

Compromiso Solidario

Nº 121 Publicación de Cáritas Madrid Marzo 2026



Acompañar, incluso en la incertidumbre

Adicción a las pantallas,
¿más difícil detectar o prevenir?

«La Iglesia está llamada
a callejear la fe»

El voluntariado,
corazón de la misión
de Cáritas Madrid

PORTADA

Acompañar, incluso en la incertidumbre

CARTA DEL DIRECTOR página 3



CUARESMA página 4

«La Iglesia está llamada a callejear la fe»

En un tiempo marcado por la incertidumbre, la polarización y el sufrimiento, la Cuaresma se presenta como una oportunidad para volver a lo esencial.

Por Pilar Algarate



RADIOGRAFÍA SOCIAL página 5

Adicción a las pantallas, ¿más difícil detectar o prevenir?

Según datos recientes y diversos informes institucionales, el tiempo medio de exposición a pantallas ha aumentado de forma considerable en los últimos años, especialmente entre niños y adolescentes.

Por Sara Viñuela Barón



ENTREVISTA página 8

«Casa Cuidado»

Acompañar en la incertidumbre

Cáritas Madrid abrió la «Casa Cuidado», un proyecto que cuenta ya con dos casas de acogida para familias desplazadas por motivos sanitarios.

Por María José Álvarez López



VOLUNTARIADO página 10

Millones

Sí, eran millones. Esos pequeños puntos brillantes que pululaban en el cielo del hombre de negocios de *El Principito*.

Por Antonio María González Gorostiza

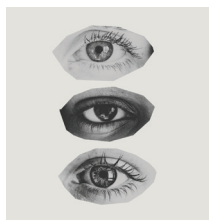


ENTREVISTA página 11

El buscador de sueños dentro de su propia historia

«La calle te atrapa. En la calle tuve momentos en los que era feliz». Una frase que impacta y queda flotando en el aire.

Por María Ángeles Altozano



MOMENTOS página 14

La risa cómplice de la esperanza

Por Esperanza Salomón

OPINIÓN página 15

En lo profundo

Desde mi rincón



JÓVENES página 16

¿Cómo acompañamos los liderazgos femeninos en el voluntariado joven?

En el día a día vemos cómo muchas adolescentes y jóvenes empiezan observando y, poco a poco, van tomando la palabra, asumiendo responsabilidades y sosteniendo procesos.

Por Laura Menéndez



ECOLOGÍA página 17

Las 7 R del reciclaje: un camino hacia un futuro más justo y sostenible

La llamada economía circular se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para construir un modelo de desarrollo sostenible.

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid



BIENESTAR página 18

Visibilidad para realidades jóvenes

Este mes, hemos querido dedicar un espacio a los jóvenes, un sector de la población al que atendemos y acompañamos durante su proceso de desarrollo personal.

Por Gema Ruiz



CINE página 19

«Los domingos» o la mano que mece la cuna

En un combate sin parangón se muestra la belleza de la vocación y la fuerza de la oposición radical a esta, con los argumentos de la razón, la normalidad, la ciencia y el mundo occidental, si es necesario.

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



PERFILES página 20

De frente o de perfil

Esta sección nace para descubrir, a través de sus respuestas, qué hacen, qué les gusta o qué los motiva a las personas que pasan o están en Cáritas Madrid; conocer cómo late su corazón.



NOTICIAS página 22

El voluntariado, corazón de la misión de Cáritas Madrid

Más de 500 personas vinculadas a la institución participaron en una jornada pensada para agradecer, compartir y renovar el camino común.

Por Juan José Palacio Ascanio

Carta del director

ANTE LA VISITA DEL PAPA: ALEGRÍA Y AGRADECIMIENTO

Cáritas, como toda la Iglesia española, está ilusionada y agradecida ante la próxima visita del Santo Padre.

Sin duda la visita de León XIV es un estímulo para nuestro caminar como pueblo de Dios y también para acertar en el desempeño de nuestro quehacer. No en vano, su primera exhortación apostólica *Dilexi te* lleva el subtítulo «sobre el amor hacia los pobres». El Papa tiene mucho que decirnos y orientarnos en nuestra misión en Cáritas y por eso esperamos este encuentro con esperanza y optimismo.

Resuenan en mí unas palabras del comienzo de su pontificado en las que, refiriéndose a la actuación de Dios en nuestras vidas, señalaba «mientras nos da su amor, solo nos pide que seamos generosos y compartamos con los demás lo que nos ha dado, que seamos signos de esperanza y paz en todo el mundo»¹.

Es una petición que hacemos para todos los miembros de Cáritas Madrid: que seamos signos de esperanza y de paz allá donde estemos. Que seamos generosos y no nos dejemos contagiar por la crispación de nuestra sociedad que nos lleva a la desconfianza, los prejuicios, la indiferencia... y eso nos aleja a unos de otros. Que sea Jesús el modelo a seguir y su Espíritu quien ilumine nuestros pasos.

Todos somos hijos de un mismo Padre, cada uno con sus singularidades, pero todos caminando juntos como hermanos, preocupándonos especialmente de aquellos que van heridos y de los que arrastran 'mochilas' pesadas. Nuestro pontífice nos dice: «El cristiano no puede considerar a los pobres solo como un problema social, estos son una "cuestión familiar", son "de los nuestros". Nuestra relación con ellos no se puede reducir a una actividad o a una oficina de la Iglesia»².

Esperamos su visita con actitud ilusionada, con el corazón dispuesto a dejarse abonar, a acoger su mensaje, a dejarnos interpelar...

Ha habido este trimestre otros motivos por los que mostrar gratitud y alegría. Sobre algunos de ellos se hablará en estas páginas, pero no me resisto a señalar dos que han sido especialmente relevantes.

Por un lado, la asamblea diocesana CONVIVIUM, que reunió a más de 1 200 sacerdotes de la diócesis, constituyó un gesto profético, una Iglesia que se sienta, dialoga, comparte, cuida con un espíritu de fraternidad y compañerismo, con una misma vocación. Un impulso para discernir juntos la misión de la Iglesia de Madrid, esa en la que cabemos todos.

Por otro lado, el encuentro de Cáritas Madrid que tuvo lugar el pasado 6 de febrero y que reunió a más de 550 personas. Tras una oración dirigida por el obispo, don Vicente Martín, estuvimos reflexionando sobre temas de la actualidad de la mano del informe FOESSA y de la marcha de Cáritas centrándonos en una mirada hacia lo vivido en 2025 y otra mirada hacia el futuro a través de las Líneas Estratégicas. Con posteridad hubo un tiempo de convivencia y charla entre todos los asistentes. Sin duda esa jornada fue un motivo de estrechar lazos, sentirnos comunidad 'la gran familia de Cáritas', y pedir al Señor que sea Él el centro de nuestro quehacer diario.

Próximos a vivir los misterios de la muerte y resurrección del Señor, nos disponemos a terminar la Cuaresma incrementando nuestro espíritu de servicio y oración, alimentados con su Amor. Un abrazo agradecido.

Luis Hernández Vozmediano
Director Diocesano de Cáritas de Madrid



¹ León XIV, *iSea la Paz! Palabras del Papa a la Iglesia y al mundo*, Madrid, Ciudad Nueva, 2025.

² León XIV, *Dilexi te (75), Sobre el amor a los pobres*, Bilbao, Ediciones Mensajero, 2025.



«La Iglesia está llamada a callejear la fe»

UNA CUARESMA PARA CONVERTIR
LA MIRADA Y EL COMPROMISO

Por Pilar Algarate

EN UN TIEMPO marcado por la incertidumbre, la polarización y el sufrimiento, la Cuaresma se presenta como una oportunidad para volver a lo esencial. Para Luis Miguel Rojo, delegado de Cáritas Española, este tiempo es una invitación a una conversión que acerque la fe a las heridas del mundo. No se trata de refugiarse en una espiritualidad intimista, sino de dejar que el Evangelio transforme la mirada y el compromiso.

La Cuaresma, entendida así, no es un paréntesis espiritual, sino un camino. Un proceso que implica salir;

«La Cuaresma es una invitación a una conversión que acerque la fe a las heridas del mundo»

atravesar, discernir, subir y, finalmente, ser enviados. Este camino cuaresmal puede entenderse a través de cinco movimientos que marcan un itinerario de fe compartido.


El primero es la **salida**, inspirada en Abraham. La fe comienza cuando se abandonan seguridades y se acepta el riesgo del camino. Convertirnos implica dejar atrás inercias y comodidades para ponerse en marcha hacia una promesa que siempre es mayor que nuestras certezas. La fe no se vive al margen de la historia, sino que se verifica en la realidad concreta y en la responsabilidad compartida.

El segundo camino es **atravesar**, evocando la experiencia del pueblo de Israel en el desierto. La conversión requiere tiempo: es proceso, aprendizaje y fidelidad. En el desierto se desenmascaran miedos, se aprende a confiar y se descubre que nadie camina en solitario. La comunidad se convierte en espacio de alianza y de cuidado mutuo.

El tercer itinerario es **discernir**, a la luz de la figura de María, que guarda los acontecimientos en su corazón antes de actuar. La conversión necesita silencio, memoria y lectura creyente de la realidad. Solo un corazón formado puede reconocer cuándo es el momento de responder con libertad y confianza.

El cuarto camino es **subir**, siguiendo el itinerario de Jesús hacia Jerusalén. No por la vía más rápida, sino deteniéndose en los márgenes, allí donde las personas sufren exclusión y soledad. La autenticidad de la fe se mide por la cercanía a quienes más lo necesitan.

Finalmente, el quinto camino es **ser enviados**. La conversión desemboca siempre en la misión. Volver a lo cotidiano con una mirada renovada significa reenfocar prioridades y vivir una fe encarnada que no olvida a las personas empobrecidas. La Iglesia está llamada a «callejear la fe», a hacerla presente allí donde se juega la dignidad humana y la esperanza.

La Cuaresma, así comprendida, es un tiempo para reorientar el corazón hacia lo esencial y renovar el compromiso con una caridad encarnada que transforma la historia. 

Adicción a las pantallas, ¿más difícil detectar o prevenir?

Por Sara Viñuela Barón
Psicóloga colegiada n.º M-41702
Centro de Tratamiento de Adicciones



«Los menores pasan más de cuatro horas diarias frente a dispositivos digitales fuera del horario escolar. Paralelamente, se ha observado un incremento de los problemas de salud mental en población joven, como la ansiedad o trastornos del sueño, en muchos casos, resultantes del uso abusivo de las pantallas»

EL USO DE PANTALLAS se ha convertido en una de las transformaciones sociales más profundas de los últimos años. Teléfonos móviles, ordenadores, tabletas y televisores están presentes en casi todos los ámbitos de la vida diaria, entre jóvenes y adultos: trabajo, educación, ocio y relaciones personales.

Si bien es cierto que **las nuevas tecnologías** han supuesto un avance significativamente importante en muchos aspectos, es innegable admitir que también suponen, en ocasiones, un problema de salud pública: **el riesgo de desarrollar una adicción** a estas, sobre todo, en la población joven.

Según datos recientes y diversos informes institucionales, el tiempo medio de exposición a pantallas ha aumentado de forma considerable en los últimos años, especialmente entre niños y adolescentes. Uno de los últimos estudios de la aplicación de control parental *Qustodio* muestra que **los menores pasan más de cuatro horas diarias frente a dispositivos digitales fuera del horario escolar**.

Paralelamente, se ha observado un **incremento de los problemas de salud mental en población joven**, como la ansiedad, la irritabilidad o los trastornos del sueño, en muchos casos, resultantes del uso abusivo o adicción a las pantallas.

Las redes sociales, en particular, se han relacionado con una mayor presión social, comparaciones constantes y una búsqueda continua de validación externa. Un estudio realizado en la Comunidad de Madrid afirma que solo el 3,85 % de los jóvenes asegura no utilizar redes sociales, un dato que evidencia el alto grado de integración de estas plataformas en la vida cotidiana de los menores y, como consecuencia, el impacto que las redes pueden tener sobre ellos y su autoestima.

En este contexto, hablar de adicción a las pantallas no supone rechazar la tecnología, sino analizar críticamente cuándo su uso deja de ser saludable y empieza a generar dependencia emocional y conductual.

LAS PANTALLAS, ¿HERRAMIENTA O NECESIDAD EMOCIONAL?

En su origen, las pantallas fueron concebidas como herramientas destinadas a facilitar tareas: comunicarse a distancia, acceder a información o entretenerse. Sin embargo, con el tiempo han ido adquiriendo un papel mucho más complejo. Para muchas personas, especialmente adolescentes, el móvil se ha convertido en un refugio emocional. **Se utiliza para combatir el aburrimiento, calmar la ansiedad o aliviar la sensación de soledad.**

Un análisis llevado a cabo por un equipo investigador de la Universidad Rey Juan Carlos y la Universidad Pontificia Comillas revela que **el 98,5 % de los jóvenes participantes reconoce una dependencia tanto funcional como afectiva** de la conexión constante.

Cuando una persona recurre de forma sistemática a la pantalla para regular su estado emocional, deja de usarla como herramienta y comienza a depender de ella. El problema no es el dispositivo en sí, sino la función psicológica que cumple.

Además de ser en sí mismas una forma de regulación emocional, las redes sociales, los videojuegos o los vídeos cortos ofrecen una recompensa inmediata (la generación de grandes cantidades de dopamina, un neurotransmisor que regula funciones como el placer y la motivación), lo cual refuerza este patrón, haciendo cada vez más difícil tolerar emociones desagradables sin apoyo digital.

«Hablar de adicción a las pantallas no supone rechazar la tecnología, sino analizar críticamente cuándo su uso deja de ser saludable»

¿ES FÁCIL DETECTAR LA ADICCIÓN? ¿Y ACEPTARLA POR PARTE DE QUIEN LA TIENE?

Detectar una adicción a las pantallas resulta complicado porque su uso está completamente normalizado. Vivimos en una sociedad hiperconectada en la que estar pendiente del móvil es casi una exigencia social. Es por eso por lo que, a diferencia de otras adicciones, es más difícil detectar cuál es la línea entre el uso, el abuso y la adicción.

Si bien es cierto que su detección a veces resulta difícil, existen una serie de síntomas psicofisiológicos y conductuales clave que observar para ayudarnos a detectar la problemática. Uno de los síntomas más evidentes es la **irritabilidad**. Cuando se limita o se retira el dispositivo, pueden aparecer enfados intensos, nerviosismo o ansiedad. Esta reacción desproporcionada suele ser una señal de dependencia. Otro síntoma clave es la **priorización del uso** de pantallas frente a otras áreas de la vida. La persona piensa constantemente en estar conectada y va dejando de lado actividades que antes le resultaban gratificantes. A esto se suma el **aumento de tolerancia**: cada vez necesita pasar más tiempo frente a la pantalla para experimentar el mismo nivel de satisfacción. Cuando el acceso se interrumpe, pueden aparecer síntomas de abstinencia como frustración, sensación de vacío o aburrimiento extremo. El **aislamiento social** es otro de los signos de dependencia evidentes, donde se manifiesta la preferencia por las interacciones virtuales frente a las presenciales, empobreciendo las relaciones cara a cara.

Además, la **aceptación del problema suele generar resistencia**. Muchas personas justifican su conducta apelando a necesidades académicas, laborales o sociales. En adolescentes, esta negación es aún mayor; ya que la vida digital forma parte de su identidad y de su grupo de iguales. **Reconocer una adicción implica aceptar la pérdida de autocontrol y enfrentarse a cambiar hábitos muy arraigados**, lo cual dificulta su aceptación.

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS EN LA SALUD. RIESGO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El uso excesivo de pantallas tiene consecuencias físicas y psicológicas. Entre las más frecuentes se encuentran los **trastornos del sueño**, derivados de la sobreexposición a la luz de las pantallas. También se observa un aumento del **sedentarismo**, con impacto en la salud cardiovascular y postural, entre otras.

A nivel psicológico, destacan los **problemas de atención y concentración**, la ansiedad, el bajo estado anímico y la dificultad para tolerar la frustración. La estimulación





«A diferencia de otras adicciones, en el caso de las pantallas es más difícil detectar cuál es la línea entre el uso, el abuso y la adicción»

constante dificulta, además, el desarrollo de la paciencia, el autocontrol y la capacidad de disfrutar de actividades que requieren constancia, así como de otras actividades que no sean relacionadas con las pantallas.

Desde el punto de vista neurológico, **los niños y adolescentes son más vulnerables porque su cerebro aún está en desarrollo**. Las áreas encargadas del control de impulsos, la planificación y la toma de decisiones maduran más tarde. Esto dificulta la capacidad de autocontrol y la valoración de las consecuencias a largo plazo. Al mismo tiempo, las pantallas activan intensamente los circuitos de recompensa del cerebro, por lo que generan gratificación inmediata. En un cerebro inmaduro, esta combinación de **alta sensibilidad al placer y menor capacidad de autorregulación aumenta el riesgo de uso compulsivo**.

Además, en la adolescencia la necesidad de pertenencia y aceptación social es especialmente intensa. Las redes sociales amplifican esta necesidad mediante la exposición constante a opiniones, imágenes y valoraciones externas.

Sin una adecuada supervisión y educación digital, el riesgo de desarrollar una relación poco saludable con las pantallas aumenta considerablemente.

¿CÓMO SUPERARLA? ¿DE QUIÉN ES LA RESPONSABILIDAD?


Superar la adicción a las pantallas requiere un enfoque integral. A nivel individual, el primer paso es la **toma de conciencia** y el **reconocimiento del problema**. Apre-

nder a identificar las emociones que llevan al uso compulsivo resulta fundamental.

En el caso de niños y adolescentes, la responsabilidad recae principalmente en los adultos. Padres y educadores deben establecer límites claros, coherentes y adaptados a la edad, además de ofrecer alternativas de ocio y relación fuera del entorno digital. Las instituciones también tienen un papel clave a través de la educación y la regulación del uso de pantallas en los centros escolares.

Pero, quizá, lo más importante reside no en la acción, sino en la prevención. Está en nuestra mano fomentar hábitos digitales saludables desde edades tempranas. Establecer horarios, zonas libres de pantallas y tiempos de desconexión ayudan a crear un uso más consciente. La prevención no tiene por qué entrar en conflicto con la libertad individual si se basa en la información y en la responsabilidad. Explicar a los hijos el porqué de los límites, escuchar sus argumentos y negociar normas razonables favorece una mayor implicación y comprensión.

Quizá uno de los principales errores ha sido asumir que el avance tecnológico no requiere reflexión ni acompañamiento. **Hemos integrado las pantallas en la vida cotidiana sin enseñar a usarlas de forma saludable**.

Sin embargo, hay motivos para la esperanza. Cada vez existe mayor conciencia social y más investigación sobre los efectos del uso excesivo de pantallas a nivel físico y psicológico. Recuperar el equilibrio es posible si se apuesta por **una educación emocional y digital que ponga a la persona, y no a la tecnología, en el centro**. 

«Casa Cuidado» Acompañar en la incertidumbre

Por María José Álvarez López

CUANDO UN FAMILIAR tiene que ingresar en el hospital para un tratamiento o una operación, el miedo y la incertidumbre se apoderan de sus más allegados. Si, además, el ingreso hospitalario es en una ciudad donde no tienen red de apoyo ni recursos para quedarse a acompañar a su familiar enfermo, todo se viene abajo.

Para ayudarlos y acompañarlos en esa incertidumbre, Cáritas Madrid abrió la «Casa Cuidado», un proyecto que cuenta ya con dos casas de acogida para familias desplazadas por motivos sanitarios; la primera con más de cuatro años cerca del Hospital Gregorio Marañón y la segunda, de menos de un año, próxima al Hospital Clínico.

Hace unos días fuimos a conocer la primera de las dos «Casa Cuidado», situada en una zona tranquila. Dispone de cuatro habitaciones ocupadas por familiares de personas enfermas ingresadas allí y derivadas por los servicios sociales del hospital a este acogedor recurso de Cáritas Madrid. Me acompañan Pilar Algarate, la secretaria general, y M.^a Ángeles Altozano del equipo de Comunicación, que no quieren perderse la oportunidad de conocer la «Casa Cuidado» y el trabajo que en ella realiza un equipo de personas voluntarias coordinado por Ana Negro. Allí nos esperan Mar Crespo, responsable del Área de mayores y cuidado de la vida, y María Gañán, técnica de apoyo al proyecto. Junto a ellas, Ana, la coordinadora responsable del voluntariado de la «Casa Cuidado» desde su creación y voluntaria en Cáritas Madrid desde hace diecisiete años. Hay algo en la mirada de Ana, algo en su sonrisa luminosa y hablar pausado que transmiten una calidez especial, un orgullo indisimulado mientras nos enseña las estancias de la casa que hoy está al completo.

La «Casa Cuidado» es un recurso muy demandado; en este momento aloja a familiares de cuatro enfermos, personas que pasan la mayoría del tiempo en el Gregorio Marañón atendiendo a su familiar y solo van a la 'Casa' a descansar, asearse, preparar un poco de comida y, a veces, hablar con el voluntariado. Es la Unidad de trabajo social del propio Gregorio Marañón quien los pone en contacto con Cáritas diocesana de Madrid, que, a su vez, activa



Ana Negro, coordinadora responsable del voluntariado de la «Casa Cuidado», atiende, como siempre con una sonrisa a una de las familias que acaba de llegar.

rápidamente la entrada de los familiares en la «Casa Cuidado». Se trata de personas sin medios ni recursos para vivir en Madrid mientras dura el ingreso de sus familiares, que en ocasiones puede durar varios meses.

«Decimos que este proyecto es acompañar en la incertidumbre porque la gente que viene aquí está en una situación en la que no sabe qué va a pasar», explica Mar Crespo. **«La salud no puede hacer más vulnerable a la familia. Dar alojamiento y estabilidad ayuda a que esa familia esté mejor, más fuerte para apoyar el proceso de recuperación, porque la gente viene muy desconsolada y necesita ser escuchada, hablar y saber que alguien está pendiente de ellos»**, continúa Mar.

Ana reconoce que la labor de acompañamiento y no la meramente asistencial fue lo que la acercó a Cáritas. Nos cuenta, riéndose, que vino provisionalmente porque **«pedían voluntarios y como nadie se ofrecía me ofrecí yo con la idea de que alguien me siguiera, sobre todo por la vulnerabilidad que generan las enfermedades»**. El objetivo principal del proyecto no es sólo



el alojamiento, sino también el acompañamiento que el equipo hace a los familiares de los pacientes hospitalizados. El salón comedor es la estancia principal donde los familiares de los enfermos coinciden más y se dan apoyo mutuo acompañados por Ana. **«Las familias llegan el primer día, les enseñas la habitación, les explicas cómo funciona todo y caminas con ellos en paralelo; ellos se cruzan contigo cuando quieren cruzarse. Les vas preguntando como están y cómo va todo y a veces te dicen que podemos quedar a tomar un café, pero sólo cuando ellos quieren».** Ana nos cuenta que, cuando se sienta con ellos, hablan de la enfermedad, pero sobre todo hablan de su vida, le cuentan las dificultades, pero no las económicas, fundamentalmente las personales. Ana considera que recursos como la «Casa Cuidado» son imprescindibles **«porque la enfermedad es una vulnerabilidad que no es la económica, va más allá, tienes que trabajar con ellos acompañándolos en el ahora, no puedes hablar de qué va a pasar porque no lo sabemos, es una incertidumbre. Es un acompañamiento muy difícil; lo que te sale es decirles que todo va a ir bien, pero no lo sabes y no puedes decirlo».**

No se puede hablar de estancia media; hay personas que pasan aquí un par de días, y otras varias semanas. Ahora mismo hay dos familiares que llevan cuatro meses. El año pasado se han alojado en esta «Casa Cuidado» veintiséis familias, lo que supone que muchos familiares de enfermos han convivido en la 'Casa', cocinando juntos y compartiendo comidas. Es una casa familiar con normas básicas de convivencia, en la que al llegar se firma un compromiso básico por el tiempo que han estimado en el Gregorio Marañón, pero que se va renovando si ese tiempo se prolonga. En la «Casa Cuidado» no se dan prestaciones económicas ni de otro tipo, exclusivamente techo y acompañamiento, y el hospital garantiza que las familias tienen un domicilio al que volver.

La «Casa Cuidado» de Cáritas Madrid es un proyecto para familias desplazadas por motivos sanitarios, con el fin de ayudarlas y acompañarlas ante la situación de tener que ingresar a un familiar en un hospital.

El acompañamiento en la «Casa Cuidado» es un camino paralelo porque, como dice Ana, **«hay que respetar los tiempos de los familiares de los enfermos, su dolor y cómo lo manifiestan, porque ellos no vienen a ser acompañados, vienen a acompañar a su familiar hospitalizado y lo que buscan es cobijo, un sitio para descansar y asearse».**

Puede ser esta la razón por la que conseguir voluntarios para este proyecto no es fácil; la vulnerabilidad no se ve, no es palpable y el trabajo no tiene horario. Además, cuando el proceso concluye con la muerte del paciente, no es fácil. Hay personas que no han podido soportar ver el sufrimiento y la desesperación de su familiar agonizando, nos cuenta Ana recordando las veinticuatro horas que pasó recientemente acompañando el tránsito final de un enfermo.

Es conmovedor oír la hablar con la dulzura y el sosiego que reflejan su cara y su mirada, sin Ana, nada en la «Casa Cuidado» sería igual.


Acompañar a los que acompañan. Qué peculiar y hermosa forma de generosidad. 

Millones

Por Antonio María González Gorostiza

SÍ, ERAN MILLONES. Esos pequeños puntos brillantes que pululaban en el cielo del hombre de negocios de *El Principito*. Los contaba, recontaba, verificaba y administraba para finalmente anotarlos en el pedazo de papel guardado bajo llave en un cajón. Una gigantesca fortuna. ¿Algo anotado que no sirve para nada? ¿Algo parecido a las cantidades numéricas cargadas de decimales, que corretean compitiendo con los electrones por los cables que unen nuestros ordenadores con las bases de datos de los bancos? Así que, si el BBVA o el Santander o el Pichincha confirman que soy un hombre de valor, puedo salir a la calle erguido, con más confianza que el gato del marqués de Carabás, admirado por los vecinos. Don Antonio, pase, le tenemos reservada su mesa preferida, ¿querrá una copa de *champagne* mientras decide lo que le apetece? Tenemos una merluza de anzuelo recién traída de Burela y las ostras de Arcade están en temporada. ¿Comerá solo? Ah, bueno, entonces preparo la mesa con cuatro servicios. Veo que ya llegan sus amigos. Por aquí señores, ¿me permiten sus abrigos? Y después de la magnífica velada, tras dos horas de conversación agradable, calurosa despedida, apretones de manos con nos veremos pronto, Pichincha cuenta, recuenta, verifica, administra y anota la misma cantidad de la mañana decrementada en un par de puntitos de esos que brillan casi nada allá lejos, en el cielo de *El Principito*.

Vuelvan pronto. Eh, tú, apártate de la puerta, no molestes a los señores, te tengo dicho que no te acerques por aquí. Hoy voy a tener que llamar otra vez a la policía. Es el mismo de siempre, llévenselo. No, no ha hecho nada especial, pero se acerca demasiado, casi toca a los clientes. Esta ciudad cada vez está más degradada. ¿Para qué sirven los impuestos que pagamos puntualmente? ¿Para alimentar a esta chusma que no tiene ni donde caerse muerta? ¿Para que nos abran un comedor social en la esquina que atrae a los mendigos como moscas? La calle se ha convertido en un basurero. Los olores son insostenibles. La droga circula de mano en mano, de vena en vena. Lo que tienen que hacer es llevárselos lejos, no hace falta que los encierren, pero al menos que no los vea. Si esto sigue así el negocio se va a ver afectado. El Pichincha va a decir que yo no tengo suficientes puntitos de esos que apenas brillan allá a lo lejos, en el cielo de *El Principito*. Y entonces, ¿qué?, ¿cómo van a seguir sustentando a sus familias los 25 empleados? Cuando vayan al supermercado, en el momento de acercar la tarjeta al datáfono, Pichincha va a decir: no aceptada. Probarán una, dos y tres, al escondite inglés. Y Pichincha, un no, dos noes, tres noes, te lo digo del derecho y del revés. ¡Pero si solo se trata de puntitos que brillan en el cielo!

No, no se trata de un juego. Es una cosa muy seria. De esas cosas serias de las que tratan los hombres de negocios, de las que tratan los presidentes de las naciones, de las que cuentan, recuentan, verifican y anotan, para decidir quién se sienta en la mesa reservada y quién se muere de hambre, tirado en la calle helada durante la noche. Total, son puntitos amarillos en el cielo de *El Principito* los que deciden entre la vida y la muerte. 



El buscador de sueños dentro de su propia historia

Por María Ángeles Altozano

EL HOMBRE que se sienta frente a mí —sonriente, en actitud tranquila, aunque expectante—, que viene a hablarnos de su libro, no es un escritor profesional. Y, sin embargo, cuenta historias de verdad. Tampoco se parece —según dice él mismo— a aquel hombre que unos meses atrás apareció en este centro de Cáritas diocesana de Madrid, borde, antisocial e, incluso, intransigente.

Cuando ya se acomoda en el sillón y se comienza a relajar, confiesa que después de un año es **«una persona diferente, aunque sé que me queda mucho por aprender, sobre todo en el aspecto social, pero ahora ya no me cuesta tanto abrirme e, incluso, hablar de cosas banales, como el tiempo»**, ríe.

No hablaremos del tiempo meteorológico. Vamos a hablar de aquel tiempo en que él, V. C. —estas son sus iniciales—, era una persona huraña que estuvo dos años viviendo en la calle hasta que, tras ese clic **«que me hizo darme cuenta de que o salía de la calle, o la calle me iba a matar»**, llegó al Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA). De eso habla precisamente la novela que acaba de escribir, una novela **«que me hace ilusión y que espero que todo el mundo lea, porque les guste, ¡claro!, pero porque creo que puede ayudar a otras personas»**. Escribir esta novela, donde relata exhaustivamente cómo fue su estancia en la calle, ha sido para él un proceso terapéutico. Y es esclarecedora, **«quiero que vean que cualquier persona, con una vida normalizada —como él, un ingeniero informático, con familia y trabajo— puede perderlo todo y acabar en la calle»**. Ahí ebulle la vida: la de quienes van a trabajar, a recoger a alguien, a hacer la compra, a compartir en buena compañía o a descansar a casa; o la de la soledad de los amaneceres, la de las personas sin nombre, pero que viven en ella, aferradas a algo que les ayude a olvidar o luchando para que no las olviden. Esta última, era su calle.

«La calle te atrapa. En la calle tuve momentos en los que era feliz». Una frase que impacta y queda flotando en el aire. Para él, un hombre de familia acomodada, estructurado y metódico, **«la vida en la calle era como una aventura, algo diferente, donde no tenía que rendir cuentas a nadie, un espacio de libertad donde no**



Vamos a hablar de aquel tiempo en que él era una persona huraña que estuvo dos años viviendo en la calle hasta que, tras ese clic **«que me hizo darme cuenta de que o salía de la calle, o la calle me iba a matar»**, llegó al Centro de Tratamiento de Adicciones.

importas a nadie, pero tampoco te exigen, por eso me atrapó —y recalca—, la calle te atrapa».

Sin embargo, los primeros meses, y los previos, fueron muy duros. **«Perdí en diez meses a mi pareja, mi trabajo, el apartamento al que me fui a vivir después de separarme, y a mi familia, lo perdí todo; y es cuando lo pierdes todo y no ves salida, cuando te dejas ir»**. Tuvo incluso intentos autolíticos y su problema con la bebida dejó de ser un problema para convertirse en su forma de vida habitual.



Después de este primer tiempo, nos dice, **«empecé a aprender»**. Así conoció a otras personas en su misma situación, algunas con problemas graves de salud mental o adicciones, como él, pero, al fin al cabo, eran, en ese micromundo al que había ido a parar, 'sus iguales'. De algunos de ellos aprendió que, buscando en los contenedores, podía encontrar cosas valiosas —que las hay, desde pulseras de oro o bolsos de firma, hasta electrónica antigua o jarrones de plata—, y venderlas en tiendas de segunda mano o en el rastro. Aprendió cómo acercarse a las personas para pedirles alguna moneda, algo que por su timidez y educación le costó. Aprendió que, a veces, para sobrevivir, tienes que fingir lo que no eres. Aprendió también cosas prácticas, como a qué hora dan de desayunar en la parroquia, dónde ir a asearse o a qué comedor, o en qué parroquias los feligreses son más generosos.

En la calle, donde pierdes dignidad y seguridad, ganas en espacio. Lejos de las expectativas. Lejos de los 'debes'. Alejados de la sociedad, pero no de su desprecio. **«Te ven con displicencia, piensan que estás aquí porque quieres y no haces nada, y en parte tienen razón. Lo que no ven, y no les juzgo —aclara—, es que detrás hay historias que pueden estar marcadas por una mala decisión o por las adicciones, y que salir de ahí es muy difícil. Solo ven, no miran. Yo era uno de ellos, también veía y juzgaba. Ahora veo a las personas mirando la historia que hay en ellas»**. Ha adquirido, sin duda, mirada de escritor para indagar en la trastienda de nuestros actos.

En ese 'submundo' que describe en la novela, habitado por 'personajes'—dice con sentido del humor—, también aparecen, como en una de sus obras preferidas,

Escribir esta novela, donde relata exhaustivamente cómo fue su estancia en la calle, ha sido para él un proceso terapéutico: **«Quiero que vean que cualquier persona, con una vida normalizada —como él, un ingeniero informático, con familia y trabajo— puede perderlo todo y acabar en la calle»**.

El Señor de los anillos, personas de verdad. **«Hay gente que tiene bondad pura, que ofrece sin nada a cambio, algo que me ha impactado»**. Apareció incluso **«un ángel, una señora de la iglesia que me invitó a tomar un café para charlar conmigo y conocerme y vio en mí posibilidades; logró hasta que sus amigas me ayudaran y me buscó un albergue»**. Como ella, otras personas, como la vecina del parque o dos monjas que lo visitaban.

Él tenía una rutina establecida porque, aunque te desdibujas, tu esencia sigue siendo la misma. **«Soy muy estructurado, me levantaba a la misma hora, guardaba mis cosas en un jardín, me aseaba en una clínica privada, iba a desayunar a la parroquia, luego a la iglesia a pedir, después buscaba en los contenedores, me iba a comer, volvía a buscar y por la tarde a otra iglesia a pedir. Y, mientras, bebía. Se me daba bien buscarme la vida»**. En su libro lo define con ironía, **«estaba en la cresta de la ola»**.




En todo ese tiempo en la calle alcanzó a tener contactos buenos y no tan buenos, por un mes encontró trabajo y salió de ella, pero no de su adicción; e incluso estuvo en el albergue. Y de nuevo, a la calle, **«pero ya no era lo mismo»**. Llegó ese clic o revelación, por suerte para él. En su novela hay una escena que recoge el desgaste y la tensión mantenida a lo largo de su vida. El clic narrativo: cuando todos se habían marchado y empezaba a oscurecer, sentado en los escalones de la parroquia, solo, **«empecé a llorar, lloraba como un niño —confiesa—, como hacía años que no lo había hecho»**.

Duros acontecimientos precipitaron aquel momento. En un periodo corto de tiempo sufrió dos robos, donde más que lo material sintió que le arrancaban dignidad. Cuenta con cierto dolor; y sorna: **«¿Qué clase de desgraciado le roba las zapatillas a un indigente en Nochebuena?»**. Y al poco tiempo sufrió una agresión, con golpes y quemaduras, que lo llevó al hospital. Porque, aunque no lo parezca, hay quienes viven en sociedad, pero están más alejados de ella que las personas sin hogar.

«A veces, hay que tocar fondo para darte cuenta de lo que estás haciendo mal, y de lo que tienes que hacer para salir. Hay que tener voluntad, y después ponerte en manos de la gente que te puede ayudar». Con ese

convencimiento llegó al CTA. No ha sido fácil. Se ha reencontrado y ha encontrado a personas **«a las que me da pena dejar»**. Pero se ha liberado de su adicción y tiene un nuevo trabajo. **«Lo más duro es el trabajo psicológico, conocerte a ti mismo y saber qué problemas tienes y quiénes son las personas adecuadas que pueden ayudarte. Y aquí estamos»**, dice, suspirando, hablando de su libro, *El buscador*, obra entre dramática y divertida, con un tono muy sarcástico y, a veces, duro.

Por qué ese nombre para tu novela, le pregunto. **«Porque está relacionado con cómo me buscaba la vida en la calle»**. Buscando personas, buscando oportunidades, buscando objetos. De ellos guarda un Zippo y una medalla que no quiere perder para no olvidar dónde y por qué los encontró. Y **«porque en todo este tiempo he estado buscándome a mí»**.

¿Te has encontrado? **«En algunas cosas sí —contesta con humildad—, en otras me falta mucho por encontrar. Pero he aprendido de todo lo que soy capaz, de la fortaleza que tengo, y a seguir. No diría que soy feliz, pero sí que estoy en condiciones de encontrar la felicidad, estoy en un buen momento»**, sonríe. Nos despedimos de este buscador de sueños dentro de la realidad de su propia novela. 

La risa cómplice de la esperanza

Por Esperanza Salomón
Voluntaria en el Hogar
Santa Bárbara

LAVIDA está salpicada de pequeños momentos que yo denomino «momentos mágicos».

Pueden surgir en cualquier instante y cuando menos lo esperes.


En el Hogar Santa Bárbara, un proyecto de Cáritas diocesana de Madrid, se producen muy a menudo. Será porque está formado por personas que rebosan 'Esperanza': madres portadoras de un nuevo ser; bebés que crecen día a día en un ambiente lleno de amor; religiosas, voluntarias y trabajadoras que se afanan por crear una atmósfera de paz, organización y medios que den como resultado un futuro de confianza y generosidad.

Es un equipo que lleva adelante una tarea que fomenta estos «momentos mágicos», momentos en los que germinan espontáneamente los valores intrínsecos en nuestra naturaleza y que se van distorsionando u ocultando por mera supervivencia, conforme crecemos.

Un ejemplo concreto. Mamás, religiosas y voluntarias alrededor de una mesa, frente a un rico almuerzo, contando las adversidades a las que unas y otras nos habíamos enfrentado ese día. Cuando, una vez superadas al reflexionar con distancia, con la seguridad de saberse escuchadas, comprendidas y no juzgadas, las risas afloran en cascada.

La generosidad, empatía, tolerancia, respeto, solidaridad..., todos estos valores afloran en este ambiente hasta el punto de que algunas mamás se ofrecen como alternativa para amamantar a otro bebé si lo necesitase. ¿Hay mayor prueba?

Al día siguiente, más risas y entusiasmo por asistir a un taller de manualidades que imparte Marta Pinedo, otra voluntaria del Hogar. Con mimo, atención y materiales sencillos se pueden hacer cosas bellísimas y útiles.

Cada día se produce un pequeño milagro en este modesto Hogar Santa Bárbara, doy fe. 





Desde mi rincón

Con ojos de mujer

Por Santos Urías

Mi madre perdió la cabeza. Se quedaba fijamente mirando a los niños: niños blancos, negros, mestizos, amarillos, de aquí y de allá; les sonreía, interactuaba con ellos, sacaba su niña interior o su mirada de abuela. Articulaba lenguajes para lograr la complicidad.

También le llamaba la atención la altura de las personas: ¡qué altos son!, decía sin pudor cuando se cruzaba con la gente. Chicos y chicas jóvenes, caucásicos, latinos, marroquíes, tatuados, tribales, callejeros, daba igual, ella los veía altos. Ellos se reían, la saludaban cordialmente, se sentían reconocidos.

Mi madre fue perdiendo la palabra. Sus conversaciones muchas veces eran rotas e inconexas. Pero, por el contrario, descubríamos nuevos lenguajes de comunicación: el abrazo, el roce de las manos, el te quiero, el silencio, la oración, la danza.

Mi madre perdió la cabeza y miraba sin prejuicios y sin convenciones, sin importar el origen, la edad, el estatus social, la apariencia: solo personas, seres humanos... Todo era una ocasión para la ternura.

Quizás nuestro mundo tiene que aprender a mirar con ojos de mujer; quizás nuestro mundo tiene que aprender a perder un poquito la cabeza.



¿Cómo acompañamos los liderazgos femeninos en el voluntariado joven?

Por Laura Menéndez


EN LOS ARTÍCULOS anteriores compartíamos cómo el acompañamiento socioeducativo a adolescentes y jóvenes se construye desde la presencia, la escucha y el vínculo cotidiano. En esa experiencia aparece con fuerza otra dimensión que seguimos aprendiendo a mirar: cómo acompañar los liderazgos que van emergiendo, especialmente entre las chicas que participan en los espacios de voluntariado joven.

En el día a día vemos cómo muchas adolescentes y jóvenes empiezan observando y, poco a poco, van tomando la palabra, asumiendo responsabilidades y sosteniendo procesos. Desde ahí nos seguimos haciendo una pregunta que atraviesa nuestro trabajo: cómo acompañar estos liderazgos para que puedan crecer con confianza y para que sus voces sean también escuchadas.

Desde el acompañamiento socioeducativo aprendemos que acompañar los liderazgos femeninos empieza por mirar con más atención. Muchas veces no aparecen de forma evidente: se construyen en lo cotidiano, en los cuidados, en la escucha y en la capacidad de sostener al grupo. **Si no afinamos la mirada, corremos el riesgo de no reconocerlos o de darlos por hecho en ellas, en lugar de nombrarlos como lo que son.**

Acompañar estos procesos implica crear condiciones para que puedan ocupar espacio con confianza, sin presión ni sobreexigencia. No se trata de empujar a liderar, sino de abrir oportunidades, respetar tiempos y sostener espacios donde puedan ir probándose con seguridad. En ese camino también revisamos cómo trabajamos la equidad: quién habla más, quién queda en silencio, cómo distribuimos la palabra y qué participación estamos promoviendo.

Así entendemos que **trabajar la equidad no es solo equilibrar la presencia, sino construir condiciones reales para que sus voces sean escuchadas.** Reconocer sus aportaciones, validar sus experiencias y confiar en sus capacidades forma parte de un acompañamiento que, como el propio proceso, seguimos aprendiendo a construir junto a ellas.

Acompañar los liderazgos femeninos en el voluntariado joven implica seguir revisando cómo estamos, cómo escuchamos y cómo abrimos espacio. En lo cotidiano aprendemos que, cuando sus voces cuentan y su presencia se reconoce, no solo participan más, sino que transforman los grupos y también la manera de acompañar. Ahí, en ese proceso compartido, seguimos aprendiendo junto a ellas. 



Las 7 R del reciclaje: un camino hacia un futuro más justo y sostenible

Por la Comisión de Ecología Integral

«El ambiente humano y el ambiente natural se degradan juntos. El deterioro del ambiente y el de la sociedad afectan de un modo especial a los más débiles del planeta»

(Papa Francisco. *Laudato Si'*, 48)

EN UN MUNDO donde el consumo crece a un ritmo acelerado y los recursos naturales son limitados, la llamada economía circular se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para construir un modelo de desarrollo sostenible capaz de responder a los desafíos ambientales actuales. Frente al modelo lineal tradicional —extraer, producir, consumir y tirar—, la economía circular propone un sistema regenerativo que minimiza residuos, optimiza recursos y prolonga la vida útil de los productos.

Normalmente, nos referimos a ella como reciclaje de los productos, pero no solo es separar residuos, sino que forma parte de una filosofía más amplia, en la que surge el modelo de las 7 R del reciclaje: una guía práctica que promueve hábitos responsables tanto en ciudadanos como en empresas. Estas siete acciones buscan avanzar hacia un consumo sin derroche, reducir el impacto ambiental y promover un estilo de vida sostenible.

LAS 7 R DEL RECICLAJE

1. **Rediseñar**: crear productos duraderos, reparables y sostenibles desde su concepción.
2. **Reducir**: disminuir el consumo de recursos y la generación de residuos.
3. **Reutilizar**: usar los productos varias veces antes de desecharlos.
4. **Reparar**: arreglar objetos para alargar su vida útil.
5. **Renovar**: modernizar o actualizar productos antiguos para darles nueva utilidad.
6. **Recuperar**: aprovechar materiales o componentes útiles de productos desechados.
7. **Reciclar**: transformar residuos en nuevos materiales o productos.



Aunque todas estas acciones son importantes, **tres destacan** por su impacto directo y preventivo.


Reducir es lo más efectivo, porque actúa en el origen del problema. Destacamos, por ser las decisiones más asequibles a nuestro nivel: consumir solo lo necesario de alimentos, ropa o productos electrónicos; elegir productos con menos embalaje; evitar artículos de un solo uso y optar por alternativas duraderas. Significa producir menos residuos y disminuir la demanda de recursos naturales.

Reutilizar consiste en dar una segunda vida o prolongar la de los objetos antes de desecharlos. Bolsas de plástico de supermercado, botellas de vidrio o modelos de años anteriores de teléfono móvil, son ejemplos cotidianos. Este hábito reduce la cantidad de residuos y evita la fabricación de nuevos productos, con el consiguiente ahorro energético y de materias primas.

Reciclar, aunque usualmente nos referimos a todo el proceso como «reciclaje», debe considerarse como el último paso. Consiste en procesar materiales para convertirlos en nuevos productos. Si bien es esencial para gestionar residuos, requiere energía y correcta separación de residuos por parte de los ciudadanos, y, por ello, su impacto ambiental es menor comparado con reducir y reutilizar.

Las 7 R nos recuerdan que los residuos no son el final del ciclo, sino una oportunidad para reintegrar materiales y reducir nuestra huella ambiental.

UN CAMBIO NECESARIO

La eficacia de la economía circular no depende únicamente de políticas gubernamentales o estrategias empresariales; también exige un cambio cultural y de hábitos en cada uno de nosotros. **Cada decisión de compra, eligiendo productos duraderos; cada objeto reparado o reutilizado y cada residuo correctamente separado contribuyen a mantener un desarrollo más sostenible para las próximas generaciones y un planeta menos agresivo para los más vulnerables.** 

Visibilidad para realidades jóvenes

Por Gema Ruiz
 Psicóloga colegiada n.º M-20491
 Unidad de Acompañamiento a la Inserción (UACI)



ESTE MES, hemos querido dedicar un espacio a los jóvenes, un sector de la población al que atendemos y acompañamos durante su proceso de desarrollo personal.

La juventud es una etapa de transición entre la adolescencia y la vida adulta. Una etapa que se caracteriza por la búsqueda de la independencia y la autodeterminación; la autonomía respecto a su familia de origen; la búsqueda de identidad y el establecimiento de metas a medio o largo plazo; y la importancia de las relaciones sociales, consolidando espacios con iguales y a veces abandonando relaciones del pasado, que nos les aportan nada en esta nueva etapa, equilibrando el grupo de iguales con la individualidad. Es, además, un período importante para el desarrollo formativo y profesional, donde surgen los primeros contactos con el mundo laboral, y nuevas responsabilidades que provocan situaciones de estrés. Asimismo, se asume mayor responsabilidad cívica,

social y personal. Y también hay una adaptación a nuevas estructuras familiares, establecimiento de relaciones de pareja, primeras experiencias, en la medida de lo posible, con compañeros de piso, amistades, etc.

'SOCIEDADES LÍQUIDAS' QUE AFECTAN A LA MOTIVACIÓN Y SALUD MENTAL DE LOS MÁS JÓVENES


Todo esto queda truncando en muchas ocasiones. Y ocurre por las trabas propias de la sociedad que dificulta el desarrollo de motivaciones en la población joven. La ilusión por independizarse y acceder a una vivienda queda truncada por los alquileres abusivos que impiden la posibilidad de independizarse, o la precariedad laboral que produce inestabilidad económica. Surge así la reivindicación de trabajos que permitan la conciliación con la vida personal. A ello, sumamos la rapidez en la sociedad actual, priorizando la inmediatez sobre la reflexión, y la necesidad de adaptarse al cambio continuo, lo que provoca saturación mental y física y el establecimiento de 'sociedades líquidas' marcadas por falta de estructuras sólidas, inestabilidad y fragilidad en los vínculos humanos.

JOVEN Y ADEMÁS MIGRANTE, ¿DÓNDE QUEDAN LAS MOTIVACIONES?

Además, hay que sumar otros factores, que observamos diariamente en la población joven que acompañamos desde Cáritas Madrid, como son los sentimientos de frustración generados por la falta de documentación reglada, lo que dificulta el acceso al mundo laboral. El proceso de duelo migratorio o las situaciones de estrés relacionadas con la adaptación a costumbres de un nuevo país, así como el abandono de relaciones sociales en el país de origen y establecimiento de nuevas redes sociales, son también factores que potencian la falta de motivación y el abandono de proyectos personales.

HACIA UNA CULTURA MÁS EMPÁTICA Y COMPROMETIDA CON LA SALUD MENTAL

Hay que destacar que es una generación que se ha atrevido a reconocer el malestar emocional, reivindicando la necesidad de espacios de acceso a una atención en salud mental de calidad, estable y sin dilaciones en el tiempo, abriendo la puerta a una cultura más consciente, empática y comprometida con el bienestar psicológico.

Es necesario que las personas jóvenes sean vistas y escuchadas, brindándoles la oportunidad de sentirse valoradas y comprendidas, incluyéndolas en el diseño de políticas y programas que atiendan necesidades de forma efectiva. 

«Los domingos»

o la mano que mece la cuna

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «LOS DOMINGOS»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

NO ESTAMOS acostumbrados a ver un buen trato cuando se habla del fenómeno religioso. Estamos habituados a oír constantemente en películas la frase «Dios no existe» como grito en una batalla o tomando unas cañas, como si cualquier excusa valiera para proclamar un ateísmo militante, sin contexto, sin sentido, como una etiqueta de Instagram @ahilodejo.

Son tantas pelis de tiros, de violencia, de sexo, de insultos... que nos han enfriado. Luego llega una película de 'los domingos' que revive la ternura y la delicadeza, que nos vuelve un poco más humanos.

Decía Luis Eduardo Aute:

*Antes iban de profetas
y ahora el éxito es su meta
mercaderes, traficantes
más que náusea dan tristeza
no rozaron ni un instante
la belleza, la belleza.*

En un combate sin parangón se muestra la belleza de la vocación y la fuerza de la oposición radical a esta, con los argumentos de la razón, la normalidad, la ciencia y el mundo occidental, si es necesario. Mientras esa vocación aparentemente pequeña y frágil se mece suavemente en medio de las tempestades, sabiendo de quién se fía, alguien no apaga el pábilo vacilante ni arranca la caña cascada.

Y en medio de toda esa historia, Ruiz de Azúa, da la vuelta a la película y vuelve a mí en forma de espejo, me veo, soy yo, como la tía, dando una y mil razones para que mi propia hija no elija ese camino desorientado. Toda la sala del cine estaba con la tía, lo normal, pero ¿quién iba con la niña, esa adolescente meliflua? ¿Quién era la suave brisa que mecía a la muchacha en medio de la tempestad?




«LOS DOMINGOS»

Año: 2025 **Dirección:** Alauda Ruiz de Azúa **Guion:** Alauda Ruiz de Azúa **Música:** David Cerrejón **Reparto:** Blanca Soroa, Patricia López Arnaiz, Miguel Garcés, Juan Minujín, Nagore Aranburu, Mabel Rivera.

Por otro lado, lo que nos deja perplejos es toda la variedad de reacciones que se acumulan a borbotones alrededor de Ainaro, sin juzgar; allí no hay buenos, ni malos, solo opiniones, rabia y frustración. Al final es el rescoldo y la ceniza apagándose después de la batalla.

La película te deja vacío, exhausto, con más preguntas que respuestas. Es difícil hacer una película que no suene a reproche, a división, a conformismo ni a centrismo cuando habla de encontrar alivio al dolor en la fe; de luchar por tus ideales, aunque eso suponga ponerte en contra a todo el mundo; de utilizar el sexo como motor de todo lo bueno y todo lo malo; de la culpa cristiana como elemento redentor; de la soledad y la muerte como llamadas a coger los hábitos; de la guerra interna de Ainaro al enterarse de la traición de su tía; de la tristeza de su padre al aceptar el destino; del monólogo final de Maite en *off*; de la complejísima relación, prácticamente impenetrable, en el núcleo de una familia que empieza en ruinas, y no es capaz de edificar nada a partir de allí. Ni siquiera el más básico de los entendimientos.

Tienes mucho que hablar después de ver la película, tienes que hablar con tu pareja, con tus hijos, con tu hermana, con tu padre y tu madre porque allí donde hubo fuego aún quedan rescoldos. 

De frente o de perfil

QUEREMOS, con unas pinceladas, conocer cómo late el corazón de las personas que pasan o están en Cáritas Madrid. Para eso nace esta sección, para descubrir, a través de sus respuestas, qué hacen, qué les gusta o qué les motiva. Y para poner voz y rostro a los compañeros y compañeras que conforman la familia de Cáritas Madrid.

En este número hablamos de empleo, porque las próximas semanas estarán marcadas por la Campaña por el

Empleo del 3 de mayo que celebra la Iglesia de Madrid y, junto a ella, Cáritas. Una campaña que apela a un trabajo digno, que permita a las personas vivir con autonomía. En ese camino, Cáritas Madrid ofrece formación, asesoramiento, mediación y, sobre todo, escucha.

Aquí puedes conocer a algunas de las personas protagonistas que ponen ritmo y corazón al Servicio Diocesano de Empleo.



Pasión por acompañar

Natalia Cascante Hernández Carbonera

/ En el Campus, acompaño al alumnado en su proceso formativo-laboral, diseñando itinerarios personalizados acordes a sus necesidades y expectativas. A nivel personal, lo que hago es generar un vínculo cercano y de confianza que favorezca la motivación, y acompañar tanto en las dificultades como en los logros; una experiencia profundamente gratificante.

/ Soy bastante resiliente y consigo hacer humor de cualquier cosa. Acostumbro a comenzar cada día como una nueva aventura.

/ La noticia del trágico accidente ferroviario en Adamuz. La sensación de tristeza y vacío que impacta en nosotros, espectadores, ante la pérdida de tantas vidas humanas y el dolor que deja en sus familiares y seres queridos, es demoledor.

/ A tomar algo al bar de Cañada Real, donde los menores pueden acceder y presenciar el consumo de drogas.

/ Seguiría trabajando en intervención y acompañamiento educativo porque son mi misión y pasión.



El deportista con ganas de aprender

Johnny Alessandro López

/ Aquí lo que hago, desde un punto de vista técnico y emocional, es aprender lo máximo posible para mi vida, y es muy divertido aprender de personas con puntos de vista diferentes.

/ Aprender y jugar al fútbol.

/ Lo de la regularización masiva, sobre todo las opiniones tan divididas que hay.

/ A jugar al béisbol, porque no tengo ni idea de cómo jugar.

/ Estaría haciendo cursos en otro lugar o aprendiendo algo.

PREGUNTAS

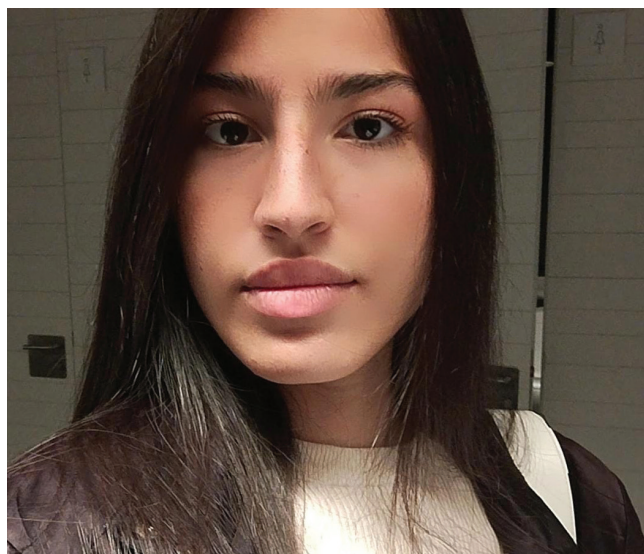
- / Dinos qué haces aquí desde el punto de vista técnico, y desde el emocional.
- / ¿Qué es lo que se te da mejor hacer?
- / La última noticia que más te ha impactado...
- / ¿A qué no nos invitarías?
- / Si no estuvieras en Cáritas Madrid, estarías...



El abrazo en un mal día

Loles Gómez Jarillo

- / Mi función como voluntaria consiste en dar apoyo a José Antonio con la base de voluntarios de Campus y Empleo. Y atiendo y respondo correos de las personas que están en búsqueda de empleo. Y, desde el punto de vista emocional, puedo ser el abrazo en un mal día.
- / Me encanta ayudar, disfrutar de las personas que me rodean en el día a día, y creo que se me da bien conectar con otras personas, escuchar y buscar soluciones y apoyo.
- / La última noticia que más me ha impactado ha sido la del accidente de trenes en Adamuz, que me llenó de tristeza, aunque al mismo tiempo me llenó de esperanza al ver cómo los vecinos se ayudaron los unos a los otros. La solidaridad es contagiosa. Lo mismo me pasó con las inundaciones en España. A pesar de todo, la bondad humana es una fuerza poderosa.
- / Os invitaría a comer, porque no se me da muy allá la cocina. Y tampoco a un coro en el que estuviese yo.
- / Pues la verdad no sabría decirte dónde estaría, disfruto mucho en Cáritas, me da la vida. Pero quizás estaría en un colegio como estuve hace años en el AMPA del colegio de mi hija, de voluntaria.



Observar y aprender

Angélica Erling

- / Como estudiante del Campus, aprendo: a observar procesos, entender realidades sociales y aportar dentro de mis capacidades. Desde lo emocional, estoy aquí porque necesito que lo que estudio tenga sentido; escuchar historias y acompañar procesos me conecta con lo humano y me hace crecer.
- / Se me da bien escuchar y analizar. No soy la que más habla, pero sí la que observa, reflexiona y trata de comprender antes de opinar.
- / Me impactan especialmente las noticias relacionadas con desigualdad y migración. Más que los titulares, me mueve pensar en las historias individuales detrás de cada dato.
- / A preparar algo que no conozco bien, me gusta entender antes de hacer.
- / Estaría buscando otro espacio donde mi formación tenga impacto real. Para mí, estudiar forma parte de entender el mundo y participar en él.

El voluntariado, corazón de la misión de Cáritas Madrid

Por Juan José Palacio Ascanio

LA PRESENCIA del voluntariado volvió a ocupar un lugar central en la vida de Cáritas Madrid durante la jornada celebrada en el salón de actos del Colegio Salesianos Estrecho. Más de 500 personas vinculadas a la institución participaron en este encuentro pensado para agradecer, compartir y renovar el camino común.

El voluntariado constituye uno de los pilares fundamentales de Cáritas y expresa de manera concreta la implicación de la comunidad cristiana con las personas que viven situaciones de vulnerabilidad. A través de su tiempo, su disponibilidad y su mirada atenta, muchas personas hacen posible un acompañamiento que pone en el centro la dignidad de cada persona y fortalece las redes de apoyo en las comunidades.


Personas voluntarias, contratadas, comunidades de vida, congregaciones religiosas y sacerdotes compartieron este espacio de encuentro y reconocimiento. Un tiempo para detenerse, mirarse y agradecer el camino recorrido en los distintos proyectos, parroquias y territorios de la diócesis de Madrid.

La jornada permitió recordar también que **la acción de Cáritas nace siempre de una comunidad que camina unida.** Una realidad diversa que, desde la cercanía, la

escucha y el cuidado, acompaña cada día a miles de personas y familias que atraviesan situaciones de vulnerabilidad.

La realidad social actual continúa planteando importantes desafíos. **El acceso a la vivienda, la soledad no deseada, la precariedad laboral o el encarecimiento del coste de la vida afectan hoy a muchas personas.** Ante estas situaciones, la presencia cercana del voluntariado en parroquias y proyectos se convierte en un signo de esperanza y en una expresión concreta de la caridad vivida en comunidad.

El encuentro fue también una invitación a seguir caminando juntos. Un momento para renovar el impulso compartido y recordar que **la misión de Cáritas no se sostiene únicamente en estructuras o programas,** sino en la implicación cotidiana de quienes creen que otra sociedad es posible cuando se tejen relaciones de cuidado, justicia y fraternidad.

Agradecer, reconocer y renovar el compromiso fueron los gestos que marcaron esta jornada. **La misión de Cáritas diocesana se sostiene, sobre todo, en la entrega cotidiana de muchas personas** que, desde la sencillez, siguen construyendo espacios de acogida, cuidado y esperanza. 

«Personas voluntarias, contratadas, comunidades de vida, congregaciones religiosas y sacerdotes compartieron este espacio de encuentro y reconocimiento»



Únete a nuestro canal de WhatsApp

Recibe **gratis** en tu teléfono la información de Cáritas Madrid



Accede al canal escaneando el código QR (o buscándolo en la pestaña Novedades de tu WhatsApp)



Tener un empleo digno

EMPIEZA

aquí

CÁRITAS PARROQUIAL



Cáritas
Diocesana de Madrid

Dona oportunidades

Conoce
nuestra
campaña



HERMANDADES
DEL TRABAJO



Justicia y Paz
Comisión Diocesana de Madrid

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Comunidad
de Madrid



Cáritas
Diocesana de Madrid