

Julio-agosto 2024 | n° 22

# CULTURA Y VIDA

Revista para profundizar en tu vida



CORAZÓN

02



Literatura

03

Recomendación

04

Frase del mes

05



Devoción al Sagrado Corazón de Jesús

06



Biblia

17

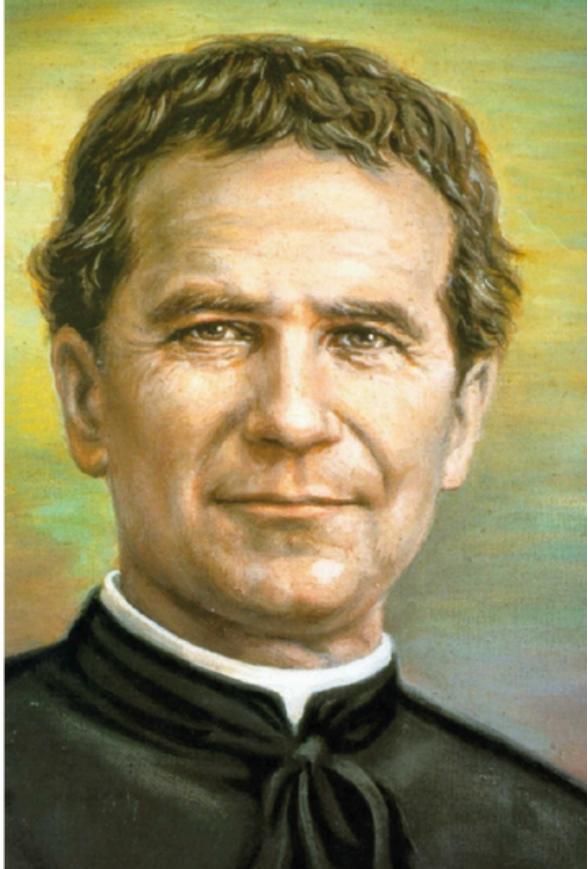


Rincón salesiano

38



Recursos



# SUSCRIPCIÓN

Si deseas suscribirte a nuestra web y recibir la revista sigue los pasos.

## ¿QUIERES PARTICIPAR?

Si tienes interés en que publiquemos algún tema concreto que quieras compartir con los lectores no dudes en enviar tu artículo para nuestra página web [www.culturayfe.es](http://www.culturayfe.es) o para la revista.

1

### ENTRA EN NUESTRA WEB

Accede a ella a través del enlace [www.culturayfe.es](http://www.culturayfe.es)

2

### APARTADO DE SUSCRIPCIÓN

Pincha en el apartado de suscripción.

3

### INTRODUCE TU CORREO

Introduce tus datos de correo electrónico y pincha en Suscríbete.

4

### ACEPTA LA SUSCRIPCIÓN

Regresa al correo introducido y acepta nuestra invitación.





# FEDERICO GARCÍA LORCA

## INICIOS DE UNA NUEVA GENERACIÓN

La voz del inmortal Federico García Lorca se alzó por primera vez el 5 de junio de 1898, en el pequeño municipio de Fuente Vaqueros (Granada).

Este autor, símbolo de los desaparecidos de la Guerra Civil Española, nació en una familia acomodada.

Apasionado por la música y la literatura desde pequeño, se matriculó en 1914 en la Universidad de Granada en las carreras de Filosofía y Letras y Derecho.

En esta época se reunía con jóvenes intelectuales en la conocida como "Tertulia El Rinconcillo" en el café Alameda, actualmente desaparecido, con los que más tarde, en 1919, se trasladó a la Residencia de Estudiantes de Madrid. Allí entró en contacto con personajes importantes como Rafael Alberti o Salvador Dalí.

En 1918 escribió su primer libro en prosa, titulado "Impresiones y Paisajes". En 1921 publicó su primera obra de poesía, "Libro

de poemas" y su primera obra teatral, "El maleficio de la mariposa".

Su amistad con Dalí marcó su vida, desde que en la semana santa de 1925 viajó a Cadaqués. Sus impresiones quedan plasmadas en la Oda a Salvador Dalí, al que se dirige con estas palabras:

*¡Oh, Salvador Dalí, de voz aceitunada!  
No elogio tu imperfecto pincel adolescente  
ni tu color que ronda la color de tu tiempo,  
pero alabo tus ansias de eterno limitado.*

Lorca volverá a Cadaqués en 1927.

## Recomendación bibliográfica

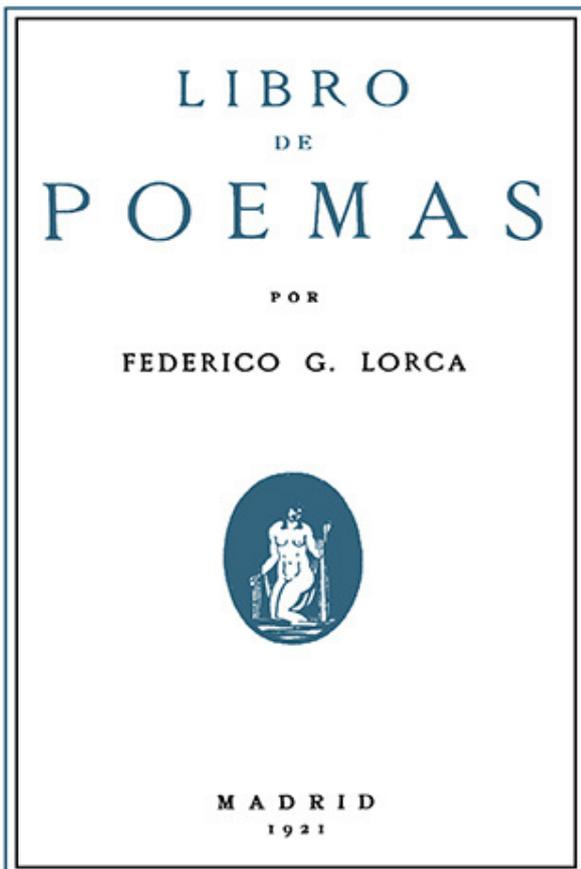
L

*Libro de poemas (1921)* es la primera obra de poesía de Federico García Lorca compuesta por 67 poemas escritos en su adolescencia y juventud.

El diálogo con el paisaje de su infancia se muestra con gran desasosiego y desilusión. Es una obra a caballo entre el modernismo y el neopopularismo. El mismo nos dice al inicio de su obra:

*Ofrezco en este libro, todo ardor juvenil, tortura y ambición sin medida, la imagen exacta de mis días de adolescencia y juventud, esos días que enlazan el instante de hoy con mi misma infancia reciente.*

*En estas páginas desordenadas va el reflejo fiel de mi corazón y de mis ansias tenido del matiz que le prestara, al poseerlo, la vida palpitante en torno, recién nacida para mi mirada.*



### **BALADA TRISTE**

*¡Mi corazón es una mariposa,  
niños buenos del prado!,  
que presa por la araña gris del tiempo  
tiene el polen fatal del desengaño.*

*De niño yo canté como vosotros,  
niños buenos del prado,  
solté mi gavilán con las temibles  
cuatro uñas de gato.*

*Pasé por el jardín de Cartagena  
la verbena invocando  
y perdí la sortija de mi dicha  
al pasar el arroyo imaginario.*

*Fui también caballero  
una tarde fresquita de mayo.  
Ella era entonces para mí el enigma,  
estrella azul sobre mi pecho intacto.  
Cabalgué lentamente hacia los cielos.  
Era un domingo de pipirigallo.  
Y vi que en vez de rosas y claveles  
ella tronchaba lirios con sus manos.*

*Yo siempre fui intranquilo,  
niños buenos del prado.  
el ella del romance me sumía  
en ensoñares claros:  
¿quién será la que coge los claveles  
y las rosas de mayo?  
¿Y por qué la verán sólo los niños  
a lomos de Pegaso?  
¿Será esa misma la que en los rondones  
con tristeza llamamos  
estrella, suplicándole que salga  
a danzar por el campo...?*

*En abril de mi infancia yo cantaba,  
niños buenos del prado,  
la ella impenetrable del romance  
donde sale Pegaso.  
Yo decía en las noches la tristeza  
de mi amor ignorado,  
y la luna lunera, ¡qué sonrisa  
ponía entre sus labios!  
¿Quién será la que corta los claveles  
y las rosas de mayo?  
Y de aquella chiquilla, tan bonita,  
que su madre ha casado,  
¿en qué oculto rincón de cementerio  
dormirá su fracaso?*

**NOS HICISTE, SEÑOR, PARA TI  
Y NUESTRO CORAZÓN ESTÁ  
INQUIETO HASTA QUE  
DESCANSE EN TI**

San Agustín de Hipona



# DEVOCIÓN AL SAGRADO CORAZÓN

**E**l Sagrado Corazón de Jesús es una devoción católica que representa el amor divino de Cristo, simbolizado en su corazón. Originada en una corriente mística centrada en Jesucristo, esta devoción concibe el corazón como el centro vital y la expresión de su entrega y amor total.

Destaca los sentimientos de Jesús, particularmente su amor: *habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el extremo* (Jn 13,1).

San Juan Eudes fue un importante difusor de la devoción al Sagrado Corazón de Jesús y al Inmaculado Corazón de María en el siglo XVII. La devoción también ha sido promovida a lo largo de los siglos por figuras como Santa Margarita María de Alacoque.

A lo largo de los siglos, la devoción ha sido difundida por diversas órdenes religiosas, como los jesuitas y los cistercienses. La devoción ha sido adoptada por figuras importantes como San Buenaventura, Santa Catalina de Siena, San Pedro Canisio y San Francisco de Sales.

El Apostolado de la Oración, fundado en 1844, y otras iniciativas como la Obra de la Entronización del Sagrado Corazón en los Hogares, han contribuido a su propagación mundial.

Además, numerosos países, como Polonia y Brasil, se han consagrado al Sagrado Corazón de Jesús. Esta devoción sigue siendo una práctica importante en la Iglesia Católica, simbolizando el amor y la misericordia de Cristo hacia la humanidad.

Biblia

# LEVÍTICO: EL DÍA DE

*SOBRE LOS SACRIFICIOS*



# LA EXPIACIÓN Y EL SACERDOCIO



# INTRODUCCIÓN

El libro del Levítico destaca la importancia de la santidad y las leyes rituales. A través de instrucciones detalladas para sacrificios, pureza y festividades, Dios guía a su pueblo hacia una vida consagrada a Él. Va a afirmar cuáles son las condiciones que necesita vivir el pueblo para que Dios siga habitando en medio de él.

El nombre proviene de los levitas, sacerdotes dedicados al culto. El día de la expiación (Yom Kippur) es aquel en el que Dios perdona las culpas de la comunidad una vez al año.

## ESTRUCTURA

### RITUAL DE SACRIFICIOS (1,1-7,38)

Desde la Tienda del Encuentro, Yahveh explica detalladamente cómo deben realizarse los holocaustos, los cuales deben ser machos sin defecto, describiendo el procedimiento específico a seguir durante el sacrificio.

Además de los holocaustos, se deben ofrecer oblações, que consisten en flor de harina preparada sin levadura, y sacrificios de comunión, los cuales pueden ser vacunos, machos o hembras, sin defecto.

Luego, Yahveh detalla los sacrificios que deben realizarse según el tipo de pecado cometido y la persona que lo comete contra los mandamientos:

- a) El sumo sacerdote.
- b) La asamblea de Israel.
- c) Un jefe.
- d) Un hombre del pueblo.
- e) Otros casos particulares.

El capítulo 6 aborda en detalle los distintos tipos de sacrificios: el holocausto, la oblación, el sacrificio por el pecado, el sacrificio de reparación y el de comunión.





# INVESTIDURA DE LOS SACERDOTES (8,1-10,20)

Dios ordena a Moisés que reúna a Aarón, sus hijos, las vestiduras sacerdotales, el aceite de unción y los animales para los sacrificios, y que convoque a la asamblea a la entrada de la Tienda del Encuentro. Moisés sigue las instrucciones y lleva a cabo un ritual detallado de purificación y consagración. Primero, Aarón y sus hijos son bañados, vestidos con las vestiduras sacerdotales y ungidos con el aceite santo. Moisés unge y consagra el altar y los utensilios.

Al octavo día, Moisés llamó a Aarón y a sus hijos, y les instruye sobre los sacrificios que debían ofrecer por sus propios pecados y por los del pueblo. Aarón sigue las instrucciones.

Después de completar estos rituales, la gloria de Dios se manifiesta a todo el pueblo. Un fuego sale de la presencia del Señor y consume el holocausto y la grasa en el altar, lo que provoca que el pueblo caiga en adoración y aclamaciones.

Sin embargo, Nadab y Abihú, hijos de Aarón, ofrecen un fuego no autorizado y son consumidos por un fuego divino. Moisés instruye a Aarón y a sus otros hijos a no mostrar signos de duelo públicamente para no provocar la ira del Señor sobre la comunidad. Dios también advierte a Aarón y a sus hijos sobre la necesidad de distinguir siempre entre lo sagrado y lo profano y seguir rigurosamente sus mandamientos.

Más tarde, Moisés se da cuenta de que el macho cabrío del sacrificio expiatorio había sido quemado en lugar de ser comido en un lugar sagrado. Se enfada con Eleazar e Itamar, los otros hijos de Aarón, por no seguir las instrucciones adecuadamente. Aarón explica que, dadas las circunstancias difíciles que habían vivido, no era apropiado comer el sacrificio, y Moisés acepta su explicación.

# LA LEGISLACIÓN DE LO PURO Y LO IMPURO (11,1-15,33)

Dios instruye a Moisés y Aarón sobre qué animales pueden comer los israelitas. Pueden comer cualquier animal que tenga pezuña partida y rumie, como la vaca. No deben comer camellos, conejos, liebres o cerdos porque no cumplen ambas condiciones. De los animales acuáticos, pueden comer los que tienen aletas y escamas. Las aves impuras incluyen águilas, buitres, halcones, cuervos, y murciélagos. Los insectos impuros son todos los alados con cuatro patas, excepto ciertos tipos de langostas y grillos.

Los animales impuros y los que tocan sus cadáveres quedan impuros hasta la tarde. Las mujeres quedan impuras por siete días al dar a luz a un varón y por catorce días si es una niña. Deben purificarse y ofrecer sacrificios.

Sobre la lepra, el sacerdote examina las manchas en la piel y los objetos para determinar impureza. Si una mancha en la piel o un objeto parece leprosa, el sacerdote aísla al afectado por siete días y luego lo reexamina. Los casos de lepra crónica se manejan declarando al afectado impuro sin aislamiento. Si el afectado se purifica, sigue un proceso de rituales y sacrificios para ser declarado puro. Si la lepra aparece en una casa, el sacerdote la examina y, si es necesario, manda a quitar piedras contaminadas y raspar las paredes, revisando después de siete días.

Estos mandamientos ayudan a los israelitas a distinguir entre lo puro y lo impuro y a mantenerse santos como Dios lo es.



# EL GRAN DÍA DE LA EXPIACIÓN (16)

Es el día más importante para el judaísmo. En este capítulo se narra cómo después de la muerte de los dos hijos de Aarón, el Señor instruye a Moisés sobre el procedimiento que Aarón, el sumo sacerdote, debía seguir en el Santuario, con unas condiciones estrictas. Aarón debía realizar sacrificios expiatorios con un novillo y un carnero, vestirse con ropas sagradas de lino, y presentar dos machos cabríos, sorteando uno para el Señor y otro para Azazel.

Después de ofrecer sacrificios, Aarón debía entrar en el Santuario, salpicar sangre sobre el propiciatorio y el altar, y hacer expiación por los pecados del pueblo. Se ordenó un ritual con un macho cabrío vivo, sobre el cual Aarón debía confesar los pecados de Israel y luego enviarlo al desierto como representante de las iniquidades del pueblo. Después de cumplir estos rituales, Aarón debía quitarse las vestiduras sagradas, bañarse, y ofrecer holocaustos tanto por sí mismo como por el pueblo. Se instituye que esto se repitiera anualmente en el Día de la Expiación para purificar a la nación de sus pecados.



# LEY DE SANTIDAD Y APÉNDICE (17,1-27,34)

El Señor ordena a Moisés decir a Aarón e israelitas que presentasen sacrificios en la entrada de la Tienda del Encuentro. Quien no obedezca será excluido. Además, prohíbe comer sangre.

También ordena a Moisés decir a Israel que no sigan las prácticas de Egipto o Canaán. Se prohíbe el incesto, adulterio, relaciones homosexuales, bestialidad y sacrificios a Mólec. Instruye a Moisés para que comunique a los hijos de Israel que sean santos, respeten a sus padres, guarden los sábados, no adoren ídolos, y observen algunas leyes específicas.

Alienta a Israel a que se aparte de prácticas abominables como la entrega de hijos a Mólec, la consulta a nigromantes y la inmoralidad sexual. A los sacerdotes, descendientes de Aarón, indica las normas sobre la pureza ritual: no deben contraer impureza con ciertos cadáveres ni casarse con mujeres deshonradas. También regula las ofrendas sagradas y la pureza ritual. Los sacerdotes no deben profanar las ofrendas ni ofrecer animales defectuosos.

Las festividades que deben celebrar son la Pascua, la fiesta de los Panes Ácidos, la presentación de las primicias de la cosecha, el día de la Expiación y la fiesta de las Tiendas. Cada una con sus rituales específicos y días de descanso dedicados al Señor.

Alude a algunas prescripciones complementarias como mantener la lámpara encendida continuamente en la Tienda del Encuentro, cómo preparar y presentar las tortas de pan en la mesa de oro puro como un memorial ante el Señor. También relata un incidente en el que un hombre blasfemó contra el Nombre del Señor, y muere apedreado, conforme a la ley divina transmitida a Moisés.

Describe algunas leyes y cuáles son los años santos: el sabático (cada siete años) y el jubileo (cada 50 años). Concluye con una serie de bendiciones y maldiciones, y un apéndice final.



# LEVÍTICO



“

**Sed santos, porque yo, Yahveh, vuestro Dios, soy santo.**

LEV 19,2

1,1  
-  
7,38

## El ritual de los sacrificios

Dios manifiesta a Moisés el modo de los holocaustos, oblaciones y sacrificios para el perdón de los pecados del pueblo. Encontramos en esta parte una serie de prescripciones sobre los diferentes sacrificios.

## La investidura de los sacerdotes

Moisés, por orden de Dios, consagra a su hermano Aarón y a sus hijos mediante un ritual que se describe en estos capítulos mediante la recepción de la unción.

8,1  
-  
10,20

## La legislación de lo puro y lo impuro

Encontramos una serie de prescripciones entre lo puro e impuro, como lo santo o lo profano, que permiten al hombre acercarse a Dios o no. Para salir del estado de impureza es necesario una serie de ritos de purificación.

11,1  
-  
16,34

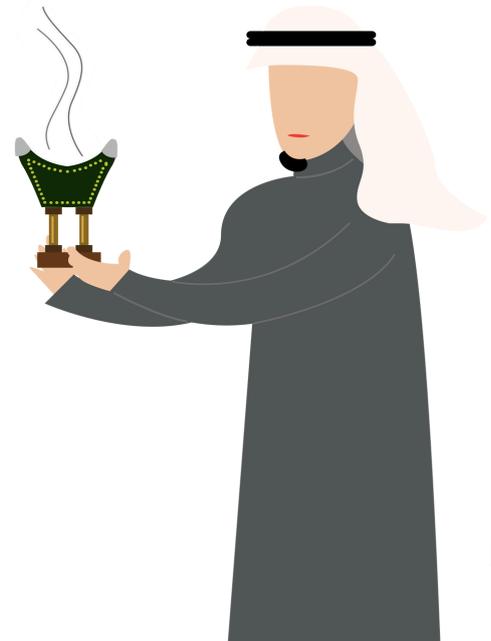
## La ley de santidad y apéndice

La ley de santidad incluye diversas leyes y regulaciones con reglas sobre el sacrificio de animales, relaciones sexuales, festivales, mandamientos para el pueblo, bendiciones y maldiciones, entre otros.

17,1  
-  
27,34

## UN PERSONAJE: AARÓN

Es el hermano de Moisés y Miriam. Lo va a acompañar ante el Faraón en toda esta llamada de Dios a liberar a su pueblo de Israel. Fue sacerdote levita y primer Sumo sacerdote de Israel. En este libro recibe la unción junto a sus hijos.



### 01 ESCRITOR

Según la tradición judía el autor del libro es Moisés.



### 02 FECHA

El libro pudo ser escrito en torno al 1445 a.C.

1 Moisés

2 Aaron

Rincón  
salesiano



S C  
A U  
C O  
R R  
O E

# INTRODUCCIÓN

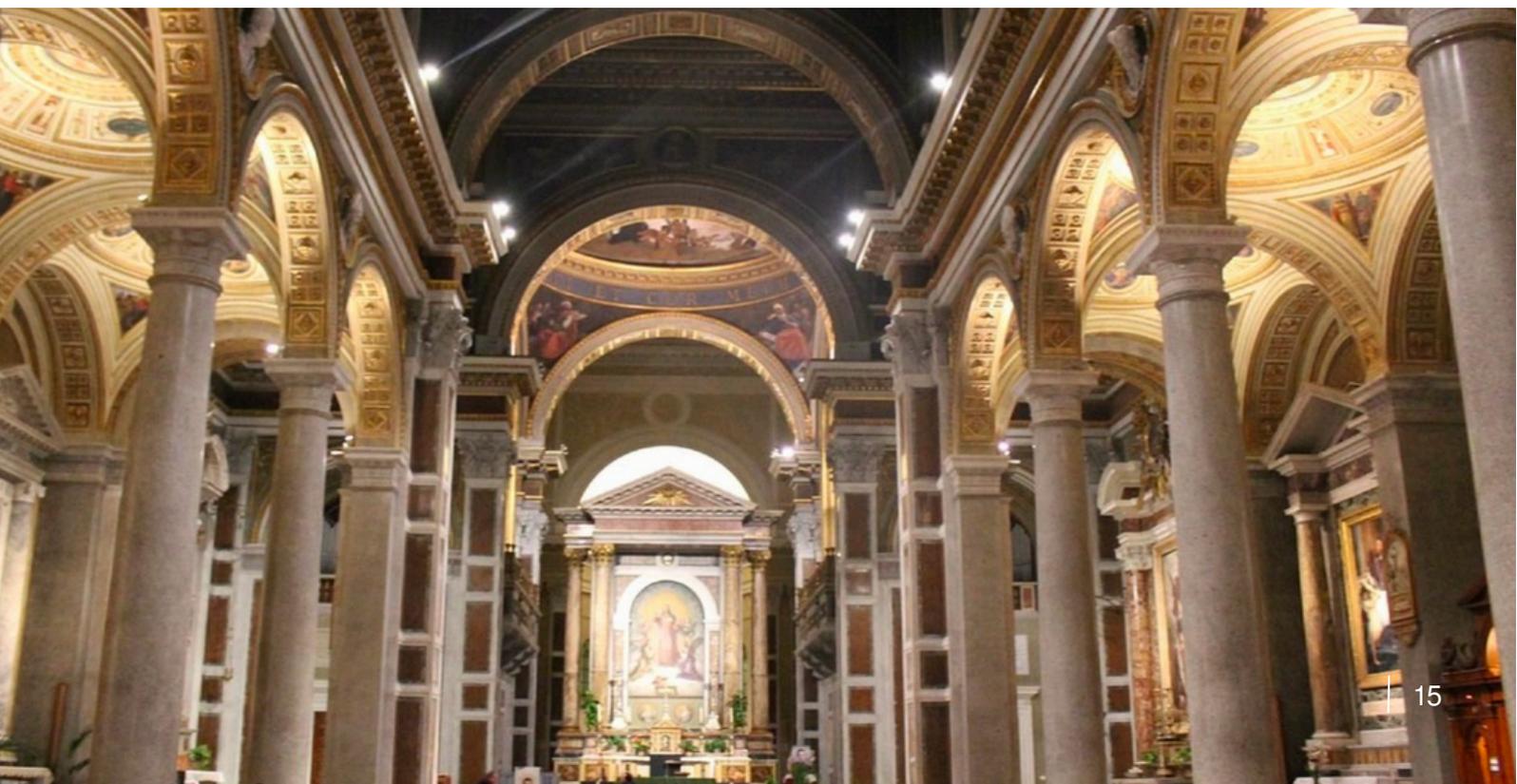
En esta parte alta de la ciudad, conocida como casa pretorio, Pío IX quiso construir. Sin embargo, será su sucesor el que llevará a cabo dicha empresa, pidiendo limosna a los obispos del mundo el 1 de agosto de 1878.

Ante la falta de dinero, que obligó a suspender todo lo iniciado, el cardenal Alimonda propone al papa dar esta empresa a Don Bosco:

Un día León XIII, reunido con los Cardenales, les manifestó la gran amargura de su alma por aquella forzada suspensión.

- Está de por medio, decía, la gloria de Dios, el honor de la Santa Sede y el bien espiritual de una población tan numerosa.
- Santo Padre, se adelantó a decir el cardenal Alimonda, yo propondría un modo seguro para conseguir el intento.
- ¿Cuál?, preguntó el Papa sorprendido.
- Confiarlo a Don Bosco.
- Pero, ¿Don Bosco aceptará?
- Santidad, yo conozco a Don Bosco y su plena e ilimitada devoción al Papa, si Vuestra Santidad se lo propone, estoy segurísimo de que aceptará.

Ante la petición del Papa, Don Bosco dirá: Un deseo del Papa, contestó Don Bosco, es para mí un mandato, acepto el encargo, que Vuestra Santidad tiene la bondad de encomendarme



# CARTA DE ROMA

El 10 de mayo de 1884 Don Bosco desde Roma se dirige en una carta a la comunidad salesiana de Valdocco.

A través del género literario del sueño va a tratar el estado del Oratorio, que en el momento en que la escribe tenía algunos aspectos problemáticos, comparándolo con el desarrollo positivo hasta 1870.

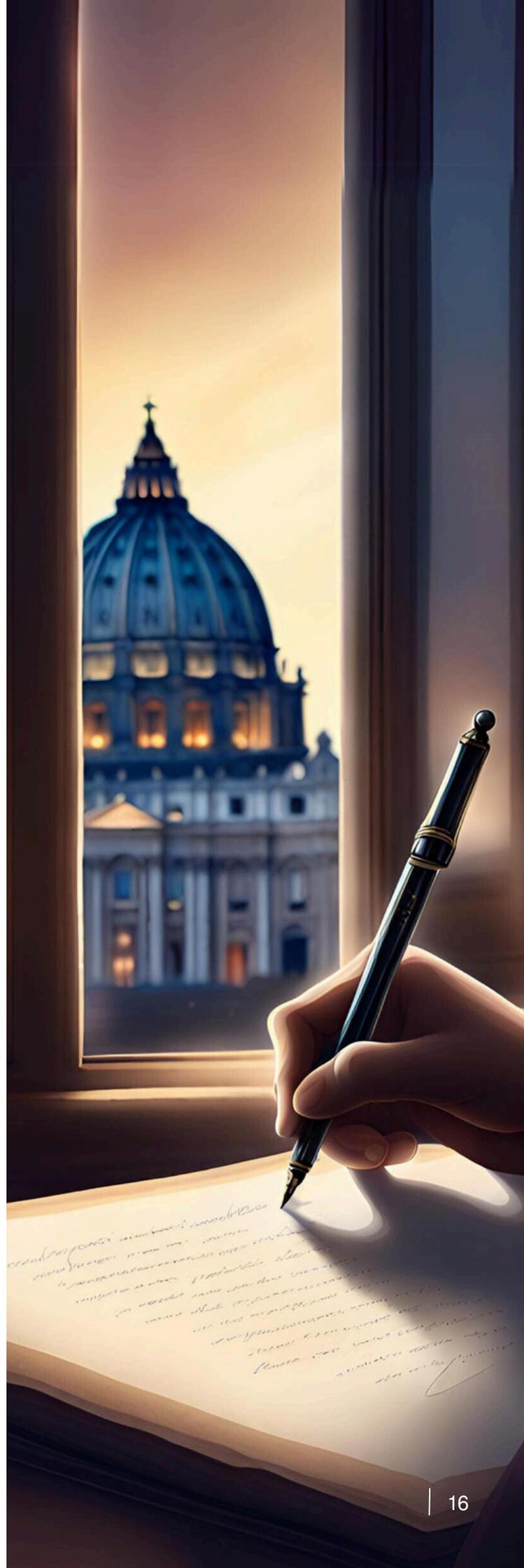
En este viaje a Roma, entre el 14 de abril y el 14 de mayo, había sido diferente. No había hecho las numerosas visitas que solía hacer a causa de su debilidad física.

Tras la audiencia con el papa León XIII, Don Bosco ya anciano, se sentía debilitado y enfermo, agotado por el trabajo intenso y su estilo de vida austero.

Sus últimos años habían sido difíciles, con múltiples viajes, y una enfermedad grave que lo llevó al borde de la muerte en febrero de ese mismo año. Como indica P. Braido en el boletín salesiano de abril de aquel año: "Don Bosco ya puede considerarse de 100 años, aún no tiene 70".

“

***Lo mismo cerca que lejos, siempre pienso en vosotros. Uno solo es mi deseo, que seáis felices en el tiempo y en la eternidad.***



# LA BASÍLICA

La Basílica del Sagrado Corazón es un lugar fascinante lleno de historia y significado. Al entrar en este majestuoso edificio, lo primero que notarás es su impresionante solemnidad. La atmósfera te envuelve de inmediato, haciendo que sientas la importancia y la grandiosidad del lugar. Camina por la nave central, el pasillo principal de la basílica.

Este espacio está dividido de las naves laterales por ocho imponentes columnas de granito. En la base de estas columnas, algo especial captura la atención: los nombres de los bienhechores, escritos en latín. Estos son aquellos que han contribuido de alguna manera a la construcción y el mantenimiento del templo, una forma de honrar su generosidad.

A medida que exploras las naves laterales, te encuentras con cinco pequeñas cúpulas que albergan frescos creados por Virginio Monti. Estas pinturas representan pasajes de la vida de Jesús, ofreciendo una experiencia visual y espiritual a los visitantes.

Mientras paseas por estas naves laterales, no puedes dejar de admirar los cuatro confesionarios remodelados recientemente. Estos confesionarios, construidos en nogal y tallados por la escuela profesional de San Benigno Canavese de Turín, son testigos de la evolución artística y devocional a lo largo de los años. Los frescos de César Caroselli sobre los arcos de la nave central son otra maravilla artística. Representan a los 12 profetas y ángeles que sostienen los símbolos de la pasión de Jesús. Estas pinturas no solo son visualmente impactantes, sino que también cuentan una historia espiritual profunda y simbólica.

El techo de la basílica, decorado en 1887 por el pintor Virginio Monti, presenta escenas evangélicas que destacan la misericordia divina. En el centro, destaca la imagen de medio busto del Sagrado Corazón de Jesús, una representación central en la fe cristiana. Mientras tanto, en el techo del transepto, encontramos el escudo de la Congregación Salesiana, con elementos que simbolizan las virtudes teologales y la vida sacrificada y virtuosa.



# ALTAR MAYOR Y LATERALES

El altar mayor es otro punto destacado. En su fondo, un alto tímpano presenta la paloma, símbolo del Espíritu Santo. En el centro, un cuadro de Francisco de Rohden muestra el Sagrado Corazón con el corazón ardiente, rodeado por ángeles adoradores. Esta imagen se inspira en la tercera visión de la santa francesa Margarita María Alacoque, un testimonio visual de la gloria divina.

Los altares laterales dedicados a San José y María Auxiliadora añaden más capas de significado. Las pinturas de San José, obra de José Rollini, y María Auxiliadora, donada por el Alcalde de Roma el príncipe Torlonia, enriquecen el espacio con su belleza artística y su devoción.



# LA ÚLTIMA MISA EN ROMA

El 14 de mayo de 1887 Don Bosco asistía a la consagración del Templo dedicado al Sagrado Corazón de Jesús y el 16 de mayo de 1887 celebraba la única Misa en el altar dedicado a María Auxiliadora. "Más de 15 veces se le vio luchando para finalizar la Santa Misa". De esta manera lo narra su secretario don Viglietti:

Aquella mañana quiso Don Bosco bajar a la iglesia para celebrar la misa en el altar de María Auxiliadora. Durante el divino sacrificio se paró por lo menos quince veces, víctima de una gran emoción y llorando. Don Carlos Viglietti, que le acompañaba, tuvo que ayudarlo de vez en cuando para que pudiera continuar. Cuando don Carlos Viglietti vio que había recobrado su calma habitual, se lo preguntó y él respondió:

- Tenía viva ante mis ojos la escena de cuando soñé a los diez años con la Congregación. Veía y oía realmente a la mamá y a los hermanos opinar sobre el sueño... Entonces le había dicho la Virgen: A su tiempo lo comprenderás todo. Han pasado ya desde aquel día sesenta y dos años de trabajos, sacrificios y luchas [...] ¡Qué largo y arduo había sido el camino desde I Becchi de Castelnuovo, hasta la Sede del Vicario de Jesucristo!



# PAPA PÍO IX

La basílica también alberga una estatua dedicada al Papa Pío IX, quien desempeñó un papel crucial en la aprobación de las Constituciones Salesianas.

Esta estatua, una réplica de la colocada en el templo de San Juan Evangelista de Turín por voluntad de Don Bosco, es un recordatorio de la conexión histórica y espiritual del lugar.

La sala de la sacristía ofrece un vistazo a la historia y reconocimientos oficiales de la basílica. La elevación al título de Basílica Menor en 1921 y la posterior designación como Diaconía en 1965 son testimonios de la importancia religiosa del lugar.



## HABITACIÓN DE DON BOSCO

La basílica también cuenta con la habitación donde Don Bosco se alojó en su último viaje a Roma. Esta sala, abierta al público en 1934 después de la canonización de Don Bosco, contiene objetos que el santo utilizó durante su estancia.

Aquí, se dice que Don Bosco realizó milagros de curación, añadiendo un toque de espiritualidad tangible a este lugar sagrado. Cada rincón cuenta una historia que conecta el pasado con el presente, ofreciendo a los visitantes una experiencia única llena de significado.



“

*Llevo el templo  
del Sagrado  
Corazón de  
Roma que me  
pesa sobre mi  
espalda*

*voglio far mi  
sante  
Sanio Domenico*



# EL NACIMIENTO DE SAN JUAN BOSCO

## LA CASA BIGLIONE

- San Juan Bosco nació el 16 de agosto de 1815 en el caserío Biglione en I Becchi, situado en la pedanía de Morialdo (Castelnuovo).
- El edificio donde nació fue derribado entre 1957 y 1958 para levantar el grandioso templo. No se descubrió que nació allí hasta 1972.
- En esa casa muere el padre de don Bosco, Francesco, víctima de una pulmonía, el 11 de mayo de 1817.





# EL NACIMIENTO DE SAN JUAN BOSCO

## LA CASETTA

- Fue adquirida por el padre de don Bosco el 8 de febrero de 1817, compuesta por un establo, la bodega y un henil en la parte superior.
- Margarita adapta el lugar que tendrá un cobertizo, establo, cocina y portal, en la planta baja, y arriba el henil y los dos cuartos, uno de ella y su suegra, y otro de sus hijos.

“QUESTA  
È LA MIA CASA,,

Don BOSCO





# SALUD MENTAL

UNA IGLESIA EN BÚSQUEDA DE ARMONÍA

# IGLESIA Y SALUD MENTAL

*“Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados” (Mt 5,5)*

En el contexto judío, en el que la enfermedad refleja un pecado cometido y te hace impuro, resulta sorprendente el acercamiento de Jesús a los enfermos hasta el punto de tocarlos (Mc 1,40-42).

Este artículo busca favorecer la reflexión sobre la necesidad de incluir la salud mental en nuestra reflexión pastoral, haciendo crecer en los agentes de pastoral la convicción de la necesidad acompañar a aquellos que están cansados y agobiados, y seguir haciendo presente la promesa del Señor (Mt 11,28) en aquellos hermanos que se encuentran en la debilidad del espíritu, con la esperanza de sacar fuerza de lo débil (2 Cor 12,9) y rescatar a aquellos que viven en tinieblas y en sombra de muerte (Lc 1,79).

A pesar del aumento considerable en los últimos años de los problemas de salud mental, el Informe Mundial sobre la Salud Mental reconoce su descuido por parte de los sistemas sociales.





Tras la pandemia se ha generado una crisis mundial de la salud mental con datos tan abrumadores como el aumento del 25% de trastornos de ansiedad y depresión, o la constatación de que cada año cerca de 703000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo.

La magnitud de los datos no puede dejar indiferente a la Iglesia, que el mismo papa Francisco ha calificado como hospital de campaña. Mientras que la sociedad actual, que en plena pandemia proclamaba el lema Saldremos mejores, parece haberse dejado embaucar por el devenir acelerado del tiempo, olvidando el pasado, la Iglesia persiste en acercarse a las heridas con compasión y las venda derramando sobre ellas aceite y vino (cf. Lc 10,34), recordándonos que, aunque el tiempo pase rápido, nos apremia el amor a los demás.

La OMS define la salud mental como estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La influencia del estado de salud mental de cada ciudadano se extiende a toda la comunidad, cuyo bienestar mental depende del de cada uno de sus miembros.

Entre las enfermedades mentales más comunes, Emilio Garrido presenta siete grandes síndromes (neurosis, depresión, hipocondriasis, angustia-ansiedad, fobias-miedos, psicosis y menopausia) y una serie de cuadros clínicos (estrés, insomnio, autoestima y seguridad personal, dolor, soledad y muerte). No será objeto de este artículo ahondar en las causas de los problemas de salud mental. Más bien presentaremos una breve fundamentación bíblica, recorreremos algunos jalones de la tradición y el magisterio, y apuntaremos algunos elementos importantes y posibles retos de la pastoral de la salud mental.

# EL DIOS DE JESUCRISTO NOS TRAE LA SALVACIÓN



**E**n el Antiguo Testamento a Moisés, después de haber alabado a Yahveh por su ayuda en la liberación de los egipcios en el mar Rojo, Dios se le revela por primera vez en el desierto como Yahveh-Rafa: Yo soy Yahveh, el que te sana (Ex 15,26).

Aunque la Biblia no habla de salud mental in sensu stricto, la salud es siempre un don que se desea y que proviene de Dios (1 Sam 25,6; 2 Sam 23,5; Job 5,11; 2 Mac 11,28). Dios otorga salud a aquellos que viven en alegría (Prov 17,22) y alaban al Señor (Ecle 17,28).

En el Nuevo Testamento, Jesús, identificándose con el Dios que va al encuentro de pobres y enfermos, concibe la llegada del Reino que predica con la sanación y los milagros que realiza: *No necesitan médico los que están fuertes, sino los que están mal; no he venido a llamar a justos, sino a pecadores* (Mc 2,17).

La llegada de ese reino está ligada a la sanación de la persona en su totalidad: los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos quedan limpios, los sordos oyen, los muertos resucitan, se anuncia a los pobres la Buena Nueva (Lc 7,22; Mt 11,5).

Este poder de Jesús salvador (soter) se dona también a sus discípulos a los que les dio poder sobre los espíritus inmundos para expulsarlos, y para curar toda enfermedad y toda dolencia (Mt 10,1) y los envía a curar enfermos, resucitar muertos, purificar leprosos y expulsar demonios (Mt 10,8).



# PRINCIPIOS DOCTRINALES Y TRADICIÓN

**C** La Teología Pastoral, como teología que trata de la cura de almas, tiene su fundamento en la Cristología. La Iglesia, al contemplar la vida de Jesucristo, continúa en la historia la acción pastoral de su fundador, que desde el inicio de su ministerio aparece como medicus.

Esta visión continúa en los primeros padres de la Iglesia. Según Jean-Claude Larchet para los Padres griegos, la salud del hombre se define en referencia a su estado original, el de su creación y de su vida en el paraíso. El hombre no tenía entonces ninguna de las imperfecciones que nosotros conocemos actualmente.

En este sentido, los santos padres han buscado un estado de vida donde el alma, sin desligarse del cuerpo, estuviera liberada de las pasiones provocadoras de enfermedades espirituales, en virtud de una sanación interior. Critica las formas actuales de búsqueda de bienestar que están bien lejos de la paz, de naturaleza espiritual, que procura la espiritualidad cristiana.

En este camino ascético propuesto por los padres, Cristo tiene un papel central como el mejor de los médicos. Ellos ven en Cristo a un médico que ha venido entre los hombres para curarlos de las enfermedades y de la locura que constituyen el pecado y sus consecuencias. Su mismo nombre, Jesús, significa Yahvé salva. Por eso, para los padres solamente Cristo, por ser Dios, podía, haciéndose hombre sin dejar de ser Dios, ser ese médico eficaz. Sirva como botón de muestra las preciosas palabras de san Agustín, uno de los teólogos más influyentes de la historia, que en el s.V dirige al Señor en sus Confesiones esta oración:

*Con todo, tú, médico de mis intimidades, hazme ver claro con qué fruto hago yo esto. Porque las confesiones de mis maldades pasadas - que tú me perdonaste ya y cubriste con tu indulgencia, para hacerme feliz en ti, transformando mi alma con la fe y con tu sacramento-, cuando se leen y se oyen, despiertan el corazón para que no duerma en la desesperación y no diga: "No puedo".*

La imagen de Cristo como médico va a estar muy presente en la tradición cristiana de todos los siglos. Es imposible recoger aquí tan siquiera los nombres de todos aquellos teólogos, papas y escritores que han visto en Jesús al verdadero y único médico y salvador de toda la humanidad. Baste aquí reconocer que hay una fundamentación segura en la tradición de la Iglesia que la impulsa a seguir los pasos de su maestro como nos indica el n° 1510 de su Catecismo: *La Iglesia ha recibido esta tarea del Señor e intenta realizarla tanto mediante los cuidados que proporciona a los enfermos, como por la oración de intercesión.*

# EL SAMARITANISMO DEL PAPA FRANCISCO

La parábola del Buen Samaritano (Lc 10, 29-37) ha sido considerada desde antiguo como una representación de Cristo médico. Así lo interpreta Orígenes en su homilía sobre este texto. Por eso, no es baladí que el papa Francisco, como hizo su predecesor en Deus Caritas Est, dedique todo un capítulo de Fratelli Tutti a dicha parábola. Para él la salud social, económica, política y espiritual es esencial en la construcción de un mundo mejor, que está enfermo por los flagelos de la historia y necesita una sanación integral.

Francisco ha inaugurado el conocido samaritanismo del siglo XXI, una nueva forma de entender esta parábola con la que quiere renovar la atención a los más vulnerables.

La alegría del evangelio, desarrollada en Evangelii Gaudium, es la medicina para sanar y cuidar la fragilidad de aquellos que se encuentran tirados en el camino. Para el papa es un deseo reflexionar y trabajar todos juntos, como seguidores de Jesús que sana, para construir un mundo mejor, lleno de esperanza para las generaciones futuras.

Aunque no aparece de forma explícita en su magisterio la salud mental, resulta interesante su interés en los últimos años por una sensibilidad renovada hacia quienes sufren problemas de salud mental, con el fin de infundir una mayor confianza en tantos de nuestros hermanos y hermanas marcados por la fragilidad.

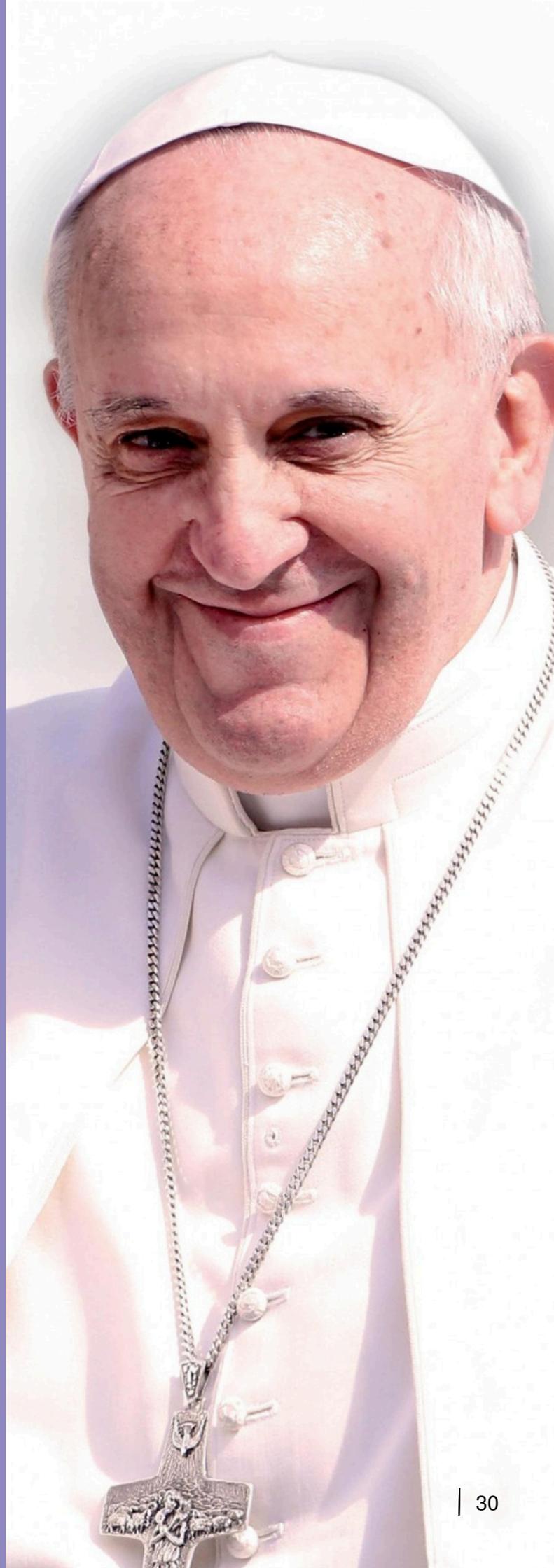


En video del papa de noviembre de 2021, dedicado a las personas que sufren depresión, recoge esta intención:

*La sobrecarga de trabajo, el estrés laboral hacen que muchas personas experimenten un agotamiento extremo, un agotamiento mental, emocional, afectivo y físico. La tristeza, la apatía, el cansancio espiritual terminan por dominar la vida de las personas que se ven desbordadas por el ritmo de la vida actual. Procuremos estar cerca de los que están agotados, de los que están desesperados, sin esperanza, muchas veces escuchando simplemente en silencio.*

En la actualidad supone un desafío pastoral encontrar el modo de incluir en las estructuras misioneras y pastorales una atención más específica hacia la salud mental, especialmente entre los jóvenes.

La Iglesia, consciente de su papel como comunidad sanadora, está llamada a desarrollar programas y recursos que ofrezcan apoyo emocional, acompañamiento psicológico y espiritual, ambiente de acogida y comprensión, capaz de eliminar los estigmas asociados a los problemas de salud mental.



# LA ATENCIÓN PASTORAL A JÓVENES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

**E**n un contexto donde la salud mental de los jóvenes se ha convertido en una preocupación creciente, la atención pastoral emerge como un faro en medio de la oscuridad. Reconocemos la complejidad de los desafíos que enfrentan los jóvenes, desde trastornos mentales hasta las presiones de la propia vida social.

El acompañamiento de la Iglesia no puede limitarse a brindar consuelo, sino que debe buscar abordar las dimensiones espirituales y emocionales de la salud mental.

Para la OMS en todas las etapas de la vida, la promoción y la prevención son necesarias para mejorar el bienestar mental y la resiliencia, prevenir la aparición de trastornos mentales y su impacto y reducir la necesidad de atención de salud mental.

Las investigaciones apuntan a que la mayoría de los trastornos mentales crónicos (depresión, ansiedad, psicosis, abuso de sustancias, trastornos alimentarios y de personalidad) tienen su inicio entre los 12 y los 24 años mayoritariamente.

Eva Jané propone tres niveles de prevención diferenciando entre intervenciones al público en general (prevención universal), a miembros de grupos cuyo riesgo es significativamente más alto (prevención selectiva) y a personas de alto riesgo (prevención indicada).

Demuestra cómo se han reducido con la prevención: las intervenciones de promoción de la salud mental en los centros de enseñanza han generado efectos que incluyen un mejor ajuste psicológico, reducciones de los problemas de aprendizaje, conducta y agresión, y un mayor bienestar mental en general.

Entre las estrategias para un enfoque de apoyo a la salud mental de los jóvenes encontramos:

- Establecer un espacio seguro y libre de juicio donde los jóvenes se sientan cómodos para compartir preocupaciones y romper el tabú de la salud mental.
- La empatía y la comprensión son fundamentales.
- La colaboración con profesionales, derivando casos complejos.
- Promover la educación y concienciación sobre la salud mental contribuirá a desestigmatizar y crear un entorno adecuado.
- Capacitar líderes en la identificación de estos factores de alerta.

Los distintos ámbitos, según el grado de responsabilidad y espacio, pueden ubicarse en una especie de pirámide u orden:

<b>Familia</b>	Eslabón más bajo y ámbito fundamental donde ofrecer un espacio para desarrollar, promover y proteger la salud mental, generando mecanismos como la escucha asertiva, valoración de todos y solidaridad.
<b>Ámbito educativo-sanitario</b>	Nivel intermedio y ambiente de identificación temprana. La colaboración entre las instituciones educativas y sanitarias es esencial. La educación debe incluir programas que fomenten la educación emocional.
<b>Ámbito nacional</b>	El Estado debe establecer políticas sólidas y ofrecer estructuras de atención, promoción y prevención de la salud mental. El papel de los servicios sociales es esencial, con mayor atención y subvenciones.
<b>Ámbito internacional</b>	Coordina a distintos países para llevar a cabo estrategias más efectivas. En un mundo donde <i>todo está conectado</i> se requiere un compromiso que garantice a todos el acceso a lo necesario para abordar los problemas, especialmente en países en guerra.

La Iglesia impregna a todos a través de la participación de sus distintos miembros en los distintos órganos. Desde los primeros siglos, la Iglesia se hace portadora de un mensaje de salvación que lleva a sus miembros a la búsqueda de un bienestar propio de un cristiano que no busca la comodidad, sino un bienestar espiritual que lo ayude a abrirse más a Dios y a buscar la verdad. Promover y prevenir la salud mental se convierte en misión de la Iglesia.



# DESAFÍO DEL SUICIDIO

El problema de salud mental se define como alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Entre los trastornos encontramos: depresión, autolesión, TDAH, TOC, de conducta alimentaria, trastorno límite de personalidad, por abuso de sustancias, psicosis, esquizofrenia, bipolar...

El aumento de los más comunes (depresión y ansiedad) ha sido muy significativo tras la pandemia, otorgándonos estimaciones mundiales realmente estremecedoras. Según la OMS, en niños y adolescentes, 58 millones sufren trastornos de ansiedad, 23 millones depresión, 3 millones trastorno alimentario. La sociedad y la Iglesia tienen el deber de saber afrontar esto y propiciar caminos hacia un bienestar individual que garantice superar los problemas y desafíos.

La cuestión del suicidio en los jóvenes es la punta de un gran iceberg de todos los trastornos. El INE, en 2023, reconoce que en España el suicidio se mantuvo como la primera causa de muerte externa, con 4.227 fallecimientos, 224 más que en el informe anterior.

Daniel Olmos afirma que la presencia de un trastorno de salud mental puede aumentar el riesgo de suicidio. Por eso, prevenir los problemas o afrontarlos supone una búsqueda de una solución que proponga alternativas viables a una situación vital repleta de soledad y angustia cuya única solución pueda parecer acabar con la vida. Entre las pistas para prevenir el suicidio encontramos la de apoyar el desarrollo de la salud mental de los jóvenes mediante el potenciamiento de los recursos personales, familiares, escolares e interpersonales que promueven un crecimiento positivo.



# PROPUESTAS PARA TRABAJAR EN NUESTRAS COMUNIDADES

Propongo algunas iniciativas que podrían realizarse en distintos ambientes eclesiales para prevenir los problemas de salud mental y contribuir a la promoción de la salud mental.

Aunque las dividiré en distintos ámbitos, se pueden intercambiar y sirven como indicadores evaluables que se pueden implementar en aquellos ambientes de acción de la Iglesia:

## Parroquia

Es el corazón de la Iglesia local, cuyos espacios y fieles, especialmente los agentes de pastoral y los ministros, están llamados a hacer de ella un lugar seguro que ayude a las personas a mejorar su salud mental. Entre las propuestas encontramos:

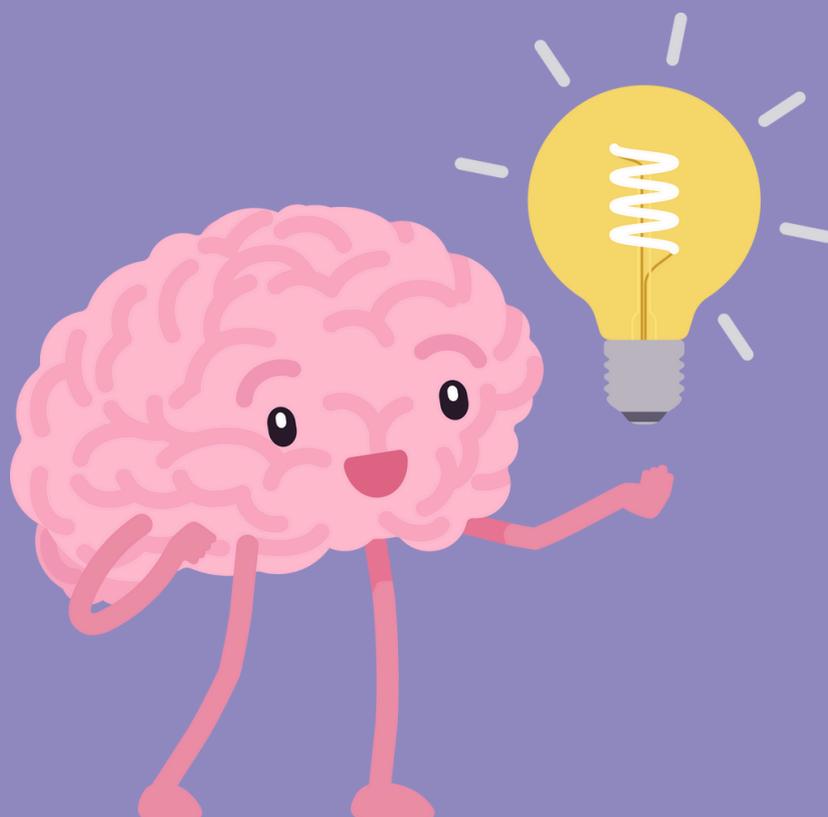
- Promover la entrega personal a los demás como ayuda en momentos de dificultad, reconociendo que recibimos cuando nos damos.
- Formar en temas de salud mental a los agentes de pastoral para que puedan abordar estas necesidades.
- Crear redes de apoyo y solidaridad que ayuden a reducir la soledad, estableciendo espacios acogedores donde las personas se sientan libres para hablar de estos temas y recibir apoyo.
- Renovar la pastoral de la salud, no reducida a la administración de los sacramentos, con propuestas de acompañamiento y escucha.
- En algunos movimientos eclesiales existe el ministerio de intercesión, donde algunos agentes especializados, interceden mediante la oración y escucha por otros hermanos.
- Fomentar espacios de reflexión personal, creciendo en el conocimiento de las emociones.
- Estructurar un plan de acogida para personas con problemas de salud mental.
- Animar al acompañamiento personal y espiritual con distintos agentes formados en este ámbito o los ministros.
- Redescubrir la dimensión sanadora de los sacramentos, especialmente de la eucaristía y de la reconciliación, que sirvan de apoyo a personas con problemas de salud mental.

<p><b>Escuela</b></p>	<p>Las escuelas católicas son un entorno privilegiado para la prevención y promoción de la salud mental en el alumnado, profesorado o personal de servicio. Algunas propuestas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar estilos de vida saludables que ayuden al bienestar con programas de lectura (concursos, certámenes...), deportivos (ejercicio físico, caminatas, competiciones...) o excursiones (actividades al aire libre).</li> <li>• Desarrollar programas educativos que ayuden a tomar conciencia de la necesidad de salud mental, reduciendo la estigmatización y promoviendo el autocuidado.</li> <li>• Establecer servicios de orientación adecuados que sepan acompañar distintas etapas vitales y detectar problemas que necesiten servicios especializados.</li> <li>• Incluir talleres de educación emocional que contribuyan a disminuir el estrés y proporcionen herramientas que disminuyan la ansiedad.</li> <li>• Crear redes de apoyo entre los alumnos y profesores que ayuden a reducir la soledad o el aislamiento que a menudo dan lugar a problemas de salud mental.</li> <li>• Ofrecer espacios y grupos de encuentro donde expresarse de forma abierta.</li> <li>• Fomentar prácticas de meditación que ayuden a la concentración, el autoconocimiento y el crecimiento personal.</li> <li>• Dar conferencias sobre la salud mental para disminuir la estigmatización.</li> <li>• Sensibilizar a todos sobre la importancia del autocuidado, los peligros de las redes sociales y las adicciones.</li> <li>• Formación a las familias sobre cómo educar a sus hijos en una vida sana.</li> </ul>
<p><b>Tiempo libre</b></p>	<p>El tiempo libre es un ámbito educativo y evangelizador exento de la estructura escolar, donde los participantes tienen mayor libertad para acoger propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar talleres de prevención que mejoren la comunicación entre los destinatarios y que desarrollen habilidades sociales y relaciones más saludables.</li> <li>• Promover actividades creativas de expresión de emociones.</li> <li>• Realizar excursiones puntuales o campamentos de un tiempo más largo que fomenten la práctica de actividades que mejoren la salud mental con el contacto con la naturaleza, prácticas deportivas, cohesión de grupo</li> <li>• Ofrecer oportunidades de voluntariado social o misionero que ayuden a abrir la mente a otros proyectos y sensibilidades culturales.</li> <li>• Introducir prácticas de meditación y silencio que mejoren el autoconocimiento.</li> <li>• Invitar a la participación en eventos que sensibilicen en la prevención de la salud mental: charlas, cinefórum, grupos de comunicación...</li> <li>• Ofrecer un acompañamiento personal con estructuras personalizadas para los destinatarios que necesiten una mayor intervención por su situación en riesgo.</li> </ul>

## Ámbito social

La Iglesia desde sus inicios se ha dedicado especialmente a los pobres mediante la asistencia social. Entre algunas iniciativas se proponen:

- Establecer servicios de atención integral a personas en situación de riesgo y exclusión, que no tienen acceso a servicios de salud mental o apoyo psicológico.
- Estructurar la pastoral con los servicios necesarios para el asesoramiento necesario de estas personas que suelen vivir situaciones familiares difíciles.
- Fomentar grupos de autoayuda donde las personas puedan compartir su propia experiencia de dificultad y buscar estrategias de apoyo para afrontar los desafíos.
- Apoyar a todos los que se encuentran en situación de vulnerabilidad no solo con manutención o educación, sino ofreciendo orientación y recursos.
- Abrir centros específicos de atención a personas migrantes y refugiados cuya situación de manera especial conlleva una serie de riesgos de sufrir problemas.
- Hacer grupos de terapia a personas en procesos de duelo, especialmente por la pérdida de seres queridos, de forma que puedan recibir consuelo y tener estrategias para afrontar su situación.
- Prevenir a personas en riesgo de suicidio, problemas de alimentación, bullying...
- Desarrollar programas de atención a la infancia y juventud que prevengan los problemas de salud mental con distintas actividades y recursos.



# PLAN DE ACOGIDA DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El Papa Francisco en *Evangelii Gaudium* habla sobre la necesidad de crear espacios motivadores y sanadores para los agentes pastorales (EG 77). Esta necesidad, aunque en ese contexto hable de los agentes de pastoral, se amplía a todo el pueblo de Dios, que se extiende a todas las personas. Es por ello que quisiera proponer desde esta perspectiva un plan de acogida a personas con problemas de salud mental que no sea improvisada, pero que se amolde a cualquier estructura donde la intención tenga como punto de partida la donación de tiempo y el interés por ayudar a aquellas ovejas del redil que se encuentran perdidas.

<b>El tiempo y el espacio de encuentro con la persona</b>	<p>Cuando una persona, joven o adulta, acude a la iglesia para pedir ayuda, el agente de pastoral debe hallarse en un <b>ambiente realmente acogedor</b> donde la persona se sienta segura y aceptada tal y como es, sin sentirse juzgada por su problemática personal. Un ambiente adecuado que asegure la confidencialidad y, a la vez, luminoso, con silencio suficiente y con signos que favorezcan la comunicación y la tranquilidad.</p> <p>El <b>tiempo ha de ser prudencial</b>, a través del cual la persona sea capaz de expresarse con profundidad sobre lo que desee sin sentir la premura de la persona que escucha, pero sin que se convierta en un monólogo dentro de un círculo vicioso del que es imposible salir.</p>
<b>Actitudes del “receptor” que escucha</b>	<p>La <b>escucha activa</b> y el <b>respeto</b> es la primera actitud del agente pastoral que quiere brindar apoyo y comprensión. Es evidente la necesaria capacidad de discreción del receptor que escucha sin juzgar evitando provocar sentimientos de culpa sin entrar demasiado en soluciones precipitadas, consejos o propuestas alternativas al problema. Más bien hay que dejar un amplio espacio a la persona para que pueda expresar todo aquello que siente de manera libre, ante la cual nuestra respuesta no sea precipitada, sino más bien que esta se sienta en un espacio de confianza y <b>empatía</b>.</p>
<b>Formación de acompañantes de personas con problemas de salud mental</b>	<p>Para llevar a cabo un proceso de calidad hay que formar a personas que puedan prepararse en este ministerio de acogida y de acompañamiento. No basta la buena voluntad ni la intuición personal, sino que es necesario llevar a cabo un proceso formativo y personal que conlleve una buena formación teórica y práctica, que al menos ayude al acompañante a darse cuenta de cuando se hace necesaria la derivación a especialistas. Sin una formación adecuada no serán capaces de detectar problemas, ni de derivar a especialistas adecuados.</p>

<p><b>Propuesta de acompañamiento sistemático</b></p>	<p>Brindar un <b>acompañamiento sistemático y personalizado</b> implica un enfoque más integrador que pueda ayudar a entrar en un mayor contacto consigo misma desde muchas dimensiones, y a <b>proporcionar la información básica</b> necesaria para que la persona tenga los recursos que la dirijan hacia un proceso de sanación. Para ello, es crucial hacer un proceso inicial de seguimiento para valorar la situación, sus circunstancias y necesidades específicas. En dicho plan podemos encontrar algunos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrevista inicial que ayude a entrar en contacto con la situación de la persona.</li> <li>2. Ofrecimiento de un plan de acompañamiento personalizado e integrador.</li> <li>3. Seguimiento de la persona que no solo se enfoque en el problema concreto por el que viene, sino que incluya otras dimensiones (emocionales, espirituales, sociales...)</li> <li>4. Derivación a otros profesionales si el problema no se resuelve o necesita de la intervención de este recurso.</li> </ol>
<p><b>Establecer redes de apoyo que ayuden a la persona en el proceso</b></p>	<p>Los problemas de salud mental conllevan en ocasiones soledad, frustración y gran estigma social, provocando el silencio o la vivencia individual del problema. Establecer redes de apoyo que promuevan la inclusión de la persona en la vida de la comunidad serán siempre de gran utilidad para estas personas que necesitan del resto de los hermanos. En el caso que sea necesario, el apoyo económico y la búsqueda de ayuda profesional debe ser de vivo interés para todos en una Iglesia que es seguidora de un pastor que busca la oveja perdida (Lc 15,1-7) y <i>que tiene paciencia con vosotros, porque no quiere que nadie se pierda</i> (2 Pe 3,9).</p>

Agustín de Hipona. Confesiones. (Madrid: Ciudad Nueva, 2003), 325.

Echavarría, Martín F. y De los Bueis, Fernando (ed.). Virtud, Psicología y Salud Mental: el aporte de la concepción cristiana de las virtudes a la psicología. Madrid: Dykinson, 2023.

Garrido-Landívar, Emilio. Mi salud mental: un camino práctico. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010.

Juan XXIII. Diario del alma. (Madrid: San Pablo, 2021), 221.

Larchet, Jean-Claude. Terapéutica de las enfermedades espirituales. Salamanca: Ediciones Sígueme, 2024.

Olmos, Daniel. Acompañamiento pastoral ante el suicidio. Madrid: CCS, 2023.

Revista Pastoral Juvenil Misión Joven. Salud mental: adolescentes y jóvenes. Año LXIII, nº 562, Noviembre 2023.



### **Mi reno de peluche**

La serie "Mi reno de peluche" ha alcanzado gran popularidad en Netflix. La trama sigue a Donny Dunn, un cómico, quien tras un gesto amable hacia Martha Scott, una mujer vulnerable, desencadena una obsesión enfermiza en ella que amenaza con destrozar la vida de ambos.



De repente te das cuenta de que estás siendo acosado por una acosadora experta. Esta es la historia de Donny, un camarero con un sueño frustrado: ser humorista.

Es una historia dura que trata de desentrañar el drama de los abusos. A lo largo de sus siete episodios, la serie explora cómo esta situación afecta profundamente a Donny, obligándolo a enfrentar un trauma profundamente enterrado. Inspirada en un caso real que el propio Gadd vivió durante más de cuatro años, "Mi reno de peluche" desentraña las capas del acoso con una honestidad que desafía los convencionalismos televisivos.

La serie muestra el doloroso proceso de Gadd para transformar su experiencia de acoso y agresión sexual en arte, usando la ficción como una forma de catarsis. La historia refleja cómo el acoso y sus efectos pueden influir en la vida y las relaciones personales del afectado.

Es una serie dura, muy dura, donde lo que comienza como una interacción inocente, pronto se transforma en una situación peligrosa con Martha invadiendo cada aspecto de la vida de Donny.

De la visualización de la serie podemos extraer una serie de aprendizajes:

- **El impacto del acoso:** muestra de manera contundente cómo el acoso puede devastar cada aspecto de la vida de una persona. Donny vive una pérdida de control sobre su propia existencia con un gran desgaste emocional y psicológico.
- **Importancia de controlar la empatía:** La historia pone de relieve la importancia de controlar nuestras interacciones y emociones, y estar atentos con nuestra forma de empatizar con los demás. Lo que comienza como un simple gesto amable se convierte en el desencadenante de una situación fuera de control.

- **El arte como catarsis:** el arte puede ser una herramienta poderosa para lidiar con experiencias difíciles, ofreciendo una forma de canalizar el dolor y transformar la adversidad en algo significativo.
- **Concienciación sobre el acoso:** esta serie es una herramienta educativa que aumenta la conciencia sobre el acoso y sus efectos devastadores. Muestra no solo el impacto inmediato en la víctima, sino también las implicaciones a largo plazo y el estigma asociado con denunciar. La serie ofrece una visión auténtica de la complejidad del acoso, desafiando al público a tomar en serio las denuncias y a apoyar a las víctimas. Este aprendizaje subraya la necesidad de crear entornos seguros y comprensivos donde las personas se sientan capaces de hablar sobre sus experiencias sin miedo a la retribución o la incredulidad.

[WWW.CULTURAYFE.ES](http://WWW.CULTURAYFE.ES)