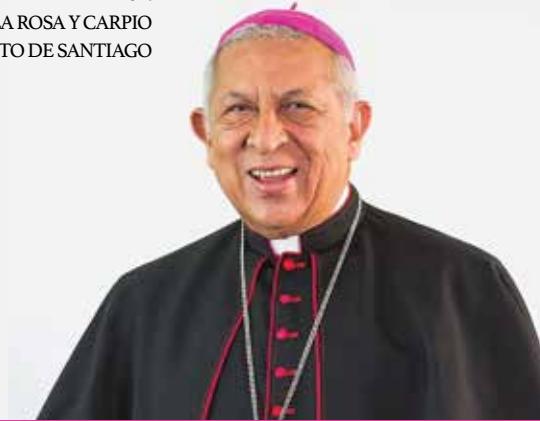
Diclofenac +
Vitaminas B1, B6 y B12

 MAMEY
PHARMA

Por:

MONSEÑOR RAMÓN DE LA ROSA Y CARPIO
ARZOBISPO EMÉRITO DE SANTIAGO

PREGUNTAS Y RESPUESTAS



¿QUIÉN HAY MÁS RICO QUE EL SEÑOR?

“Job, en cuanto nos es dado entender, hermanos muy amados, era figura de Cristo. Tratemos de penetrar en la verdad mediante la comparación entre ambos. Job fue declarado justo por Dios. Cristo es la misma justicia, de cuya fuente beben todos los bienaventurados; de él, en efecto, se ha dicho: Los iluminará un sol de justicia.

Job fue llamado veraz. Pero la única verdad auténtica es el Señor, el cual dice en el Evangelio: Yo soy el camino y la verdad. Job era rico. Pero, ¿quién hay más rico que el Señor? Todos los ricos son siervos suyos, a él pertenece todo el orbe y toda la naturaleza, como afirma el salmo: Del Señor es la tierra y cuanto la llena, el orbe y todos sus habitantes. El diablo tentó tres veces a Job.

De manera semejante, como nos explican los Evangelios, intentó por tres veces tentar al Señor. Job perdió sus bienes. También el Señor, por amor a nosotros, se privó de sus bienes celestiales y se hizo pobre, para enriquecernos a nosotros. El diablo, enfurecido, mató a los hijos de Job. Con parecido furor, el pueblo farisaico mató a los profetas, hijos del Señor. Job se vio manchado por la lepra. También el Señor, al asumir carne humana, se vio manchado por la sordidez de los pecados de todo el género humano.

La mujer de Job quería inducirlo al pecado. También la sinagoga quería inducir al Señor a seguir las tradiciones corrompidas de los ancianos. Job fue insultado por sus amigos. También el Señor fue insultado por sus sacerdotes, los que debían darle culto. Job estaba sentado en un estercolero lleno de gusanos. También el Señor habitó en un verdadero estercolero, esto es, en el cielo de este mundo y en medio de hombres agitados como gusanos por multitud de crímenes y pasiones.

Job recobró la salud y la fortuna. También el Señor, al resucitar, otorgó a los que creen en él no sólo la salud, sino la inmortalidad, y recobró el dominio de toda la naturaleza, como él mismo atestigua cuando dice: Todas las cosas ha puesto el Padre en mis manos. Job engendró nuevos hijos en sustitución de los anteriores. También el Señor engendró a los santos apóstoles como hijos suyos, después de los profetas. Job, lleno de felicidad, descansó por fin en paz. Y el Señor permanece bendito para siempre, antes del tiempo y en el tiempo, y por los siglos de los siglos.” (San Zenón de Verona, Tratado 15. Vivió en el Siglo IV).

LA ULTREYA ARQUIDIOCESANA 2025: “BAJO LA ESTRELLA HA NACIDO EL AMOR”



El pasado miércoles 3 de diciembre de 2025, el Movimiento de Cursillos de Cristiandad celebró su Ultreya de cierre de año en un ambiente de esperanza y reflexión, en vísperas del Adviento y de la Navidad.

El lema del encuentro, “*Bajo la estrella ha nacido el Amor*”, resonó entre los asistentes y evocó el acontecimiento que transformó la historia de la humanidad: el nacimiento de Jesús, el Salvador.

La eucaristía fue presidida por el padre Robert Brisman y concelebrada por el padre Domingo Legua, ambos asesores del Movimiento de Cursillos de Cristiandad.

En la homilía se destacó la importancia del Adviento como tiempo de preparación y esperanza, e invitó a todos a abrir el corazón a la llegada del Salvador.

La participación del Coro del MCC realizó la celebración y aportó un clima de profunda espiritualidad.

La jornada comenzó con la acogida de Ángel Gomera, Vocal de Ultreya, quien contextualizó el programa y presentó la obra teatral de *Eudis Cordero* sobre el misterio de la Encarnación. La puesta en escena contó con el acompañamiento del *Coro Chichigua*, compuesto por talentosos niños cantores. A través de la dramatización, se representó cómo lo infinito se hizo finito para acercar lo divino a la humanidad.



La obra del nacimiento de Jesús, presentada en esta Ultreya, no solo celebró una tradición cultural profundamente arraigada, sino que también ayudó a nuestra comunidad a contemplar el verdadero sentido de la Navidad.

Esta experiencia, enriquecida por la teatralidad y la música, invitó a la reflexión espiritual y a recordar la centralidad de Jesús en nuestras vidas.





IMÁGENES ULTREYA CONTINUACIÓN

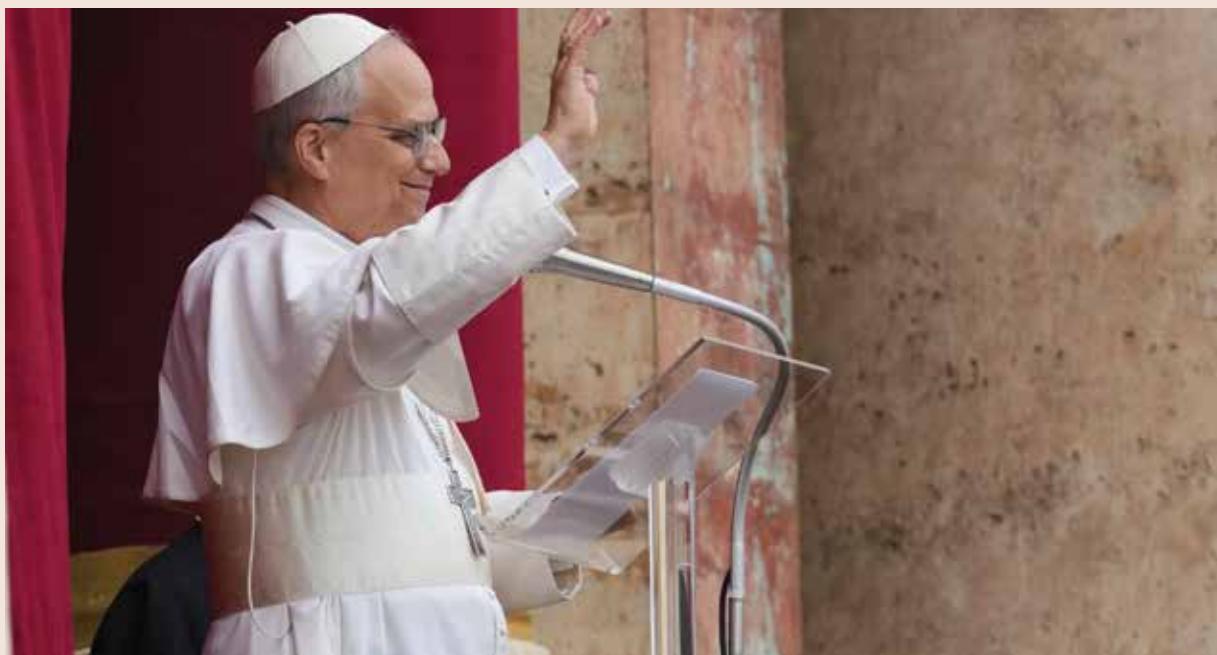


IMÁGENES ULTREYA CONTINUACIÓN



LEÓN XIV ANIMA A COMENZAR EL AÑO CON UN CORAZÓN QUE LATE POR LA PAZ

Sebastián Sansón Ferrari – Ciudad del Vaticano



En su alocución previa a la oración mariana del Ángelus, el 1 de enero de 2026, el papa deseó un feliz Año Nuevo e invitó a renovar el tiempo desde la esperanza aprendida en el Jubileo. Además, confió a María el clamor por la paz en el mundo y en los hogares.

«Queridos hermanos y hermanas, ¡feliz Año Nuevo!». Con este saludo cercano y luminoso, el Santo Padre León XIV inició su alocución este jueves 1 de enero de 2026, solemnidad de Santa María, Madre de Dios, y 59.^a Jornada Mundial de la Paz.

Ante el entusiasmo de unos 40.000 fieles y peregrinos provenientes de los cinco continentes, reunidos en la soleada Plaza de San Pedro tras la Santa Misa celebrada en la Basílica Vaticana, el Pontífice subrayó que el inicio del año no puede reducirse a una simple sucesión de fechas y compromisos.

«Mientras el ritmo de los meses se repite —afirmó—, el Señor nos invita a renovar nuestro tiempo, inaugurando una época de paz y amistad entre todos los pueblos».

Sin ese anhelo de bien —advirtió—, «no tendría sentido girar las páginas del calendario ni llenar nuestras agendas».

EL JUBILEO COMO ESCUELA DE ESPERANZA

Refiriéndose al Jubileo que está concluyendo, León XIV recordó que este tiempo de gracia ha enseñado un camino concreto para cultivar la esperanza de un mundo nuevo: «convertir el corazón a Dios, para poder transformar los agravios en perdón, el dolor en consolación y los propósitos de virtud en obras buenas».

El papa explicó que este es el modo en que Dios mismo entra en la historia y la rescata del olvido, entregando al mundo al Redentor. Jesús —subrayó— es el Hijo unigénito que se hace hermano nuestro e ilumina las conciencias de buena voluntad, para que el futuro pueda construirse como una casa acogedora para cada hombre y cada mujer que nace.

MARÍA, PRIMERA MORADA DEL VERBO

En este horizonte, el Pontífice dirigió la mirada a la Virgen María, protagonista de la solemnidad celebrada. «En este sentido —acotó—, la fiesta de la Navidad lleva hoy nuestra mirada a María, que fue la primera en sentir palpititar el corazón de Cristo. En el silencio de su seno virginal, el Verbo de la vida se anuncia como latido de gracia».

León XIV destacó que Dios, al hacerse hombre, revela su propio corazón y lo entrega a la humanidad. «El corazón de Jesús —explicó— late por todo hombre y toda mujer»: por quien lo acoge con sencillez, como los pastores, y también por quien lo rechaza, como Herodes. Un corazón que no permanece indiferente ante el sufrimiento ajeno, sino que palpitá por los justos para que perseveren y por los injustos para que cambien de vida y encuentren la paz.

CADA VIDA, REFLEJO DEL MISTERIO

El papa invitó luego a detenerse a contemplar el misterio del Salvador que viene al mundo naciendo de una mujer. Un acontecimiento —afirmó— que resplandece en María Santísima y se refleja en cada recién nacido, revelando la imagen divina impresa en el cuerpo humano. Es una llamada a custodiar la vida, siempre, como don sagrado.

UNA SÚPLICA CORAL POR LA PAZ

Al concluir su mensaje, en el marco de la Jornada Mundial de la Paz, León XIV exhortó a elevar una oración unánime: «Oremos todos juntos por la paz —pidió—, sobre todo entre las naciones ensangrentadas por conflictos y por la miseria, pero también en nuestras casas, en las familias heridas por la violencia y el dolor».

Confiando este clamor a la intercesión materna de María, Madre de Dios y Madre de la Iglesia, el Pontífice recordó que Cristo es «el sol de justicia que nunca declina» y renovó la certeza de que, incluso al inicio de un nuevo año marcado por desafíos, la esperanza cristiana no defrauda.



NOTICIAS DE LA IGLESIA

UN PASO POR MI FAMILIA 2025 RESUMEN NOTA DE PRENSA



14TA CAMINATA “UN PASO POR MI FAMILIA”

La Vicaría Episcopal de Pastoral Familia y Vida celebró su 14ta caminata Un Paso Por Mi Familia este domingo 23 de noviembre de 2025 con un número de personas sin precedentes, que se dieron cita en el malecón de Santo Domingo llevando pancartas y pegatinas alusivos a los valores de la familia.

PUNTO DE PARTIDA Y HORA DE INICIO

La caminata inició en la Avenida George Washington esquina Máximo Gómez a las 8:30 am con un espectáculo artístico en el que se presentaron Enrique Feliz, la Tía Nancy, Renovados DC, Militantes del Señor, Mozart Lapara entre otros, amenizando a la familia en espera de la integración de todos para dar inicio a la caminata más grande del país.

PALABRAS DE APERTURA Y AUTORIDADES PRESENTES

Empezamos con unas breves palabras de apertura del Vicario Episcopal de la Pastoral Familia y Vida de la Arquidiócesis de Santo Domingo, el Rvdo. P. Mario de la Cruz Campusano, el matrimonio coordinador de la Pastoral Familia y Vida de la Arquidiócesis Magdalena e Ismael de la Rosa, los asesores nacionales de la Pastoral Familiar, Sandra y Johnny Martínez y nuestro arzobispo Coadjutor Mons. Carlos Tomás Morel Diplán, quien dio inicio a la caminata al ritmo de fuegos artificiales y confetis.

INTENCIONES Y MENSAJE DURANTE EL RECORRIDO

Durante el recorrido los caminantes iban ofreciendo la caminata por intenciones particulares de enfermedades, problemas y dificultades en las familias, tales como la violencia intrafamiliar, la corrupción, la delincuencia y las inmoralidades, pidiendo al Señor para que se erradiquen los antivalores, así como también mostraban y promovían los valores del amor, la paz, la solidaridad, la vida, la estabilidad familiar, la esperanza y la cultura del cuidado.



CIERRE EN EL PARQUE EUGENIO MARÍA DE HOSTOS Y EUCHARISTÍA

Al llegar al Parque Eugenio María de Hostos, donde la jornada culminó con la eucaristía, el arzobispo coadjutor presidió la celebración. En su homilía resaltó la necesidad de vivir los valores de la familia, fundamento de la sociedad, e instó al Estado y a las autoridades a no dejarse convencer por personas e instituciones que buscan destruirla, respondiendo a agendas internacionales mediante políticas contrarias a dichos valores.

Asimismo, exhortó a las familias a permitir que Cristo sea el centro de sus hogares y a no sacarlo de sus casas.



POSTURA ANTE SENTENCIA DEL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL

Al igual que Mons. Morel Diplán, la Vicaría de Familia criticó la sentencia del Tribunal Constitucional que elimina la penalidad de las relaciones homosexuales y lésbicas dentro de las instituciones castreñas, y presentó cuatro razones para sustentar su postura.

Según la Vicaría, la decisión sería: 1) violatoria de la Constitución, en su artículo 55, que establece que el matrimonio es entre un hombre y una mujer; 2) perjudicial para las Fuerzas Armadas y la Policía, porque —afirman— en lo adelante las personas netamente masculinas no querrán ingresar y familias con valores morales no inscribirían a sus hijos en una institución así; 3) un factor que facilitaría que los ascensos se realicen por favores sexuales; y 4) una medida que —según sostienen— conduciría a que estas instituciones queden integradas solo por homosexuales y, con ello, se vulneren las fronteras ante los peligros latentes existentes.





Reflexiones



César CURIEL
CC - #483

¿Y SITE DESPERTARAS CONVERTIDO EN UN EXTRAÑO?

UNA LECTURA DE KAFKA PARA EL
MATRIMONIO MODERNO

“Una mañana, al despertar de un sueño intranquilo, Gregorio Samsa se encontró en su cama transformado en un insecto monstruoso.”

Franz Kafka, La metamorfosis

Puede sonar como una fantasía absurda o una pesadilla de otro mundo... pero ¿y si no lo es tanto?

¿Qué pasaría si, una mañana cualquiera, te despiertas y tu pareja ya no te reconoce como persona?

¿Y si, sin darte cuenta, te has ido transformando lentamente en “algo” más que en “alguien”?

Esta es, precisamente, la inquietud profunda que Franz Kafka pone sobre la mesa en La metamorfosis, su célebre novela. Más allá de su extraña narrativa, Kafka parece lanzar una advertencia existencial: la rutina, las exigencias sociales y la falta de conexión humana pueden deshumanizarnos al punto de volvemos invisibles incluso dentro de nuestra propia familia.

GREGORIO SAMSA: ¿HOMBRE O INSTRUMENTO?

Gregorio Samsa es un joven trabajador que vive completamente volcado en mantener a su familia. No vive para disfrutar, ni para crecer. Vive para cumplir.

No se queja, no cuestiona. Solo se mueve.

Y el día que deja de ser funcional, cuando ya no puede desempeñar su rol... su familia lo rechaza, lo oculta y, finalmente, lo olvida.

¿No ocurre eso también, muchas veces, en nuestros matrimonios?

Cuando uno de los dos se enferma, se cansa o se apaga... y el otro deja de verlo. Cuando el amor se vuelve funcional: “yo cumple con mis deberes, tú con los tuyos”, y no hay más. Cuando se vive bajo el mismo techo, pero sin contacto, sin alma, sin tiempo para lo que realmente importa.

¿Y SI TÚ TAMBIÉN TE ESTÁS CONVIRTIENDO?

No en un insecto literal, claro.

Pero quizá, poco a poco, te estás transformando en:

- Un proveedor automático, que solo piensa en trabajar y pagar cuentas.
- Una madre agotada, que dejó de ser mujer, esposa y persona.
- Un compañero frío, que ya no escucha, no abraza, no pregunta.
- Una pareja funcional... pero ya no emocional.

En otras palabras: en una versión desfigurada de ti mismo, producto de vivir sin detenerte, sin mirar al otro, sin amar con intención.

LA ADVERTENCIA DE KAFKA PARA LOS MATRIMONIOS.

Kafka no era terapeuta de pareja. Pero dejó una verdad brutal:

“Cuando dejamos de mirar al otro como persona y solo lo vemos como función—quien trabaja, quien cocina, quien resuelve—, entonces ya no estamos amando. Estamos utilizando.

Y cuando el amor se mecaniza, el alma se marchita.

Ese es el verdadero drama de La metamorfosis: no que Gregorio se convirtiera en insecto... sino que su familia dejó de verlo como humano.

¿CÓMO EVITAR ESTA METAMORFOSIS?

El amor conyugal no sobrevive en automático. Se desgasta, se enfriá, se desfigura... si no se alimenta.

Por eso, es vital detenerse, mirar al otro y hacer espacio para el alma.

Te propongo algunas preguntas para reflexionar en pareja:

- ¿Estoy viendo a mi esposo(a) como persona... o como rol?
- ¿Hablamos de lo que sentimos... o solo de lo que hay que hacer?
- ¿Nos estamos mirando a los ojos... o solo compartimos la rutina?
- ¿Hace cuánto no oramos juntos, no nos escuchamos, no nos abrazamos sin prisa?

Porque el amor verdadero no se improvisa: se construye con intención, presencia, ternura y oración.

LA GRAN LECCIÓN

El horror en La metamorfosis no fue la transformación de Gregorio, sino el olvido de su humanidad.

Ese mismo olvido ocurre hoy, en muchos hogares, cuando dejamos de ver al otro con ojos de amor, cuando ya no lo reconocemos como persona, sino como una función más.

No esperes despertar un día convertido en “algo que ya no eres”.

Detente

Mira a tu pareja.

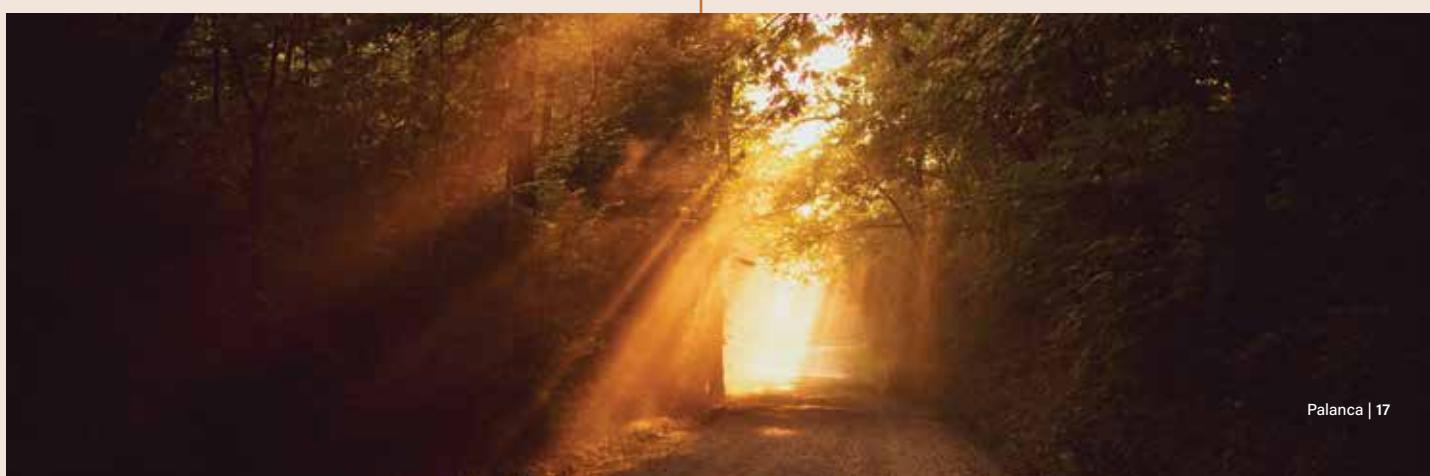
Reconéctate.

Ora.

Escucha.

Vuelve a amar.

Porque el alma del matrimonio no está en lo que hacemos, sino en cómo nos miramos... y en cómo nos seguimos eligiendo cada día.



Una **sonrisa**
es todo lo
que necesitas
para sentirte
seguro.



Escanea
y sonríe



Humano
Seguros



ÁNIMO EN DOS MINUTOS

Por: Luis García - Dubus (1930-2019)
luisrgdubus@gmail.com

¿Cómo lograr ser importante?

También el hombre más sabio que jamás ha existido habló sobre este deseo, aparece en el evangelio de San Marcos 9, 30-37.

¿Le gustaría saber cómo lograr ser respetado, admirado, apreciado, importante? Normalmente, la respuesta ha de ser ésta: sí me gustaría.

Muchos grandes pensadores han afirmado que este es un deseo común a toda persona. Sigmund Freud, por ejemplo, afirmó que todo lo que hacemos surge de dos motivos: el impulso sexual y el deseo de ser grande.

Por su parte John Dewey, considerado el más profundo filósofo norteamericano, aseguró que el impulso más recóndito de la naturaleza humana es, precisamente, el deseo de ser importante.

También el hombre más sabio que jamás ha existido habló sobre este deseo, aparece en el evangelio de San Marcos 9, 30-37

Los discípulos del Señor estaban discutiendo entre sí, cuál de ellos era más importante, y el Señor les dio la fórmula para lograrlo. He aquí sus palabras:

“Si alguno quiere ser el primero, que sea el último de todos y el servidor de todos”.

El mismo Señor, siendo el gran servidor, ha variado el rumbo de la historia como ningún otro hombre.

¿Será cierta esta fórmula para lograr ser importante?

¿No está proponiendo el Señor algo contrario a la naturaleza humana?, ¿quién es más feliz, al que le sirven o quien sirve...?

En EEUU, un grupo de psicólogos realizó un amplio estudio analizando miles de personas de todos los estratos sociales.

Determinaron cuáles son las tres cosas que todo el mundo está tratando de conseguir para lograr ser felices: 1) Buena

situación económica, 2) Ser importantes socialmente, y 3) Buena apariencia física.

Y descubrieron que, en la práctica, ninguno de estos tres factores produce la felicidad.

En cambio, el común denominador de toda persona auténticamente dichosa fue: desinteresadamente contribuir al bien de los demás. Estaban sirviendo.

El Señor hubiera estado de acuerdo con este descubrimiento de los científicos norteamericanos. Él afirmó “no he venido a ser servido, sino a servir”. Y es la persona más importante que jamás ha existido.

También Tagore, famoso escritor hindú, ganador del premio Nobel de 1913, hubiera estado de acuerdo. Él fue quien escribió estos versos:

“Dormí, y soñé que la vida era alegría. Desperté, y vi que la vida era servicio. Serví, y descubrí que en el servicio se encuentra la alegría”.

LA PREGUNTA DE HOY:

¿Cuál es el principal beneficio de una persona que le cree a Jesucristo y sirve desinteresadamente?

Usted podrá aplicarse personalmente estos versos tan esperanzadores:

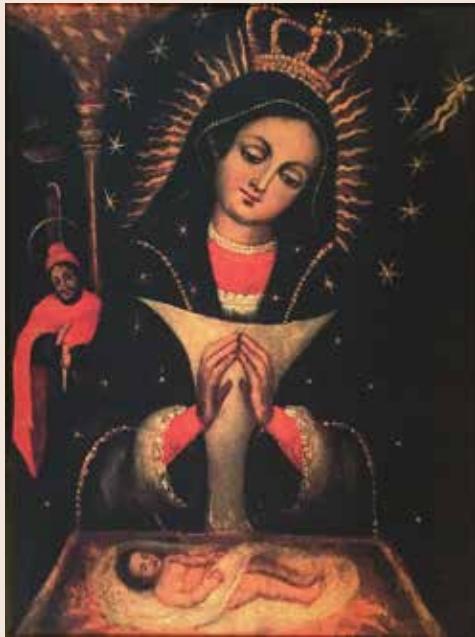
No sé lo que ocurrirá del otro lado, cuando todo lo mío haya girado hacia la eternidad.

Lo que creo, lo que únicamente creo es que un amor me espera.

Por favor, no me hablen de glorias, ni de alabanzas de ángeles, todo lo que puedo hacer es creer, creer obstinadamente, que un amor me espera.

Valores PARA VIVIR

VIRGEN DE LA ALTAGRACIA: MADRE DE LA ESPERANZA



REFUGIO DE LOS QUE YA NO SABEN A DÓNDE IR

La Virgen de la Altagracia es madre de la esperanza del pueblo dominicano. A ella acuden los que ponen su única esperanza en la fe en Jesús como último recurso. A ella recurren los desahuciados por la medicina, los desesperados por un empleo, la madre con el hijo enfermo, perdido en las drogas o el alcohol o alejado del hogar.

MARÍA, PUENTE HACIA JESÚS

Es María puente al Jesús que nos dice en Mateo 11, 28: "Vengan a mí, todos los que están cansados y cargados, y yo los haré descansar". Es María esa madre que se compadece del dolor, de la vergüenza, de la humillación y la desesperanza y nos dice: "**Hagan lo que Él les diga**".

PATRONA EN LA CALMA Y EN LA TORMENTA

A la madre santa acudimos en las buenas y en las malas. A la Virgen de la Altagracia aclamamos en medio de



Por:
Altairgracia Suriel
a_suriel@yahoo.com



las tormentas de la vida y hasta en la temporada ciclónica para que nos libre de los azotes de los huracanes. Y todos creemos que es nuestra Patrona la que carga en sus brazos a este pueblo, poniéndonos en las manos de su Hijo que nos libra de calamidades y tragedias, porque Dios nunca desampará a quien se acoge a Él.

Como dice el Salmo 145, 18-19: *"Cerca está el Señor a todos los que le invocan, a todos los que le invocan de verdad. Cumplirá el deseo de los que le temen. Asimismo, oirá el clamor de ellos y los salvará"*.

UNA DEVOCIÓN QUE TESTIMONIA MILAGROS

Son incontables las respuestas de esperanza de la madre del pueblo dominicano, evidenciadas en la afianzada devoción a la Virgen de la Altagracia, que en Higüey da testimonios de que los milagros existen y muchos pasan por la mano de María.

En el peregrinar de la fe nos encontramos con las maravillas de Jesús, el Hijo por excelencia, que no le niega nada a su madre santísima.

TESTIMONIO: FREDDY CUEVAS, UN MILAGRO QUE MARCÓ UNA VIDA

Un testimonio de esperanza de una madre que escucha a las madres se recoge en uno de los casos compartidos por la Basílica de la Altagracia en sus redes sociales: el de Freddy Cuevas, una historia conmovedora sobre cómo la intercesión de la Virgen transformó su vida. A los 10 años, Freddy enfrentó una grave situación de salud que parecía no tener salida; sin embargo, la fe y la promesa de su madre marcaron la diferencia.

Tras ofrecer y cumplir la promesa de caminar de Monte Plata a Higüey, su madre vio cómo Freddy era sanado milagrosamente de un tumor incurable en la cabeza. Hoy, él es testigo vivo de un milagro que cambió su vida para siempre y de que, ayer, hoy y siempre, Jesús sigue obrando a través de la Madre de la esperanza.



ARQUIDIÓCESIS DE
SANTO DOMINGO



3er. ENCUENTRO DE JÓVENES

**Peregrinos de esperanza y
constructores de paz**

**21•02•2026 / Auditorio Monseñor Amancio Escapa
Casa San Pablo / 3:00 p.m. a 7:00 p.m.**





LA IGLESIA ES DE CRISTO (1)

En el evangelio de san Mateo 16,18 leemos las palabras que le dijo Cristo a su apóstol Pedro: “*Tú eres Pedro, y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia a la cual los poderes del infierno no prevalecerán sobre ella*”.

Con estas palabras nos debe quedar claro que Cristo no dijo que la Iglesia no experimentaría pruebas, dolores, sufrimientos, ataques, persecuciones, etc. Lo que dijo fue que esas manifestaciones negativas no la podrán derrotar. Le pegarán fuerte, pero no la destruirán, ya que él no lo permitirá. Cristo mismo prometió que estaría con ella todos los días hasta el fin del mundo, y esa presencia se vive por medio de la acción y guía del Espíritu Santo.

El papa san Pablo VI, en su encíclica *Ecclesiam Suam* (Su Iglesia, de 1964), nos recordaba: “*Desde que Jesucristo fundó su Iglesia para ser la madre amorosa de todos los hombres y la dispensadora de la salvación, es obvio por qué siempre ha sido especialmente amada y apreciada por aquellos con la gloria de Dios y la salvación eterna de los hombres de corazón, entre los cuales, como es apropiado, los vicarios de Cristo en la tierra, un gran número de obispos y sacerdotes y una maravillosa multitud*

de cristianos santos han sido conspicuos” (n 1). Y en el numeral 8 del mismo documento, nos dice: “*Tenemos la responsabilidad de gobernar la Iglesia de Cristo porque tenemos el cargo de obispo de Roma y, por consiguiente, el de Sucesor del Bienaventurado Apóstol Pedro, el portador de las llaves maestras del Reino de Dios, el Vicario del mismo Cristo que hizo de él el pastor supremo de su rebaño mundial*”.

Pues, tenemos aquí el recordatorio del papa san Pablo VI que él, así como sus predecesores y sucesores del apóstol Pedro, han sido puestos como custodios de la Iglesia y doctrina de Cristo y tienen el encargo de gobernarla de acuerdo con la voluntad y enseñanza de su fundador.

El papa Benedicto XVI, al respecto de este punto, señaló, en un discurso a los participantes de la sesión plenaria de la Congregación para la Doctrina de la Fe:

“La única Iglesia de Cristo subsiste y permanece en la Iglesia Católica y que por tanto la unidad, indivisibilidad e indestructibilidad de la Iglesia de Cristo no se anulan por las separaciones y divisiones de los cristianos”. Con estas afirmaciones de estos sumos pontífices nos debe quedar claro lo que queremos expresar y reafirmar a lo largo de este artículo y que lleva por título La Iglesia es de Cristo.

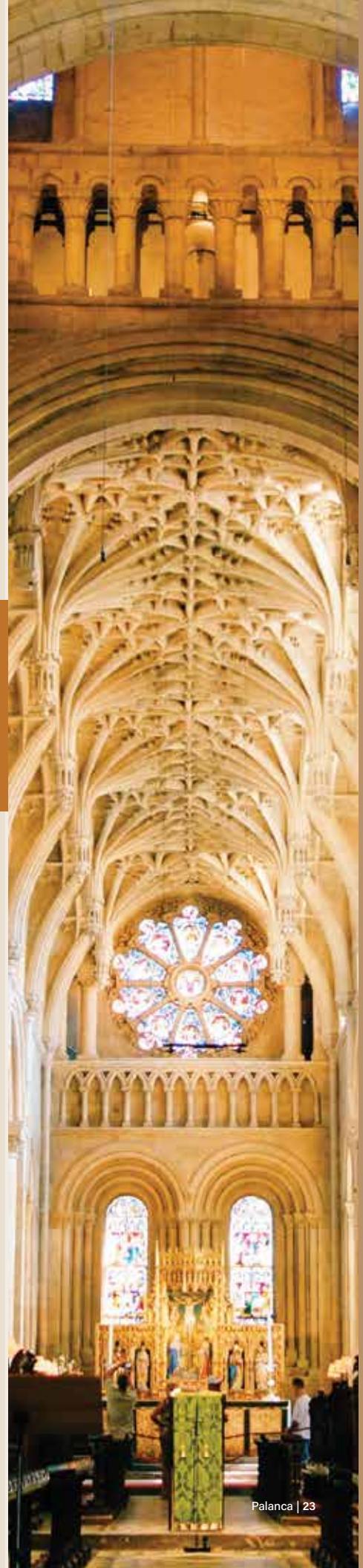
Estamos viviendo tiempos difíciles, no sólo a lo externo de la Iglesia, sino sobre todo al interno de ella. Ella ha conocido persecuciones externas y crisis internas y siempre las ha afrontado con espíritu militante. Existe, y está más que comprobado, todo un entramado bien orquestado para destruir a la Iglesia, arrasar con el cristianismo, sobre todo a la Iglesia Católica.

Los embates que viene experimentando la Iglesia de Cristo desde su interior son muchos y fuertes. El mismo papa san Pablo VI dijo que *“el humo de Satanás se ha metido dentro de la Iglesia e insistió en que una de las necesidades más grandes de la Iglesia es la de defenderse de ese mal al que llamamos demonio. A través de múltiples grietas, incluidas las seducciones ideológicas, este perturbador, astuto y oculto encantador puede penetrar fácilmente y alterar la mentalidad humana”*.

La Iglesia de Cristo hace tiempo que fue infiltrada por su enemigo, el diablo. Según una visión que tuvo el mismo papa León XIII, vio y escuchó al mismo diablo pedirle a Cristo que le diera un tiempo más para destruir la Iglesia y se le concedió cien años más, que ya se cumplieron. Y es que estamos transitando el tiempo de una gran y profunda incredulidad.

El papa san Juan Pablo II dijo en referencia al demonio: *“Aunque poderoso y astuto, el demonio no es más que una criatura subordinada a la voluntad y al dominio de Dios. Y afirmó que en la victoria de Cristo sobre el diablo participa la Iglesia. Aunque la historia terrena siga desfigurada por los engaños del demonio, todo creyente está llamado a luchar por el triunfo definitivo del bien”* (Audiencia general 8/1986).

Tenemos también las palabras del papa Francisco que nos dijo que *“con el diablo no se dialoga, porque Cristo nunca dialogó con el diablo, sino más bien lo expulsó. Cuando fue tentado en el desierto, no respondió con el diálogo, simplemente respondió con las palabras de la Sagrada Escritura, con la Palabra de Dios. La única respuesta posible es la Palabra de Dios”* (Audiencia general 12/2023).





Por:
+ Cecilio Raúl Berzosa Martínez, obispo
emérito de Ciudad Rodrigo

SOBRE LOS TÍTULOS DE LA VIRGEN MARÍA

El día 4 de noviembre del año 2025, el Dicasterio para la Fe, publicó, con el visto bueno del papa León XIV una nota doctrinal sobre algunos títulos marianos referidos a la cooperación de María en la obra de salvación, titulado “Mater Populi Fidelis”.

Su recepción fue muy polémica y discutida. Estamos en el mes de enero. En Nuestra República Dominicana celebramos la Virgen de la Altagracia. Merece la pena, de aquella nota vaticana, entresacar algunas claves para amar mucho más a nuestra Madre, Reina y Protectora.

Lo primero que hay que afirmar es que se trata de un escrito teológico, y no tanto de un documento de divulgación para el pueblo fiel y sencillo. Se subraya, una y otra vez, que la Virgen María no es “divina”, pero sí una criatura privilegiada y muy estrechamente asociada a nuestro Dios y a su obra de Salvación.

Dicho documento aparece como si quisieran salir al paso de las dos críticas que nos hacen las iglesias cristianas reformadas: por un lado, como si la Trinidad para los católicos fuese Padre/Hijo/Virgen María, donde faltaría el Espíritu Santo. Y, por otro lado, como si la mariología fuese el resumen de “todas las herejías católicas”.

El escrito ha sido solicitado al Dicasterio por algunas consultas. Quiere ser fiel a la fe católica y sensible al ecumenismo. No desea corregir la piedad popular, sino valorarla y alentarla, y también salir al paso de algunas “nuevas devociones” que no son muy correctas. Los títulos marianos, cuando no son adecuados, influyen negativamente en lo antropológico, en lo cristológico y en lo eclesiológico.

Por supuesto el escrito se apoya en la Sagrada Escritura y en la Tradición y, aunque no se diga expresamente, desea tener en cuenta lo que afirma el Catecismo de la Iglesia Católica en los nn. 484-511 y 963-975. Especialmente cuando se habla de la Virgen como “Madre en el orden la Gracia” (nn. 967-970), y de cómo es su participación en la redención por la cruz (n. 618). Para comprender correctamente la nota conviene leer dichos números del Catecismo.

En resumen, preocupa el clarificar la cooperación de María en la obra de salvación. Dicha cooperación, ofrece dos caras: la “redención objetiva”, o participación de María en la obra realizada por Jesucristo, y su “participación subjetiva” o influjo que ella tiene actualmente en los creyentes.

La participación de María tiene su base en la Sagrada Escritura, como se deduce de Génesis 3,15 y de la escena del Calvario (Jn 19,26). San Agustín la llama “cooperadora en la redención”. Algunos títulos marianos han venido haciendo especial referencia a esta “colaboración”; en especial dos: el de “corredentora y el de mediadora”.

El cuanto al título de “corredentora”, el papa Benedicto lo consideró más bien negativo porque se aleja de la Sagrada Escritura y de la Tradición; por eso subrayó la centralidad de Jesucristo, apoyado en las cartas a los Efesios y Colosenses.

El papa Francisco, por tres veces, también se posicionó en contra de este título. Concluye el documento que es inoportuno aplicar el título de “corredentora a María” porque corre el riesgo de oscurecer la única mediación salvífica de Cristo y crear confusión en las verdades cristianas. Además, cuando un título mariano necesita constantes explicaciones, no es correcto.

Sobre el título de “mediadora de todas las gracias”, es cierto que en la Encarnación y en las bodas de Caná se habla de cierta mediación de María, pero la mediación, en cuanto tal, es referida sólo a Jesucristo; a María, tan solo de forma subordinada. Como María, en comunión con Cristo, que es el único mediador, podemos ser cooperadores unos para otros. La expresión más acertada para María sería “mediación participada”.

En el caso de María, esta mediación es “maternal”; ella es Madre porque engendra al Cristo Total: a la cabeza, Jesucristo, y a los que son miembros del cuerpo místico de Cristo. Es, por lo tanto, Madre espiritual del Cuerpo Místico por haber sido madre física de Cristo.

Dicha maternidad no es obstáculo para la única mediación de Cristo. Es, en la Iglesia, donde se realiza esta maternidad espiritual de María, porque la fecundidad de la Iglesia es la misma fecundidad de María.

La fe católica cree en la comunión de los santos y en la intercesión de quienes están ya en el cielo. El cielo no está separado de la tierra. Los justos interceden por el pueblo que peregrina. María, desde el cielo, ama al “resto de los hijos”. La intercesión privilegiada de María se convierte en signo materno de la misma misericordia de Dios.

Nuestra salvación es sólo obra de la gracia salvadora de Cristo y de ningún otro. Sólo nos salvan los méritos de Cristo. Nosotros, como María, podemos asociarnos y gozar de la gracia, pero la única fuente de gracia es Dios. Como en Caná, María puede “abrirnos” a Cristo. Ella nos escucha y nos dispone para acogerle.

La gracia santificante nos viene directamente por los sacramentos. María también fue redimida, aunque la primera y de forma privilegiada. Ella, con su intercesión, puede implorar del Espíritu Santo “las gracias actuales”, que nos llegan del Señor cargadas de ternura y de cercanía. El Vaticano II prefirió llamarla “Madre en el orden de la Gracia”, en cuanto implica una relación única e irrepetible con cada creyente, y es la primera y más perfecta discípula de Cristo. Es la primera que “ha creído” y la que cuida de sus hijos.

En conclusión, tenemos que cuidar mucho los títulos que otorgamos a María. Con ello no se quita nada a la Virgen. Por ejemplo, es muy apropiado llamarla “Madre del Pueblo fiel” porque, con María, el pueblo fiel no se aleja ni de Cristo ni del Evangelio. En el rostro maternal de María el pueblo ve reflejado al Señor a quien busca. Los más pobres encuentran la ternura y el amor de Dios en el rostro de María. En ella ven reflejado el mensaje central del Evangelio e imploran su ayuda; sobre todo los pueblos más sufrientes.





SAN JUAN BOSCO: PATRONO Y EJEMPLO DE LA JUVENTUD

Permitanme comenzar saludando y felicitando a los jóvenes dominicanos que están de fiesta al celebrarse el 31 de enero, Día Nacional de la Juventud. Esta fecha rinde honor a san Juan Bosco, Patrono de los jóvenes. Su ejemplo se extiende a los trabajadores de Italia, Colombia y España, así como a actores, editores, escritores, la niñez, la adolescencia, los jóvenes.

Deseo pedir por los iniciadores que motivaron la creación de una ley en el país a favor de la juventud, en especial al padre Luis Rosario y a Ángel María Acevedo. Ellos y todos los que le acompañaron fueron luchadores incansables a favor de los jóvenes, y gracias a su esfuerzo, hoy es una realidad esta fiesta de la juventud en el pueblo dominicano.

Quiero recordar con especial afecto a un joven, Osiris Peguero, por su valentía y su ejemplo de entrega a los jóvenes de su generación, formaba parte del comité y quien levantó su voz, en sus inicios, a favor del Dia Nacional de la Juventud. Dios lo tenga en un lugar privilegiado en el Cielo. Pido que se nombre una de las calles de mi pueblo en homenaje a él y a tantos otros jóvenes anónimos, dignos de recordar en nuestros barrios.

La celebración del Día de la Juventud nos debe motivar a la reflexión y a velar por tantos jóvenes valiosos que en el anonimato son inspiradores y luchadores en las distintas disciplinas del saber humano. Un reconocimiento especial va para todos aquellos que, en las parroquias del país, sueñan y se levantan a favor de sus comunidades y por el bienestar de la Iglesia.

A ellos, y a los que ya no están y fueron ejemplos por sus luchas a favor de la vida, por amor a la Iglesia y al país, les recordamos en la construcción de la Civilización del Amor.

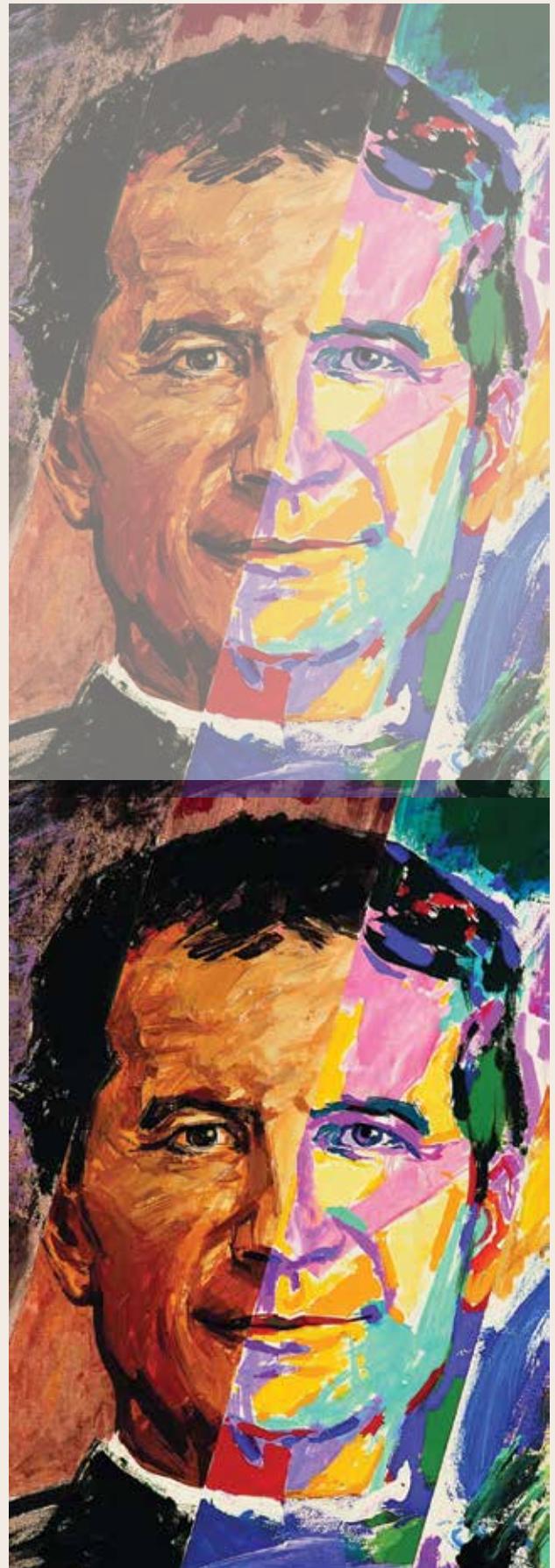
A los jóvenes que son parte de esta generación, sean bendecidos. Que la luz de Cristo nunca se les apague para que la fe y la esperanza nunca mueran. Aún hay un amanecer, todavía hay un cielo azul y manos solidarias.

Aún hay quienes son portadores de la paz, sinceros y sencillos. Todavía hay pobreza de espíritu, mansedumbre y corazones limpios; todavía hay santidad en tantos jóvenes de mi pueblo. En nuestros barrios florecen las flores, vuelan las aves y sale el sol de la esperanza.

San Juan Bosco fue una luz para los jóvenes de su época. Hoy nos toca a nosotros ser esa luz para la juventud, porque Cristo es la Luz que nunca se esconde ni se oculta. Como dice el Señor: «El que tenga oídos para oír, que oiga.» (Marcos 4,21-25)

El papa Francisco, en su encuentro con los jóvenes de Panamá durante la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) 2019, nos recordó el ejemplo del santo: “Don Bosco no se fue a buscar a los jóvenes a ninguna parte lejana o especial, simplemente aprendió a ver todo lo que pasaba en la ciudad con los ojos de Dios.

A Don Bosco su corazón fue golpeado por cientos de niños, de jóvenes abandonados sin estudio, sin trabajo y sin la mano amiga de una comunidad.” El mensaje es claro: “A los jóvenes hay que mirarlos con los ojos de Dios.”



A close-up photograph of a woman's face and upper body. She has dark hair pulled back, a purple headband, and is wearing a purple top. Her eyes are closed, and she is holding a dark wooden rosary with a large, dark wooden cross pendant. The lighting is soft, highlighting her skin and the texture of the rosary.

**2026:
REZA POR TUS
ENEMIGOS**



Difícil, pero no imposible.

Lo primero es entregarte a Dios consciente de la necesidad de perdonar. Saber que cuando perdonas, el primer perdonado eres tú mismo. Vislumbrar el descanso espiritual que aporta cambiar del rechazo a la acogida. Pedir a Cristo que, siguiendo su ejemplo, podamos alcanzar la libertad que sólo puede darnos el amor.

Porque perdonar es amar, una forma distinta, una variable en la ubicación de los sentimientos que nos permite ser objetivos al juzgar, encontrando en las ofensas de nuestros enemigos, no una justificación, pero sí una explicación de sus comportamientos.

Y al recordar las ofensas lo peor es cuando verificas que esas agresiones son gratuitas, que no tienen asidero; entonces el rencor se multiplica ante agravios injustos que probablemente nacen de las heridas sin sanar de nuestros agresores.

Pero tan solo tenemos que mirar a Jesús, el Hijo de Dios, Dios mismo, cuando se entrega al Padre y le pide: “Perdónalos porque no saben lo que hacen”.

Y en la medida en que vamos asumiendo que el eje del amor y de la misericordia es el perdón, nos sentimos más livianos, capaces de ascender a Dios, llevando en nuestras manos temblorosas el inmenso regalo que Él nos hace continuamente, ampliando nuestro camino hacia la luz.

Particularmente he estado guardando un archivo de dolores, que me amarraba de manera triste al pasado, pero no quería tener esos sentimientos que me nublaban la conciencia a cada rato impidiéndome avanzar, hasta que un día confesándome, el sacerdote me dio este gran consejo:

“Cuando el odio y el rencor te asalten, reza un padrenuestro por la conversión y salvación de esa persona”, y así lo hice.

A partir de ahí comencé a ver mis enemigos como amigos, a reconocer sus buenas cualidades, aún a defenderlos cuando los criticaban, verificando en mí misma que todo ser viviente camina entre dos campos, uno de oscuridad y otro de luz.

Escoger la luz y borrar la oscuridad es el instrumento que Dios nos regala para llegar a Él.



Freddy CONTIN

DOMINGO DE LA PALABRA Y DE FIESTA

El Catecismo de la Iglesia Católica destaca la centralidad del misterio de Cristo como realidad básica de toda la celebración litúrgica.

Está centralidad de Cristo es vivida por la comunidad cristiana sobre todo en el domingo, llamado con toda razón, el Día del Señor y en la celebración de la eucaristía dominical.

La fiesta del domingo es un punto irrenunciable para la Iglesia, la cual sigue una tradición apostólica que tiene su origen en el mismo día de la resurrección de Cristo. El domingo es el día por excelencia de la celebración litúrgica en la que los fieles se reúnen para que escuchando la Palabra de Dios y participando en la eucaristía, recuerden la Pasión, la Resurrección y la Gloria del Señor Jesús y de todo ello den gracias a Dios.

Conviene mucho recordar la importancia para los cristianos de la fiesta del domingo, ante tantas crisis que actualmente estamos viviendo, sobre todo desde el punto de vista económico, donde se busca garantizar la competitividad y la productividad.

Una de las medidas que se está lamentablemente generalizando ante esta situación, consiste en reformar las disposiciones sobre el descanso dominical, ampliando las normas existentes para que se normalice el trabajar los domingos en todos los comercios.

En este aspecto debemos advertir, que con esta medida se corre el peligro de erosionar todavía más la institución del domingo, en especial sobre las familias. Entendemos que es razonable que necesidades familiares o exigencias de necesidades de utilidad pública o imprescindibles, puedan eximir legítimamente del descanso dominical, pero deberían ser casos excepcionales.

La razón está en que el matrimonio y la familia son instituciones básicas para el bien de las personas y para el bien de la misma sociedad. Y requiere que los esposos y los hijos puedan estar juntos. Por ello y hasta ahora, las normas en nuestro país garantizan la protección social y jurídica de la familia.

La familia necesita de determinadas condiciones para formarse y, sobre todo, para estabilizarse en términos positivos. Una de estas condiciones es el tiempo. Los miembros de la familia precisan del tiempo suficiente para convivir y crecer en el amor y en la ayuda mutua.

Nuestra sociedad conoce muy bien cuánta importancia tiene el tiempo y en especial, el que llamamos tiempo libre para constituir la relación interpersonal que da sentido a toda la familia.

Por esos motivos es siempre bueno y conviene que seamos conscientes de esto y, en consecuencia, como también consta en el Catecismo de la Iglesia Católica, dentro del respeto a la libertad religiosa y al bien común, los cristianos tenemos el deber de procurar que los domingos y las fiestas de precepto sean reconocidos como días de fiesta legales.





Freddy GINEBRA



PAÑOS DE LÁGRIMAS

Cada vez que tenía un problema o me sucedía algo digno de contar. Estaba doña Rosa, siempre dispuesta a escucharme y dar sus consejos. Se llamaba doña Rosa, y tengo un recuerdo borroso de ella. Yo tendría como cinco o seis años cuando me habló del paño. En ese tiempo la veía muy mayor, tendría como cuarenta años, aunque muy hermosa.

Para un niño de esa edad todos eran mayores. Siempre olía igual, un olor a flores que según ella era un perfume que hacía con unas plantas que tenía en su patio y algún ingrediente secreto que compraba en la farmacia Raldiris que quedaba en la calle El Conde. Era un olor suave, delicioso.

Doña Rosa tenía dos hijos que me llevaban varios cursos en el colegio, también los veía muy grandes y me daban envidia porque cargaban muchos libros cada mañana y eso para mí era señal de importancia, además, siempre tenían respuestas para todo. Secretamente quería ser

como ellos. Al esposo lo veía poco, vendía seguros, profesión que en ese tiempo en que me creía inmortal no entendía, pero por la manera en que vivía la familia debía de ser muy lucrativo pues en esa casa siempre estaba la nevera llena y en las vacaciones desaparecían todos viajando en avión.

Una mañana llegué llorando a su casa en búsqueda de consuelo, apenas podía hablar y ella me sentó a su lado tratando de entenderme mientras un torrente de lágrimas me inundaba.
- Cálmate -me dijo-, ¿qué te pasa?

Cuando pude hablar le conté lo sucedido, alguien me había robado mis patines nuevos. Ella, paciente, estuvo a mi lado mientras acariciaba mi cabeza y me decía que no me preocupara, que era algo que se podía volver a comprar. Que no desperdiciara mis lágrimas, que las lágrimas eran un lujo y que solo debían brotar cuando el motivo seriamente las justificara.

No la entendí entonces, han pasado los años y cada vez que lloro su imagen me viene de inmediato... lloro tanto de tristeza como de alegría y ahora con los años parece que el departamento de lágrimas está súper productivo pues lloro casi todos los días, razones aparecen. Las lágrimas son un gran alivio, nos descargan, hacen que sintamos de manera muy especial esa emoción que nos la producen.

Cada vez que tenía un problema o me sucedía algo digno de contar estaba doña Rosa, siempre dispuesta a escucharme y dar sus consejos. Una tarde, mientras jugaba en el patio de su casa, le escuché decir a mi mamá que ella era mi paño de lágrimas. Cuando regresé a mi casa le pregunté a mi mamá el significado de esas palabras. La sonrisa grande de mi mamá iluminó el momento.

-Un paño de lágrimas es alguien en quien puedes confiar y contarle tus cosas. Es una persona que siempre está ahí para ti.

Y esa frase jamás la olvidé. Cuánta falta hacen los paños de lágrimas en el mundo... deberían de venderlos...





Salvador GOMEZ



QUEDARSE CON LO BUENO CLAVES PARA ENFRENTAR UNA NUEVA ETAPA CON ESPERANZA

Tras cerrar un ciclo marcado por retos y dificultades, nos encontramos en un momento privilegiado para **descansar, tomar fuerzas y seguir adelante**. La vida nos ofrece una nueva etapa que debemos vivir con **esperanza**, una palabra que nos invita a esperar, pero con la confianza de que las cosas pueden ser mejores si mantenemos la disposición adecuada. Lo que nos rodea depende, en gran medida, de cómo pensamos, hablamos y actuamos.

Para vivir este tiempo con la mejor actitud, podemos apoyarnos en dos consejos fundamentales que el apóstol san Pablo dio a los tesalonicenses: **"En todo den gracias"** y **"examínenlo todo y quedense con lo bueno"**.

EL PODER TRANSFORMADOR DE LA GRATITUD

La gratitud no es solo un acto de cortesía, sino una postura ante la vida. El primer paso para una mejor actitud es decir **"gracias, Señor"**, valorando el don de la vida, la salud y el haber tenido lo necesario para superar las dificultades.

A menudo, las personas caen en estados depresivos porque se enfocan únicamente en lo que les falta: lo que no pudieron hacer, lo que perdieron o lo que no lograron. Por el contrario, ser agradecido permite **ver las bendiciones presentes**. Debemos dar gracias por todo: por los triunfos y los fracasos, por las alegrías y las tristezas, e incluso por aquellas oraciones en las que Dios aún guarda silencio. La gratitud es, en esencia, la manera de prepararse para recibir más bendiciones.

DESCUBRIENDO TESOROS EN LA ADVERSIDAD

El segundo consejo de san Pablo nos invita a **examinar cada situación para rescatar lo valioso**. En todo lo que Dios permite que ocurra, existe un propósito y una lección de vida. Jesús enseñó que el Reino de los Cielos es como un tesoro escondido; nuestra labor es desarrollar la actitud mental para encontrar esa riqueza incluso en los momentos difíciles.

A veces, las circunstancias actúan como una “espada que atraviesa el alma”, revelando de qué material estamos hechos. Si estamos construidos sobre cimientos sólidos, la adversidad no nos derrumba, sino que nos da la confianza de saber que podemos resistir y avanzar. Incluso en las personas que nos resultan difíciles, hay un **tesoro escondido** que debemos aprender a descubrir.

LECCIONES DE UN TIEMPO DE CRISIS

Las experiencias recientes, aunque dolorosas, nos han dejado enseñanzas invaluables que han enriquecido nuestra vida:

Humildad y paciencia: Hemos aprendido que no siempre podemos hacer lo que queremos cuando queremos, lo que nos ha vuelto más pacientes y humildes.

Valorar lo pequeño: Al bajar la velocidad de nuestra rutina, hemos podido disfrutar de paisajes, silencios y detalles que antes pasaban desapercibidos.

Creatividad y reinención: La necesidad ha despertado nuestro ingenio, convirtiendo amenazas en oportunidades y llevándonos a reinventar nuestras formas de trabajar y convivir.

Solidaridad y empatía: Nos hemos vuelto más conscientes del dolor ajeno, aprendiendo a proteger a los demás y a valorar la responsabilidad social.

UN FUTURO LLENO DE GANAS DE VIVIR

Hoy nos encontramos como esos caballos o toros que esperan impacientes a que se abra la puerta para salir al ruedo: con una fuerza acumulada y un **deseo inmenso de luchar**. El futuro nos exige **reconstruir, rediseñar e inventar**. Ya no hay espacio para la comodidad pasiva; es tiempo de levantarse y avanzar con la mirada puesta en la misión que aún tenemos por cumplir.

La mejor manera de honrar a quienes ya no están con nosotros es alcanzar las metas que ellos habrían querido vernos lograr y vivir plenamente. Iniciamos este nuevo año como **“buscadores de tesoros”**, equipados con los lentes de la gratitud y la capacidad de quedarnos siempre con lo bueno.

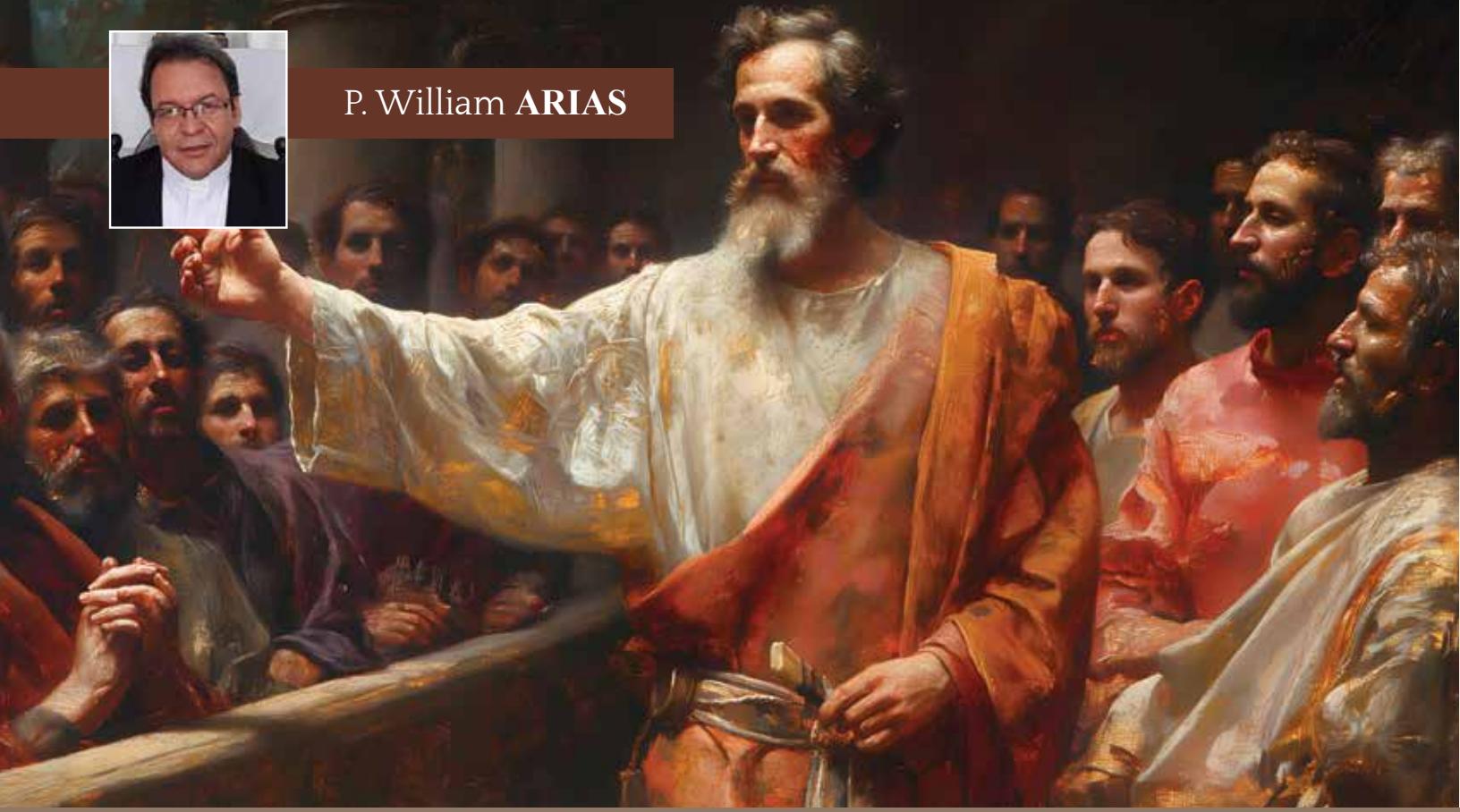
ANALOGÍA PARA RECORDAR:

Podemos imaginar que la vida es como un **terreno lleno de piedras y maleza**; si solo miramos la superficie, solo veremos dificultades. Pero si actuamos como buscadores de tesoros, entenderemos que debajo de la tierra más dura puede haber oro. La gratitud es la herramienta que limpia el terreno, y nuestra fe es la que nos permite cavar con la certeza de que, sin importar cuán difícil sea el suelo, siempre encontraremos algo valioso que llevarnos.





P. William ARIAS



PABLO, APOSTOL DE CRISTO

El filósofo alemán Federico Nietzsche dice, que la moral de esclavo, como él le llama al cristianismo, no se hubiera expandido tanto, sino no hubiese encontrado a ese judío llamado Pablo de Tarso.

La verdad es que la gran expansión que la secta judía de los nazarenos, como en principio se le llamó a los seguidores de Jesús (Hech 24,5), tuvo su gran expansión por medio del desarrollo misionero de la labor de Pablo, quien da el gran salto de los ambientes judíos a los contornos paganos o gentil, como se le llamaba a los no judíos (Hech 13, 47).

Su conversión fue algo violento según nos lo narra el libro de Hechos de los Apóstoles 9, 1-19; él era un gran perseguidor del cristianismo y luego pasó a ser un gran propagador de la fe naciente, a través de sus grandes viajes misioneros y la fundación de varias comunidades en el mundo hasta entonces conocidos. Cuando sobrevino su muerte violenta en Roma los planes misioneros de Pablo eran llegar a Hispania, lo que es hoy España, y tal vez más.

Pero donde Pablo expone mejor la razón de su quehacer por Cristo y su conversión, es en la carta a los Gálatas 1,11-2,1-10, este texto es como la autobiografía de Pablo. En él Pablo dice que su ser apóstol no lo recibió de nadie, sino por una revelación de Dios, por pura gracia (Gal 1,13.15.16), y que el mismo que actuó y se reveló a Pedro también se le reveló y actuó en él (Gal 2, 8). Es decir, con Pablo se da un salto en el ser apóstol, ya no solo es válido el haber sido testigo ocular de las obras de Cristo, el haber caminado con Él.

Esto es algo que ya el Evangelio de Marcos expone en su doctrina, cuando señala que apóstol es el que es capaz de reconocer a Jesús en el acontecimiento de la cruz, a semejanza de aquel centurión romano que dice que verdaderamente Jesús era el Hijo de Dios (Mc 15,39).

Pablo se dice apóstol, enviado, por una revelación especial y única que tuvo de Jesús resucitado en su vida, y a partir de este acontecimiento comienza su labor misionera y fundacional, creando comunidades a través de procesos de largos de años y luego dejándolas a cargo de responsables, que se mantenían en contacto con él y él con ellos, de ahí la razón de las cartas que escribe.

Cuando en una comunidad había dificultades o se necesitaba aclarar ciertos temas, entonces él aprovechaba y le escribía al respecto.

De estas cartas hay que señalar que solo siete de ellas corresponden auténticamente a Pablo, es decir, fueron escrita mientras él estaba con vida antes del año 65 d.C., son:

I Tesalonicenses, 1 y 2 a Corintios, Gálatas, Romanos, Filipenses y Filemón; las demás cartas, llamadas deutero-paulinas o segundas de Pablo son escritas después de Pablo haber muerto, estas son: 2 Tesalonicenses, Efesios, Colosenses y las pastorales: 1 y 2 Timoteo y Tito, fueron escritas por discípulos de Pablo que escriben en su nombre y con su teología a las comunidades, un recurso literario, que era muy usado en la antigüedad.

Este año es una invitación de la Iglesia a que todos los que creen en Cristo a semejanza de este gran apóstol y evangelizador de los gentiles, anunciemos el misterio salvífico, ya que nuestra fe cristiana es sumamente paulina.





P. Manuel A. GARCÍA
Cursillo de Cristiandad 594. Doctor en Teología Católica
Arquidiócesis de Santo Domingo.

NADIE AMA A LA IGLESIA SIN SU HISTORIA CONOCER

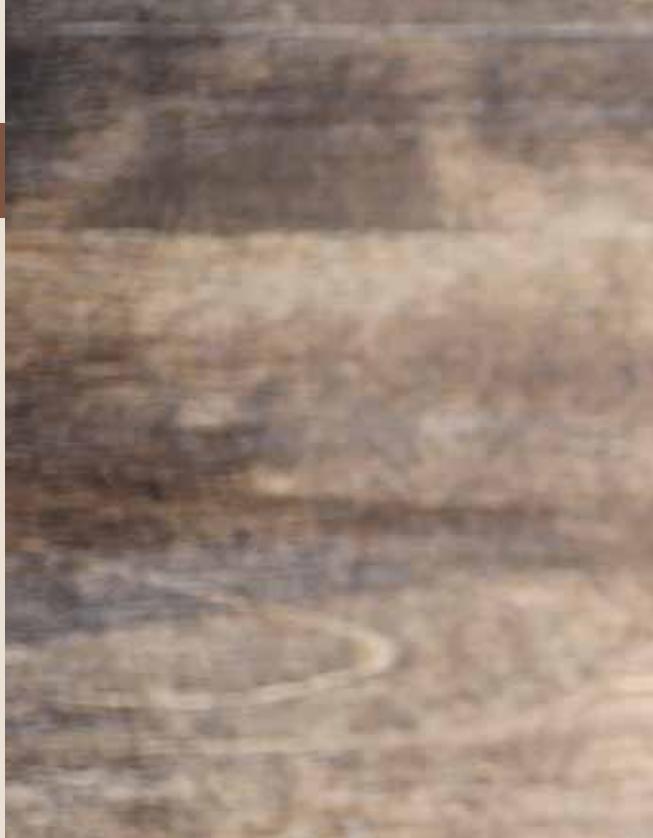
CONFORMACIÓN DEFINITIVA DE LOS EVANGELIOS: SIGLO II DC. (SAN LUCAS Y SAN JUAN).

Tras la elaboración de los Evangelios de San Marcos, de influencia petrina para la urbe romana y de san Mateo en un contexto judeocristiano, aflora el Evangelio de san Lucas de claras connotaciones paulinas y proyectado para los gentiles con una fuerte influencia de la teología impregnada de la cultura helénica. La autoría de este se da a quien acompañó a san Pablo apóstol en el segundo y tercer viaje misionero de este hasta apoyarle en la misma ciudad de Roma.

Un texto compuesto en dos partes, la primera dedicada a la comunidad de Cristo con sus Apóstoles y la segunda a la comunidad que parte de Jerusalén para llevar la Buena Nueva con san Pedro y san Pablo al frente de dicha misión. Sin lugar a dudas que las catequesis del apóstol de las naciones convertido a la fe sacramental cristiana camino a Damasco da origen a la tradición oral lucana.

Es en el siglo II DC, que los santos pastores de la Iglesia elaboran los prólogos que dan orden y sentido tanto al Evangelio de san Lucas y los Hechos de los Apóstoles, como al mismo Evangelio de san Juan. Mas adelante se daría el cierre conclusivo a los cuatro evangelios de acuerdo a su particularidad específica.

Tanto en el Evangelio lucano como en los Hechos se dará a Teófilo o al hijo de Dios, es decir en este caso, al miembro de la Comunidad Eucarística, un llamado motivacional a adentrarse en la dinámica de la obra en cuestión. Recurso este muy propio del citado siglo. Es el momento en que la tradición oral de los testigos oculares dará paso a la fijación escrita como textos sagrados de la Iglesia por el hecho de que estos primeros ya han fallecido.



A san Lucas se debe la elaboración de su Evangelio partiendo de fechas históricas de importante relevancia en el Imperio Romano. Grandes textos de los Evangelios de san Marcos y san Mateo están incluidos, con su desarrollo y énfasis propio, en san Lucas. Y como dato significativo en paralelo, la mitad de los relatos del Evangelio de san Lucas no se encuentra en san Marcos, y en una menor proporción en san Mateo.

Solo hay que citar para comprobar este dato que los relatos del Buen Samaritano, Zaqueo, Marta y María, los 10 leprosos, el Publicano en el Templo y tantos más, solo aparecen en el tercer Evangelio.

He aquí una indicación muy clara de la expansión y crecimiento de las comunidades cristianas fuera de Palestina. Muchos más que los demás Evangelios, remarca san Lucas los temas de la relación filial de Cristo con su Padre Celestial, la oración, a la Virgen María y el rol de la mujer, de los pobres y al Espíritu Santo. Temas estos que retomara san Juan para su Evangelio con gran diligencia.

Como un todo, hay que incluir a los Hechos de los Apóstoles en el tercer Evangelio desde la perspectiva de la realización teológica



histórica de la inculturación de la Iglesia de los Santos Apóstoles. Y aclaramos que su complementariedad con los otros dos Evangelios Sinópticos de mayor antigüedad es requisito de fe católica integra. Su estilo redaccional conforma un compendio o síntesis de los primeros 80 años de la vida de la Iglesia.

El plan de trabajo que se siguió en la redacción de los Evangelios fue centralizar todo en el Ministerio Público de Jesús. A seguidas se conformaron a modo de gran respuesta comunitaria litúrgica la Semana de la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor. Por último, bien tardío esto, en Mateo y san Lucas se insertan los relatos de la infancia desde el método de recapitulación de toda la Buena Noticia del Hijo de Dios, el Mesías, el Ungido.

El Evangelio de san Juan es el último y más tardío de los cuatro. Dedicado al discípulo que tanto Jesús amaba, es decir, a todo creyente de la Comunidad Eucarística de tradición Juanea. Vio la luz una primera sección comprendida por los 7 signos o señales que abarcan del capítulo 2 al 11. Todo ellos en referencia a la inculturación de la Buena Noticia en la cultura helénica de entonces que requería de una iniciación o participación en los misterios divinos, a los que occidente llamamos sacramentos.

Un extenso desarrollo del significado del sentido de la Cena del Señor como convocatoria, aglutinante y sentido de la Comunidad Cristiana conformará la segunda sección del Evangelio de san Juan en continuidad con los demás evangelistas de colocar a san Pedro al frente de la presidencia de la misma a partir del relato del lavatorio de los pies, el nuevo mandamiento de la caridad cristiana, la vinculación sacramental con el Árbol de la Vida y la acción sacerdotal de Cristo que confiere el Espíritu de la Verdad, llamado el Consolador o Paráclito, un segundo Abogado o Defensor enviado desde el Padre por el Hijo..

A la semana de la Pasión y Resurrección del Señor, le seguirán la pesca milagrosa y el anuncio de san Pedro crucificado, para poner el sello final a dicho Evangelio con una de las obras cumbre tanto literarias como del pensamiento universal: El Prólogo de san Juan, el paso en la nueva semana de la creación en y por el Verbo hecho carne que llama a sus discípulas. Para el 2026 intentaremos compartir como la Iglesia Católica del siglo II al IV DC aprendió de las persecuciones externas y la posteriores internas.



LA VIDA ES COMO EL BEISBOL (1RA PARTE – LOS JUGADORES Y LOS ESPECTADORES)

Creo que si Jesús hubiese sido pelotero habría sido de Los Leones, porque Él fue el escogido por Dios para darnos la victoria sobre el pecado. (No es que yo sea escogidista...)

Si hay algo que se parece a la vida es el beisbol. En éste como en la vida misma algunos se deciden a ser jugadores, otros a ser espectadores y aquellos que han alcanzado experiencia y grandes logros se convierten en coaches o entrenadores.

Los jugadores son los que antes de salir al terreno entran duro, se alimentan lo mejor posible y se ejercitan constantemente hasta que, armándose de valor, van al campo a darlo todo por triunfar y por su equipo. Sienten nervios y miedos ante los retos difíciles, sí, pero se atreven a luchar por encima de estos. Corren, se caen y vuelven a levantarse. Se lesionan, pero al recuperarse vuelven a integrarse al “line up”. Tienen buenas y aún en malas temporadas siguen esforzándose hasta el final con tal de ganar un gran premio: La copa.

Por otro lado están los espectadores, que son aquellos se sientan a mirar desde afuera, sin involucrarse, sin correr riesgos. En muchas ocasiones estos toman la postura de críticos de todo y de todos, incluso atreviéndose a gritar a alguno que otro jugador: - ¡Novato! ¡Buuuu! ¡No sirves! - ¡Ya pasó tu tiempo! ¡Retírate!

Y tú, ¿De qué lado estás? ¿Del de los jugadores o del lado de los espectadores?

La vida es como una serie de partidos ante la que tú y yo decidimos que posición tomar, si la de jugador(a) o de espectador(a).

Tú tomas el rol de jugador cuando luchas por los sueños que Jesús pone en tu corazón y te esfuerzas constantemente (día a día) por alcanzarlos. **Siempre que Él pone sueños en tu corazón es para que los alcances.** Habrá partidos difíciles, miedos que vencer, situaciones que lesionarán tus ilusiones, momentos en que querrás abandonarlo todo, pero recuerda que campeón no es quien nunca pierde un partido sino quien persevera hasta vencer al final.

Ser espectador es quedarte sentado por tus miedos viendo a los jugadores alcanzar el plan de Dios en sus vidas y no confiar en que todo lo puedes en Cristo que te fortalece (Filipenses 4, 13). ¡Basta de criticar! ¡Deja de quejarte! ¡Párate y atrévete a confiar en Jesús y en sus sueños para tu vida!

Habrá momentos en la vida en los que te sentirás con muchas energías (¡con pila!), en los que apreciarás que vas avanzando en los sueños que el Señor pone en tu corazón. A estos períodos podemos llamarles “estar caliente” “bateando para 300”. Sin embargo, habrán días en los que amanecerás un poco desganado(a), en los que te pesará más luchar por esos sueños que Jesús ha puesto en tu interior, y esto como resultado de algunas derrotas y dificultades que tendrás durante “la serie”, pero recuerda que hasta el mejor jugador tiene malas rachas durante la temporada. A ese estado llamémosle “estar frío”. Entonces, podríamos decir que el punto medio entre estar caliente o estar frío ¿Sería?... “Estar tibio” por supuesto.

El ánimo es una cosa pero... ¿Cómo está tu vida de fe? ¿Cómo está tu piedad y tu oración personal? ¿Fría, caliente o tibia? Estas son “el entrenamiento”. De estos aspectos depende en gran porcentaje el alcance de tus sueños. **El que va al terreno de la vida con poca comunión con Jesús** fácilmente se poncha... Ante cualquier “flaicito” abandona los grandes sueños de Dios para su vida... porque no entrena...

Cada día tienes una nueva oportunidad que el Creador te da para «ser de su equipo», para ser jugador y no espectador, que no es más que «sentarte en la banca del contrario inconscientemente», **porque aquel que no está con Él y sus propósitos, está en su contra.**

Es necesario decidir entre HACER LA VOLUNTAD DE DIOS que es EL MAYOR BIEN para ti, o no seguirle, entre amar y ser feliz verdaderamente o vivir para ti, en “tu mundito” y al final sentirte vacío(a). ¡Decídete hoy con **fe a vivir por Jesús!** La posición de “tibiaza” no puede ser más una opción para ti. **Estás llamado por Jesús a ser un 4to bate para Él.**

Si quieres repite en voz alta esta oración:

Hoy me decido a dar lo mejor de mí, a hacer el bien siempre, a abrir mi corazón a quien todo me lo ha dado, a ese quien se hizo hombre para acercarse a mi vida y darme su amor gratuitamente. Hoy me decido a amarme como soy y a los demás por igual, aunque esto en ocasiones duela. Tomo una actitud positiva frente a todo lo bueno que me espera, decidido(a) a ser feliz por Cristo en mí, a ser reflejo de la luz verdadera que es Jesús.





Cuerpo y ALMA



Por:
Angy Estévez, M.A.
Psicóloga Perinatal

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL MATERNA

Los trastornos del ánimo y de ansiedad prenatal y posparto son más frecuentes de lo que imaginamos. Al menos un 20% de las mujeres presentan depresión o ansiedad durante el embarazo y el primer año después del parto, por lo menos 700,000 de estas mujeres se enfermarán, habitualmente se evalúan a las mujeres para determinar posibles padecimientos como diabetes gestacional, hipertensión, riesgo de tener un bebé con alguna malformación u otro padecimiento de cuidado, sin embargo no es común la evaluación por riesgo a padecer depresión perinatal el cual ocurre en 1 de cada 5 mujeres. Los términos prenatal (durante el embarazo) y posparto (después del nacimiento) también se utilizan para describir exactamente cuándo se presentan estos trastornos..

Factores durante el embarazo: hormonas y crisis estresantes

Durante el embarazo los trastornos del ánimo y de ansiedad se enfatizan principalmente debido a la gran carga hormonal a la que el cuerpo se enfrenta que su vez afectan las sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores. Las crisis existenciales que generan estrés como por ejemplo un embarazo inesperado, falta de empleo, la infidelidad del esposo, pérdidas anteriores, falta de apoyo familiar, problemas financieros, aislamiento social, una enfermedad, duelo no resuelto, entre otros, son factores importantes y que también tendrán efecto negativo sobre el estado de la salud mental de la madre ya que durante el embarazo los trastornos del ánimo y de ansiedad desarrollan un comportamiento muy distinto al de otros trastornos debido a los cambios hormonales.

Cambios del embarazo, parto y crianza: trastornos más frecuentes y factores de riesgo

Tanto el embarazo, el parto y el puerperio, asimismo como los primeros años de crianza conllevan cambios biológicos, físicos y emocionales en la madre que pueden desencadenar un trastorno mental mientras que

las características presentadas son confundidas o menospreciadas ya que de por sí el embarazo conlleva cambios que muchas veces pasan desapercibidas o son invalidadas ya sea por la carencia de información acerca de síntomas a identificar para diagnosticar y porque muchos de estos síntomas del embarazo son similares a los de la depresión.

Dentro de los trastornos más frecuentes están: depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de pánico, psicosis, trastorno por estrés postraumático y trastorno bipolar I o II.

Es importante destacar que los síntomas y su gravedad pueden cambiar durante el curso de la enfermedad, asimismo se debe tomar muy en cuenta los antecedentes personales y familiares como un factor de riesgo pues existen familiares que padecen trastornos mentales sin embargo no son diagnosticados ni mucho menos tratados.

Depresión y ansiedad durante el embarazo: características

La depresión y la ansiedad durante el embarazo son caracterizadas por tristeza, culpa, inutilidad, desesperanza, irritabilidad, falta de interés (placer o alegría), preocupación excesiva o miedo, alteraciones en el sueño y del apetito.



Tratamiento durante el embarazo: terapia y medicación

Es importante resaltar que el tratamiento debe aplicarse en caso de que los síntomas de la depresión

o la ansiedad interfieren en la vida cotidiana de la madre, el tratamiento puede incluir la combinación de intervención terapéutica y medicación (muchos medicamentos son aceptables durante el embarazo, es importante consultar con un profesional de la salud que esté familiarizado con estas investigaciones actuales, si ya está tomando medicación no interrumpa el tratamiento sin antes consultar con su médico de cabecera).

Melancolía del embarazo o posparto (babyblues)

Por otro lado quisiera destacar lo que se conoce como Melancolía del embarazo o posparto o babyblues (siglas en inglés) el cual se caracteriza por cambios en el estado de ánimo, llanto, tristeza, falta de concentración y preocupación, olvido, etc, esto es causado por el estrés físico y emocional debido al parto, los cambios hormonales, por el miedo a enfrentar las responsabilidades al convertirse en madre y reconocer que la vida le ha cambiado considerablemente. Es importante resaltar que el 80% de las madres lo padecerán y que comienza alrededor de la primera semana posparto y dura aproximadamente tres semanas.

Depresión y ansiedad posparto: frecuencia y síntomas

La depresión y ansiedad posparto es padecida por el 15 y el 20 por ciento de las madres y puede presentarse en cualquier momento durante el primer año y se caracteriza por tener



Psicosis posparto: gravedad, síntomas y tratamiento

La psicosis es una enfermedad muy grave y que debemos prestar atención ya que la persona pierde el contacto con la realidad pues esta se caracteriza por ver, oír y sentir cosas que otros no perciben como por ejemplo recibir mensajes secretos desde la TV o radio, asimismo pensamiento delirante acerca de la muerte, negación del nacimiento o necesidad de matar al bebé, sentimientos de confusión, paranoia, manía, etc. Esta enfermedad suele presentarse de repente durante las dos primeras semanas después de dar a luz, tiene una tasa de suicidios del 5 por ciento y de infanticidio del 4 por ciento.

sentimientos de agobio, tristeza, desesperanza, sentimientos de culpa, alteraciones en el sueño, irritabilidad, preocupación excesiva, miedo, alteraciones alimenticias, problemas de vinculación con el bebé (puede que se sienta confundida sobre lo que siente hacia el bebé, esto quiere decir si lo ama o siente rechazo), entre otros.

Tratamiento de la depresión y ansiedad posparto

Referente al tratamiento de la depresión y ansiedad posparto se debe realizar con terapia psicológica (es importante considerar la integración a grupos de apoyo con otras mamás) y medicación (médico psiquiatra con experiencia en trastornos perinatales).

Trastorno obsesivo-compulsivo: características y tratamiento

El trastorno obsesivo-compulsivo lo padecen hasta el 9 por ciento de las nuevas madres y más del 38 % padecen también depresión. Este trastorno es caracterizado por pensamientos repetitivos o imágenes inoportunas muchas veces relacionados con matar al bebé o lastimarla, estos pensamientos pueden venir acompañados con comportamientos que en teoría le ayuden a disminuir la ansiedad como por ejemplo esconder los cuchillos de la casa, asimismo como limpiar o verificar si se puede contaminar con gérmenes y demás.

El tratamiento debe ser combinado con intervención psicológica y psiquiátrica, es substancial incluir psicoeducación, es importante destacar que no es recomendable integrar en grupos de apoyo a las madres que padecen trastorno obsesivo-compulsivo hasta que esta se sienta menos vulnerable pues escuchar temas que eleven la ansiedad no facilita desde el principio el tratamiento.

Tratar la psicosis es de vital importancia ya que la medicación para este tipo de trastornos será el protagonista del bienestar de la madre junto a un acompañamiento psicológico con profesionales de la salud mental con experiencia en trastornos perinatales y especialmente tratando psicosis posparto, es importante educar a la madre (los familiares también) cuando esté menos sensible sobre lo que le ocurrió e incluirla en grupos de otras madres que les haya ocurrido lo mismo.

Trastorno por estrés postraumático: causas y tratamiento

El trastorno por estrés postraumático puede producirse luego de que la madre sea víctima de un evento que ponga en riesgo su vida como por ejemplo un parto traumático, abuso sexual, un accidente, entre otros. El trastorno por estrés postraumático es caracterizado por ansiedad extrema, revivir acontecimientos traumáticos pasados, pesadillas, etc.

Con relación al tratamiento se debe valorar el caso para definir si necesita o no medicación, la intervención psicológica ayudará bastante así como también grupos de apoyo, el soporte familiar y las actividades que favorezcan el bienestar de la madre y su bebé.

Trastorno bipolar I o II: riesgo de diagnóstico erróneo y tratamiento

Trastorno bipolar I o II, son caracterizados por cambios en el estado de ánimo que van desde la euforia (manía) o elevado (hipomanía) a la depresión, preocupaciones repentinas y severas en el estado de ánimo. No existen investigaciones exactas que informen sobre la frecuencia con la cual se presentan, las madres suelen recurrir a tratamiento cuando pierden el control y se sienten deprimidas y en diversas ocasiones se les diagnostica erróneamente por depresión y esto es fatal ya que los antidepresivos pueden convertir a la persona en maníaca.

Para tratar el trastorno bipolar I o II por supuesto debe ser combinado con medicación (el apoyo de un médico psiquiatra) e intervención psicológica lo que permitirá restablecer el estado de ánimo y el control de su vida.

Importancia de intervenir/prevenir y efectos en la familia

Finalmente hoy en día las investigaciones han demostrado la importancia que es intervenir o prevenir los trastornos del ánimo y de ansiedad perinatales para preservar la salud y el bienestar de la madre, su hijo y por supuesto de toda la familia.

La depresión materna ocupó el primer lugar en la lista titulada "Cuestiones de salud mental más significativas que dificultan la preparación de los niños para la escuela" (Mental Health Policy Panel, Department of Health Services, 2002).

Diversas investigaciones arrojan lo negativo que es no tratar la depresión en madres y padres

(y otros trastornos prenatales y posparto) ya que el maltrato hacia los hijos es mayor y esto pudiera desencadenar problemas psiquiátricos infantiles como por ejemplo problemas de comportamiento, dificultades cognitivas, desarrollo del lenguaje, desenvolvimiento social, entre otros, recibir una atención adecuada a tiempo garantiza la salud mental de la familia.

Es importante destacar que los niños que se ven expuestos a trastorno de salud mental materna es probable que también corran el riesgo de padecerlo.

Estos problemas se pueden prevenir concientizando a la población, diagnosticando a tiempo y llevar a cabo un plan de tratamiento adecuado, de la misma forma capacitando sobre el tema al personal médico ya que esto a parte que afecta a la madre también repercute sobre los hijos, la familia y por supuesto a la sociedad.



SANTIDAD HOY

SANTO TOMÁS DE AQUINO, PATRONO DE LAS ESCUELAS CATÓLICAS Y DE LA EDUCACIÓN.



Tomás nace en 1225 en el Castillo de Roccasecca, cerca de Nápoles, Italia, como el último hijo de una familia de doce hermanos. Era un hombre alto, robusto, de porte distinguido, conocido por su amabilidad y delicadeza.

PRIMEROS AÑOS Y VOCACIÓN

Sus primeros estudios los realizó en el convento benedictino de Monte Casino, donde se destacó como el alumno más piadoso, aprendiendo con facilidad portentosa todo lo que estudiaba.

Continuó en la Universidad de Nápoles, donde superó a sus compañeros. Allí conoció a los dominicos y decidió entrar como religioso, enfrentando la oposición familiar. Intentó huir hacia Alemania, pero sus hermanos lo interceptaron y encerraron en el castillo.

Durante su cautiverio, memorizó numerosas frases de la Biblia y estudió teología. Sus hermanos le enviaron a una mujer de mala vida para tentarlo. Tomás tomó un tizón encendido y la amenazó, obligándola a huir. Esa noche tuvo una visión celestial recibiendo una estola blanca, símbolo de pureza.

FORMACIÓN CON SAN ALBERTO MAGNO

Liberado, fue enviado a Colonia para estudiar con San Alberto Magno. Sus compañeros, viéndolo robusto y silencioso, le pusieron el apodo de “El buey mudo”.

Cuando un compañero mostró sus apuntes al profesor, San Alberto declaró: “Este buey llenará un día con sus mugidos el mundo entero”.

Sus compañeros testimoniaron que su piedad era aún más grande que su ciencia. Pasaba horas rezando, y durante la misa su rostro se llenaba de resplandor.

PROFESOR Y TEÓLOGO

A los 27 años, en 1252, era profesor de la Universidad de París. A los 27 años era profesor de la Universidad de París. Sus clases de teología y filosofía eran las más concurrencias. El rey San Luis lo consultaba en asuntos importantes. Cuando surgió una controversia sobre la eucaristía, ambos bandos aceptaron que Tomás actuara como árbitro.

En 1259, el papa lo llamó a Italia, donde durante siete años predicó y enseñó, dirigiendo el Colegio Pontificio de Roma.

OBRAS MONUMENTALES

En cuatro años escribió “La Suma Teológica”, obra en 14 tomos donde explica todas las enseñanzas católicas. Es considerada lo más profundo escrito en la Iglesia Católica.

La gente se agolpaba para escucharlo como a un enviado de Dios. Lloraban al oírle predicar sobre la Pasión de Cristo y se conmovían cuando hablaba de la Resurrección y la vida eterna.

El papa le encargó escribir los himnos para la Fiesta del Cuerpo y Sangre de Cristo, componiendo el “Pange Lingua” y el “Tantum Ergo”. Tras escribir sobre la eucaristía, tuvo una visión en la que Jesús le preguntaba: “¿Quéquieres a cambio?”. Respondió: “Lo único que quiero es amarte y agradarte cada vez más”.

LEGADO Y MUERTE

Santo Tomás logró que la filosofía de Aristóteles se integrara en las enseñanzas católicas. En el Concilio de Trento, los tres libros de consulta eran: la Sagrada Biblia, los Decretos de los papas y la Suma Teológica.

Decía que había aprendido más arrodillándose ante el crucifijo que leyendo libros. Su humildad era extraordinaria. Su devoción por la Virgen María era muy grande; escribía “Dios te salve María” en sus cuadernos y compuso un tratado sobre el Ave María.

Pocos meses antes de morir tuvo una visión celestial y dejó de escribir. Cuando le preguntaron por qué, exclamó: “Comparando con lo que vi, lo que he escrito es muy poca cosa”.

El papa lo envió al Concilio de Lyon, pero enfermó y fue recibido en el monasterio de Fossanova. Al recibir la última comunión exclamó: “Ahora te recibo mi Jesús. Mis enseñanzas manifiestan mi fe en Jesucristo y mi amor por la Iglesia Católica”.

Murió el 7 de marzo de 1274 a los 49 años. Fue declarado santo en 1323 y sus restos fueron trasladados a la Catedral de Toulouse un 28 de enero, fecha de su fiesta.

**Ven y Bardaliza
tu Vehículo en:**



**SERVI AUTO
BARDAHL**

Ofrecemos servicios:



**Venta e instalación
de neumáticos**

**Venta e instalación
de baterías**

**Alineacion y
balanceo**



Escanea nuestra ubicación
en Santo Domingo



**Síguenos como
Serviauto Bardahl**



Escanea nuestra ubicación
en Santiago

Te ofrecemos

**LO MÁS
VALIOSO
POR MENOS**



Hemos trabajado por 59 años para que encuentres todo lo que necesitas para ti y tu familia en un solo lugar.

Nuestro nuevo slogan confirma nuestro constante compromiso de entregarte los mejores productos de calidad, al mejor precio.

Una promesa que se sigue fortaleciendo todos los días.

Sirena
Lo más valioso por menos