Federazione donne evangeliche in Italia (fdei)

Fascicolo interno a RIFORMA n. 44 del 20 NOVIEMBRE 2026 Reg. Trib. Pinerolo n. 176/1951. Resp. ai sensi di legge: Alberto Corsani
Edizioni Protestanti srl, via San Pio V n. 15, 10125 Torino Stampa: Comgraf Società Cooperativa Quart (Ao)

¿(IN)DEPENDIENTES?

LA PARADOJA DE LAS MUJERES HOY

16 días para vencer la violencia

del 25 de noviembre al 10 de diciembre de 2026

1976
2026

YEARS WITHOUT CEASE

FEDERAZIONE DONNE EVANGELICHE IN ITALIA

Índice

25 NOVIEMBRE
Cuando el príncipe azul apaga tus colores ..... pag. 2
26 NOVIEMBRE
El Museo del Yo: Narcisismo digital y descomposición del Yo ..... pag. 3
27 NOVIEMBRE
Siempre conectadas siempre solas ..... pag. 4
28 NOVIEMBRE
La anatomía del vacío ..... pag. 5
29 NOVIEMBRE
La testaruda independencia de las mujeres afganas ..... pag. 6
30 NOVIEMBRE
Las mamás NO PFAS ..... pag. 7
1° DICIEMBRE
La educación que hace independiente ..... pag. 8
2 DICIEMBRE
Una esclavitud que no se ve ... pag. 9
3 DICIEMBRE
Ser vistas, tener voz, poder elegir ..... pag. 10
4 DICIEMBRE
Adicciones ocultas y alcohol ... pag. 11
5 DICIEMBRE
Las unas y las otras ..... pag. 12
6 DICIEMBRE
El juego de azar ..... pag. 13
7 DICIEMBRE
Una cura en femenino ..... pag. 14
8-9 DICIEMBRE
Endometriosis. Un dolor invisible ..... pag. 15
10 DICIEMBRE
Votar y ser elegidas ..... pag. 16

Los 16 días van del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, al 10 de diciembre de 2026, Día de los Derechos Humanos.

Introducción

A lo largo de 2026, la FDEI se detuvo a reflexionar sobre dos aniversarios importantes: los 80 años de la conquista del derecho al voto de las mujeres en Italia (junio de 1946) y los 50 años de vida de la propia FDEI (mayo de 1976). Lo hizo, en particular, con una mesa redonda titulada "Libres de elegir, libres de ser".

Y precisamente en este Cuaderno se ha querido profundizar la reflexión en la perspectiva de que la meta de una verdadera determinación y autodeterminación de las mujeres aún no se ha alcanzado, que la liberación femenina y de la sociedad entera no está completa y en algún caso ha dado pasos atrás. "La liberación – escribe la filósofa Ágnes Heller – es el presupuesto de la libertad misma. La liberación no depende solo de quien se libera, sino también de él o ella. (...) Las mujeres pueden liberarse de la determinación de la mirada masculina, pero esta es, en cierto grado, solo libertad negativa. Solo la autodeterminación es libertad positiva" (Á. Heller, El largo camino de las mujeres. De la emancipación a la participación, Lit Edizioni, 2018, pp. 12-13).

Mirando la cuestión desde el lado opuesto, es igualmente cierto que a menudo las mujeres no se dan cuenta de que siguen siendo 'esclavas'. La paradoja reside en la falla invisible, pero profunda, que separa los derechos conquistados sobre el papel de la realidad vivida en lo cotidiano. En el último siglo, las mujeres han redefinido la historia y los equilibrios sociales adquiriendo el derecho al voto, superando barreras formativas y laborales, ocupando roles de liderazgo en la política, la ciencia, la economía, alcanzando una paridad jurídica formal que un tiempo era utópica.

Sin embargo, detrás de esta fachada de emancipación y autonomía objetiva, se esconde una arraigada, y a menudo silenciosa, sumisión psicológica, cultural y económica a los hombres.

Es aquí donde aflora la pregunta de si somos verdaderamente independientes, o si seguimos profundamente dependientes de esquemas patriarcales nunca del todo erradicados.

El Cuaderno de este año nace precisamente de la voluntad de hacer emerger y explorar tal paradoja, pero también de la convicción, igualmente verdadera y fuerte, de que hay mujeres que no se dejan someter ni físicamente, como las mujeres con discapacidad de la pág. 10, ni mentalmente, como las mujeres afganas de las que se habla en la pág. 6.

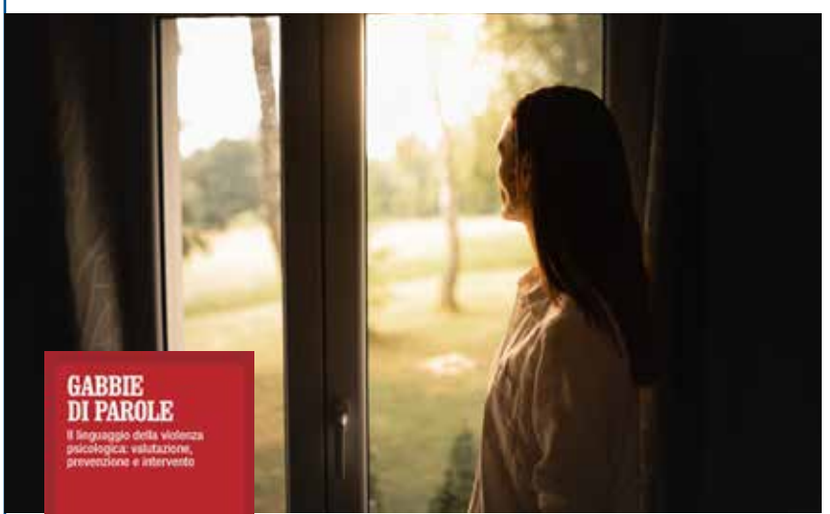
En cada época, muchas mujeres han sabido decodificar la realidad de su tiempo y transformar los vínculos personales en trampolines de lanzamiento para recorridos autónomos y revolucionarios, con la capacidad de inventar caminos nuevos allí donde los senderos trazados estaban precluidos. Hoy, las mujeres que cambian la realidad social son las que ocupan obstinadamente su propio espacio en el mundo, que hacen de su independencia una postura mental, que han desarrollado un sentido crítico por el cual decir "no" a modelos pre confeccionados o replicantes de relaciones agresivas y asimétricas, porque no basta con haber conquistado el espacio público si el privado sigue siendo territorio de asimetría y abuso. Los invitamos, a través de estas páginas, a realizar con nosotras un viaje de descubrimiento y de conciencia.

Superar la paradoja actual significa para nosotras las mujeres transformar la independencia de concepto legal a realidad plenamente vivida. Significa educar a las nuevas generaciones en relaciones basadas en la reciprocidad, el respeto y la igual dignidad, para que ninguna mujer deba ya pagar con la sumisión – o peor, con la vida – el precio de su propia libertad.

Mirella Manocchio

25 NOVIEMBRE 2026

Cuando el príncipe azul apaga tus colores



LIBRO: Carmela Mento, Giovanna Spatari, Maria Rosaria Anna Muscatello, Gabbie di Parole – *Il linguaggio della violenza psicologica* (Jaulas de palabras – El lenguaje de la violencia psicológica), Franco Angeli edit.
PELÍCULA: El hombre invisible — Leigh Whannell, 2020
Te doy mis ojos — Icíar Bollaín, 2003

PREGUNTA para debatir:
- ¿Cuántas veces confundimos el control y la posesión con el amor?
- ¿Damos suficiente crédito a una mujer que siente ser víctima de violencia pero no tiene moretones que mostrar?

No son solo los golpes los que hieren, sino también las palabras, las actitudes, las miradas. Hay una forma sutil de hacer violencia en una relación de amor; a menudo comienza con una gran pasión y frases emocionantes: él hace sentir especial a su mujer, única, excepcional, le dice que solo ella puede comprenderlo. Luego, con el paso del tiempo, él ocupa cada vez más espacio y centralidad, alterna momentos dulces con momentos de frialdad, caricias con silencios gélidos. Y después comienzan los comportamientos y las frases ofensivas, desvalorizantes, frases que la hacen sentir equivocada, incapaz, estúpida.

No es fácil al principio reconocer la violencia psicológica, interpretar sus comportamientos: la mujer termina por dudar de sí misma: piensa que quizás habría podido evitar hacerlo enfadar, que quizás debería hacer más. Pero es precisamente este el mecanismo del hombre manipulador: se pone en el centro y establece cómo deben funcionar las cosas, incluida la vida de "su" mujer. La controla (horarios, dinero, amistades, celular), la critica (¿pero cómo te has vestido? ¿pero qué has hecho?), la desvaloriza (siempre eres la misma, total no lo consigues, si no estuviera yo…), la culpabiliza (me has hecho enfadar, es toda tu culpa, eres tú la que no haces lo suficiente por mí), la lleva a dudar de su propia percepción de la realidad (te inventas todo, nunca ha pasado, eres exagerada…).

Cuando luego la mujer se da cuenta y reconoce la violencia en estos mecanismos, aunque sufriéndola, a menudo no logra salir, irse, se ha vuelto dependiente de él. ¿Por qué? No porque sea estúpida o masoquista, sino quizás porque prevalece la enseñanza según la cual el amor está ligado a la tolerancia y al sacrificio; quizás porque tiene tanta necesidad de ser amada que acepta incluso un amor enfermo; quizás porque espera reencontrar la gratificación de los primeros tiempos; quizás porque para entonces se ha convencido tanto de su incapacidad que teme no poder lograrlo sola. El camino para salir es uno solo y requiere un primer paso: romper el silencio, pedir ayuda, dirigirse a un centro antiviolencia.

VERSÍCULO

No temas, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios; yo te fortalezco, yo te socorro, yo te sostengo con la diestra de mi justicia. (Isaías 41,10)

COMENTARIO

Cuando una mujer es víctima de violencia, Dios no le pide que se quede donde es herida para demostrarse a sí misma o a los demás cuán fuerte es. Le dice: "No temas: soy yo quien te sostiene y te hago fuerte" (Isaías 41,10). La fuerza necesaria para salir de una relación violenta no nace de la capacidad de soportar todavía más, sino de la conciencia de que Dios acompaña cada paso hacia la libertad, la seguridad y la paz. Pedir ayuda, tomar distancia de la violencia y custodiar la propia vida y el propio corazón no son signos de debilidad ni de poca fe; al contrario, son expresiones concretas del coraje y de la confianza con los que se acoge la ayuda que Dios ofrece.

ORACIÓN

Dios, tú estás cerca de quien tiene el corazón roto. Mira con amor a las mujeres heridas por la violencia y dales el coraje de pedir ayuda, de protegerse y de reencontrar libertad y paz. Pon a su lado personas capaces de escucharlas y sostenerlas. Libéralas del miedo y del sentimiento de culpa y recuérdales que son valiosas, amadas y libres.

26 NOVIEMBRE 2026

El Museo del Yo: Narcisismo digital y descomposición del Yo



La obsesión por el yo digital y la dependencia de las jóvenes mujeres de las redes sociales pueden releerse, a través de la psicología del arte, como un moderno "síndrome de Narciso", en el que la pantalla del smartphone sustituye al espejo de agua del mito. La búsqueda obsesiva de validación estética, medida en likes e interacciones repentinas, no es sino la fragmentación del Yo insertado en una exposición museística permanente y virtual, accesible a cualquiera en cualquier momento del día.

En el retrato clásico, de Artemisia Gentileschi a Frida Kahlo, el cuerpo femenino era un poderoso instrumento de indagación interior, expresión de traumas, poder o identidad profunda. Hoy, la "cultura del selfie" invierte este paradigma. El cuerpo ya no es el sujeto de una obra de arte que comunica una verdad íntima, sino que se convierte en un objeto de diseño serial, modificado por filtros digitales que estandarizan sus rasgos según cánones estéticos algorítmicos. Este cortocircuito visual genera una disociación psicológica: la joven mujer se transforma simultáneamente en curadora y obra de arte de su propia galería virtual.

La dependencia nace precisamente de la ansiedad por el rendimiento ligada a esta perpetua "exposición". Como en un cuadro cubista, la imagen de sí misma se descompone en mil fragmentos digitales aprobados por el público, dejando al Yo real vaciado y atrapado en la necesidad continua de una mirada externa que certifique su existencia social.

PREGUNTA para debatir:
¿Cómo puede la fe ayudarnos a recomponer el yo, más allá de la mirada de los demás?

VERSÍCULO

"Todo me es lícito, pero no todo conviene. Todo me es lícito, pero yo no me dejaré dominar por nada." (1 Corintios 6,12)

COMENTARIO

No es fácil individuar el punto que divide el indiferente "es lícito" de lo que es útil para la vida, para aquella que cuenta de verdad, la espiritual. Solas nos perdemos en un laberinto de elecciones, todas fáciles en apariencia, todas que dan garantía de éxito. En el gran mercado de los medios de comunicación todo parece al alcance de la mano, pero esconde asechanzas. Las jóvenes mujeres están particularmente expuestas a la inseguridad y al riesgo de perderse entre los tantos modelos de identidad propuestos, entre un selfie y otro hasta dejarse dominar por la mirada de los demás. Pero "la palabra del Señor es lámpara a nuestros pasos" (Salmo 119,105): nos orienta también en los senderos más tortuosos y nos hace libres de ser nosotras mismas.

ORACIÓN

Te pedimos que nos ilumines, Señor, te lo pedimos por las adolescentes, tan frágiles y tan fuertes, valientes y asustadas, con tantas energías y tantos sueños, por vivir en un mundo que parece dar mucho y mucho quitar. Te confiamos su juventud, protégelas, déjalas volar, no les cortes las alas, pero no dejes que caigan, y si ocurre, ayúdalas a levantarse y a caminar. Te confiamos su futuro, que pueda ser en la libertad y en la conciencia de los derechos y los deberes. Ayúdalas a no tener miedo al amor, a tener el coraje de hablar incluso cuando son incómodas y están en minoría, a escuchar sin juzgar demasiado, a defender la justicia, a practicar la compasión. Amén.

27 NOVIEMBRE 2026

Siempre conectadas – siempre solas



Mientras me bañaba en un lago cerca de Ivrea, me robaron la mochila. Perdí todo: celular, documentos, llaves, lentes. Volvía a casa desconsolada, con solo un billete de 10 euros en la mano que me había prestado una amiga para el pasaje del tren, cuando me asaltó un pensamiento curioso: '¡Es mi oportunidad! ¡No tengo documentos, no tengo identidad! Nadie puede rastrearme, localizarme… estoy desconectada y libre!'. Un vértigo, claro, debido a un día un poco estresante…

Que la hiperconexión tecnológica nos haga menos libres, más solas y menos felices es una hipótesis seria. En la época más interconectada de la historia, la percepción de soledad está en constante aumento: el Colegio de Psicólogos de Italia revela que el 55% de los pacientes recurre a los chatbots como "sustituto" del psicólogo; su equilibrio psicológico está confiado a una máquina. Pero el aspecto más preocupante es quizás la desconexión de uno mismo. El algoritmo al que damos de comer datos, preferencias y gustos nunca podrá hacer justicia a nuestra contradictoria complejidad: nos devolverá, como en un espejo opaco, una imagen bloqueada de nosotros. Como escribe Pietro Del Soldà en "Amor y libertad", arriesgamos "la hegemonía sobre nuestra vida de una identidad digital que simplifica drásticamente la complejidad de nuestra psique". Esa complejidad puede, en cambio, aflorar en los encuentros imprevistos con personas y ambientes muy diferentes de nosotros, que el algoritmo nunca nos presentará, pero que nos ponen en contacto con lo que en nosotros es menos "rastreable", sumergido, aventurero. Y en el confrontar con lo diverso nunca se está sola.

Estamos inmersas en una red invisible de voces provenientes de todo el mundo, que prometen cercanía continua. Sin embargo, en el corazón de esta conexión incesante, descubrimos una soledad profunda, silenciosa: la de quien se encuentra ante las preguntas últimas, a las que miles de contactos no saben responder: el sentido del propio camino real y no virtual, el peso de las elecciones, la presencia del dolor y de la muerte.

PREGUNTA para debatir: ¿Qué buscamos en la pantalla que no nos atrevemos a pedir a quien tenemos al lado?

VERSÍCULO

"Padre, no se haga mi voluntad, sino la tuya" (Lucas 22,42)

COMENTARIO

Es la experiencia vivida por Jesús en Getsemaní. También él estaba rodeado de relaciones: unido al Padre por un vínculo eterno, con los discípulos a su lado. Sin embargo, en el momento decisivo, experimenta una soledad abismal: la de quien afronta hasta el fondo su propia misión de paz, sin escapar al dolor. Mientras los discípulos duermen, dice: "Mi alma está oprimida por una tristeza mortal".

Esta experiencia nos habla también a nosotras. Ningún "like" responde a las preguntas vitales; ninguna conexión digital sustituye la presencia física de quien está a nuestro lado en el dolor y en el miedo. Las redes sociales pueden acercar las distancias, pero no habitar nuestro dolor.

¡Nuestro destino, sin embargo, no es la soledad! En Getsemaní la relación de Jesús con el Padre no se apaga, sino que está coronada por la confianza: «Padre, no se haga mi voluntad, sino la tuya». No es rendición al mal, sino confianza en un Dios que hace resurgir la luz incluso en la noche más profunda. Necesitamos no solo muchos contactos, sino la gracia de Dios y vínculos verdaderos que sepan habitar nuestro silencio incluso en la oscuridad más densa.

ORACIÓN

Oh Dios de amor, en las noches de nuestra soledad, cuando el silencio pesa y el corazón busca una presencia amiga, ven a habitar nuestras preguntas, nuestros pensamientos, nuestros miedos. Tú que conociste Getsemaní, acompaña nuestros pasos inciertos y líbranos del aislamiento que apaga la esperanza.

28 NOVIEMBRE 2026

La anatomía del vacío





LIBRO: Gabor Maté, *En el reino de los fantasmas hambrientos. Las raíces de las adicciones* (In the Realm of Hungry Ghosts), una obra monumental que une neurociencia, psicología clínica y una profunda empatía humana.

LA EXPERIENCIA DE LA DROGA: LA CAÍDA DE JULIÁN

Julián era un brillante ingeniero químico y conocía a la perfección los receptores cerebrales de la dopamina. Sabía qué ocurría en su sistema nervioso cuando consumía sustancias para anestesiar el dolor de un divorcio devastador y de un fracaso profesional. Durante años vivió la dependencia como una paradoja: la combatía con la racionalidad científica, fracasando cada vez.

El giro no llegó cuando decidió ser "fuerte", sino cuando tuvo el coraje de afrontar sin descuentos su propio vacío. Una noche, después de tocar fondo, dejó de culpar a la sustancia y se planteó la pregunta prohibida: "¿De qué tiene realmente hambre esta soledad mía?". Comprendió que la dependencia era el único modo que conocía de darse un "permiso de existir", un anestésico contra el juicio ajeno y el propio perfeccionismo feroz.

Julián dejó de tratar el deseo como un enemigo al que destruir y comenzó a escucharlo como una campanilla de alarma del alma. Cada vez que sentía el impulso, en lugar de reprimirlo, lo reconocía, lo acogía en la oración y lo llevaba ante Dios: "Señor, yo no sé existir sin muletas, pero aquí estoy, parte tú este pan de miseria".

El recorrido no fue lineal: hubo recaídas y momentos de oscuridad densa. Pero la sanación comenzó cuando dejó de perseguir la perfección moral y comenzó a dejarse amar en su fragmentación. La química de su cerebro cambió solo cuando el corazón encontró un lugar donde ya no necesitaba esconderse.

PREGUNTA para debatir: ¿Sabemos estar al lado de quien se aísla en la dependencia, antes de que la soledad se convierta en una jaula?

VERSÍCULO

Cuando el espíritu inmundo sale de un hombre, anda por lugares áridos buscando descanso, y no lo encuentra. Entonces dice: "Volveré a mi casa de donde salí". Y al venir, la encuentra vacía, barrida y adornada. Entonces va, toma consigo otros siete espíritus peores que él; y entran, toman allí su morada, y la última condición de aquel hombre se vuelve peor que la primera. (Mateo 12,43-45)

MEDITACIÓN

La dependencia – nicotina, sustancias u otros sustitutos – a menudo se cuenta como un defecto moral o una carencia de voluntad. Es una cómoda mentira cultural. Quien lucha contra una dependencia sabe que la fuerza de voluntad existe; el problema es que se consume.

El texto de Mateo ofrece una clave antropológica y espiritual despiadada: el cerebro y el alma no toleran el vacío. Si extirpamos un hábito destructivo (cuando la casa es "barrida y adornada") pero dejamos el espacio interior desolado, ese vacío clama venganza. Para Julián, la droga o el cigarrillo no eran solo un vicio químico, sino una prótesis existencial: el bastón en el que el alma se sostenía para no derrumbarse ante el dolor, la ansiedad o el sentimiento de inadecuación.

Decirle a una persona dependiente "déjalo y ya está" equivale a arrancarle la prótesis y pedirle que corra una maratón sobre los muñones. La dependencia no se vence combatiendo la sustancia, sino colmando el espacio ontológico que ocupaba. Mientras el vacío no sea habitado por una Presencia real, por un propósito más grande y por una misericordia capaz de acoger nuestras vorágines, la mente buscará llenarlo con otra cosa, a menudo peor. La verdadera sobriedad no es ausencia de veneno: es abundancia de vida.

ORACIÓN

Señor Jesús, rompe las cadenas de la droga, libera mi mente, sana mi corazón y devuélveme la fuerza para elegir la vida.
Cuando soy débil, sostenme. Cuando caigo, levántame. Cuando pierdo la esperanza, abrázame a Ti.
No me dejes prisionero de la dependencia, sino hazme libre, fuerte y capaz de volver a empezar. Amén.

29 NOVIEMBRE 2026

La testaruda independencia de las mujeres afganas





LIBRO: *Dossier Afganistán Edición 2025 – Los derechos negados de las mujeres afganas, a cargo del CISDA*. Descarga gratuita aquí

PREGUNTA para debatir: ¿Cuánto tiempo puede un mundo considerarse civilizado si la mitad de la población afgana es borrada de la vida pública?

La condición de las mujeres afganas es una de las consecuencias más dramáticas del regreso de los talibanes al poder en 2021. Desde entonces, el acceso a la educación y al trabajo, la libertad de movimiento y la participación en la vida pública están fuertemente limitados. La progresiva exclusión ha transformado derechos fundamentales en conquistas cotidianas.

Sin embargo, la autonomía femenina sigue encontrando espacio. Estudiar a escondidas, trabajar desde casa, sostener a la familia o compartir conocimientos con otras mujeres son formas de resistencia que preservan una dimensión de independencia: gestos a menudo invisibles, pero fundamentales para contrarrestar el aislamiento impuesto por el régimen.

En esta perspectiva es importante la experiencia de RAWA, la Revolutionary Association of the Women of Afghanistan (Asociación Revolucionaria de las Mujeres de Afganistán), nacida en 1977 para defender los derechos de las mujeres y promover una sociedad democrática. Con proyectos educativos, sanitarios y sociales sostiene a las comunidades más vulnerables, transformando la educación en instrumento de emancipación.

Desde Italia, el CISDA-Coordinamento Italiano Sostegno Donne Afghane (Coordinación Italiana de Apoyo a las Mujeres Afganas), acompaña a las organizaciones feministas afganas y apoya sus proyectos. La resistencia de las mujeres afganas no es solo una respuesta a las restricciones del régimen: es la voluntad de mantener viva la posibilidad de elegir, conocer y construir su propio futuro. Donde la libertad es negada, toda forma de autonomía se convierte en un acto de resistencia.

¿El estudio, el compartir y el trabajo pueden ser instrumentos de libertad y resistencia para las mujeres bajo un régimen que limita sus derechos, pero también en contextos no fundamentalistas o democráticos? ¿Por qué la comunidad internacional ha olvidado a las mujeres afganas en nombre de la normalización del régimen misógino y teocrático de los talibanes?

VERSÍCULO

"Habrá una cabaña para hacer sombra de día y proteger del calor, y para servir de refugio y de asilo durante la tempestad" (Isaías 4,6)

MEDITACIÓN

A veces la vida parece un desierto ardiente o una violenta tempestad. Condiciones de vida tormentosas nos hacen perder el equilibrio o nuestras ganas de vivir. Dios no nos promete una fortaleza inexpugnable. Nos da una simple cabaña, quizás frágil a los ojos del mundo, pero suficiente para protegernos. El capítulo 4 del profeta Isaías nos cuenta que, después de períodos de tribulación y purificación, Dios promete a los fieles su protección; no elimina las tempestades y el dolor de la vida, sino que, precisamente en medio del tormento, crea un refugio gracias a su cercanía, que a menudo nos envuelve de manera muy discreta. Quizás una conversación o una solución inesperada, un apoyo empático o una oración silenciosa. Son los pequeños signos en la cotidianidad en los que nuestras almas dan un suspiro de alivio y extraen nueva esperanza. Nuestras hermanas afganas, que se encuentran de nuevo en una condición extrema, privadas de cualquier independencia, quizás necesitan precisamente esto para seguir viviendo y luchando: un signo por parte de mujeres de otras partes del mundo que las piensan y que, con alguna ayuda incluso económica, las sostienen. Pero esa pequeña señal puede marcar la diferencia y no debemos dejar que falte.

ORACIÓN

Dios nuestro, no te pedimos que cambies las atrocidades que los hombres han provocado: ¿cómo podríamos pedirte que arregles lo que el hombre estropea? Te pedimos, sin embargo, la fuerza y el coraje de insistir para que el mundo vea más justicia y las mujeres sean libres de elegir su vida.

30 NOVIEMBRE 2026

Las mamás NO PFAS



La contaminación por Pfas en Véneto es uno de los episodios de contaminación más graves a nivel europeo. Afecta a gran parte de la provincia de Vicenza y a zonas de Verona y Padua. Provocada por los vertidos de sustancias perfluoroalquiladas de la planta Miteni de Trissino, ha contaminado cursos de agua y acuíferos subterráneos en unos 180 kilómetros cuadrados: las personas afectadas podrían llegar a 350.000.

Entre las asociaciones nacidas para denunciar la contaminación, tiene un lugar destacado el "Grupo mamás NO PFAS". Nace de algunas mamás vicentinas que, a principios de 2017, ante los datos del biomonitoreo sobre sus hijos, con niveles de contaminación decenas de veces superiores al umbral de peligrosidad, contactan a otras mamás a través de escuelas, parroquias y redes de conocidos. En poco tiempo son cientas. Llaman a muchas puertas institucionales, se reúnen con técnicos, parlamentarios y ministros, llegan al Parlamento Europeo. Siguen todas las audiencias del proceso de primera instancia, concluido en junio de 2025 con 11 condenas de directivos de Miteni. Ahora siguen manteniendo alta la atención sobre las remediaciones y los biomonitoreos.

VERSÍCULO

"¡Ay de aquel que construye una ciudad sanguinaria / con derramamiento de sangre y funda una ciudad sobre la iniquidad / en la injusticia!" (Habacuc 2,12)

COMENTARIO

Occidente está en una violenta ciénaga material y espiritual: alguna conciencia se pregunta a dónde nos ha llevado el camino de lo "políticamente correcto" o del "sin alternativas", elegido hace cincuenta años. Además de la oposición al rearme, al servicio militar, a la militarización y a la guerra, necesarios para acelerar el saqueo de los pueblos, la salud es un tema en el que se ven movilizaciones aisladas, más de emergencia que sistémicas, frente a la demolición controlada de la sanidad pública, al calentamiento del clima, a la sequía y a la contaminación, que traen enfermedades, mortalidad y una esperanza de vida diferenciada por clases sociales. Un ejemplo es la red italiana Zero PFAS (que en Véneto comprende a las Mamás noPFAS): sustancias tóxicas usadas, entre otras cosas, en los circuitos de refrigeración de los centros de datos para la inteligencia artificial.

Estamos, mujeres y hombres, totalmente dependientes de un orden simbólico y de un modelo de desarrollo insostenible y necrófilo, del que también somos portadores. Se piensa que se puede mitigar sin intervenir sobre los fundamentos descritos por Habacuc. Sin embargo, un pulular de personas de buena voluntad sostiene el hilo de la vida con determinación y a veces desesperación. ¿Saben las iglesias hoy decir y actuar una palabra de liberación? ¿O predican y practican una fe sin esperanza y un dios sin futuro?

ORACIÓN

Señor, ayúdanos a recordar que las puertas de Tu Reino ya están de par en par, incluso cuando, mirando a nuestro alrededor, no lo notamos. Vivimos un día a la vez, pero cada día existe porque está orientado al futuro, y ese futuro eres Tú, que das sentido a los días y nos indicas el horizonte eterno de la vida contigo hoy y junto a Ti mañana. Amén

SERIE RECOMENDADA: *Toxic Town* (Netflix). Producción británica, cuenta una de las peores catástrofes ambientales del Reino Unido, en Corby, y la lucha de un grupo de madres.

PELÍCULA RECOMENDADA: *"Aguas oscuras"* (Dark Waters, 2019) de Todd Haynes. Cuenta la verdadera historia del abogado Robert Bilott (Mark Ruffalo), que afrontó por primera vez en el tribunal a DuPont, acusada de contaminación por Pfas en Estados Unidos.

PREGUNTA para debatir: ¿Cómo podemos valorar la capacidad de las mujeres de trabajar juntas para afrontar concretamente las emergencias ambientales?



1 DICIEMBRE 2026 - DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

La educación que hace independiente


Foto Melkam edil

La German Church School de Adís Abeba es el primer proyecto escolar inclusivo en Etiopía. Fundada a principios de los años 70 por la comunidad luterana de la Kreuzkirche como proyecto socioeducativo, la escuela tiene su sede dentro del recinto de la iglesia. El instituto está financiado por la propia comunidad, por donaciones privadas y por diversas asociaciones, entre ellas Melkam Edil y la CBM (Christoffel-Blindenmission). El actual director, Amen Teshome, explica que el recorrido de estudios va de primero a octavo grado. "Gracias a la educación escolar y al apoyo a las familias, nuestros alumnos tienen la oportunidad de construirse una vida autónoma e independiente."

Mediante un sistema de adopciones a distancia, la escuela logra apoyar a todos sus 300 alumnos, no solo durante los ocho años de la escolaridad obligatoria, sino también en el posterior recorrido en el liceo, la universidad o la escuela profesional. Actualmente la escuela acoge a 46 alumnos con una o más discapacidades. Comprometida desde hace años en la educación de niños y niñas con discapacidad visual, desde hace algún tiempo la estructura se ocupa también de niñez con discapacidad auditiva. Para el próximo año, como refiere Amen Teshome, todo el personal –compuesto por 23 docentes y 30 operadores, entre ellos asistentes sociales que visitan regularmente a las familias, y enfermeros/as– se ha comprometido a aprender la lengua de signos.

El SIDA representa desde hace muchos años un grave problema en Etiopía. Actualmente, 13 padres han comunicado a la escuela que son seropositivos, pero se estima que el porcentaje está entre el 5% y el 10%. Si los padres ya no están en condiciones de trabajar, la escuela sostiene económicamente a la familia. Quienes todavía logran trabajar reciben un apoyo formativo o una ayuda para iniciar una pequeña actividad autónoma con la que ganarse la vida; por ejemplo, mediante el suministro de un puesto para vender café o verduras.

Para el alumnado y sobre todo para las niñas, el hecho de poder ser insertados en un recorrido de educación y además contar con el apoyo de toda la familia abre el camino hacia un futuro signado por la independencia.

PREGUNTA para debatir: ¿Cuánto nos cuesta, y cuánto nos enriquece, sostener una educación que da dignidad a quien parece no tener las posibilidades?

VERSÍCULO

"Aférrate firmemente a la instrucción, (...); guárdala, porque ella es tu vida." Proverbios 4,13

COMENTARIO

Con ocasión del 1 de diciembre, Día mundial contra el SIDA, esta reflexión se hace aún más urgente. La German Church School demuestra cómo el amor al prójimo se transforma en acción concreta. Sostener a estos niños y niñas, marcados por la enfermedad de los padres o ellos mismos seropositivos, significa romper el círculo de pobreza y estigma. La educación les dona una vida autónoma. No se trata solo de ayudas materiales: la escuela se convierte en la llave para la independencia, sobre todo también para las niñas. Este proyecto es un ejemplo en acción de amor al prójimo, y recuerda a cada uno de nosotros cómo incluso un pequeño gesto puede transformar la vulnerabilidad en dignidad y esperanza para el futuro.

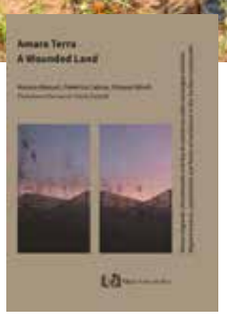
ORACIÓN

Señor, te agradecemos por la escuela que acoge a cada niño y a cada niña. Bendice a quienes enseñan y a quienes cuidan, y a las familias probadas por la enfermedad y la miseria. Enséñanos una independencia que no sea encerrarse en sí mismo, sino ser puestos en condiciones de vivir libres y de donarnos a los demás. Haz que la educación ayude a las niñas a emprender un camino hacia una vida autodeterminada e independiente, y a los niños a convertirse en hombres conscientes y respetuosos de la libertad ajena. Amén

2 DICIEMBRE 2026

Una esclavitud que no se ve





LIBRO: *Amara terra*. Monica Massari, Federica Cabras, Simona Miceli, Donne migranti, sfruttamento e forme di resistenza nelle campagne siciliane (Mujeres migrantes, explotación y formas de resistencia en el campo siciliano), Milano University Press, diciembre de 2024. Descarga gratuita aquí.

PREGUNTA para debatir: ¿Nos comprometemos lo suficiente contra la explotación?

En Sicilia, entre Acate y Santa Croce Camerina, extensiones de plástico vuelven plateados los campos. Bajo un bochorno insoportable, miles de rumanas recogen hortalizas, 15 euros por 12 horas al día, respirando fitofármacos, dentro del recinto del patrón. Quien tiene el mando del trabajo lo controla todo: el tiempo, la compra, el camino a la escuela de los hijos.

Pero esta es solo la forma más visible: la esclavitud moderna no es un interruptor que separa a quien es libre de quien no lo es, sino una escala de grados. El BCDSS (Bonn Center for Dependency and Slavery Studies) ha dejado de dividir el mundo en libres y no libres y estudia los grados, las dependencias asimétricas. En esa escala, muchas vidas de mujeres en las sociedades occidentales están más abajo de lo que quisiéramos admitir.

En nuestro país, el 71% del trabajo de cuidado no remunerado es femenino: cinco horas al día, 336 mil millones no facturados. En 2024 casi 61.000 padres dejaron el trabajo con la llegada del primer hijo, siete de cada diez eran madres. Faltan servicios, y así las asimetrías nacen ya en la familia. A igualdad de horas trabajadas, una mujer gana un 5,6% menos; si es licenciada, un 16,6%; si es directiva, un 30,8%. Quien no tiene un ingreso propio encuentra una puerta cerrada, de la que no tiene la llave y ni siquiera ve la cerradura.

No es una novedad. En el Ospedale degli Innocenti de Florencia, entre 1445 y 1485, uno de cada tres expósitos era hijo de una esclava. En Venecia las esclavas eran bautizadas y casadas de inmediato, con el esposo elegido por el patrón. Han pasado los siglos, pero todavía hoy no todas las mujeres pueden decidir plenamente sobre sí mismas.

¿Nos comprometemos lo suficiente contra la explotación?

VERSÍCULO

"Estábamos sometidos a esclavitud bajo los elementos del mundo." (Gálatas 4,3)

COMENTARIO

¿Somos o no somos libres? Esta pregunta filosófica corre el riesgo de hacernos resbalar en una larga espiral de épocas y disciplinas: como protestantes recordamos la disputa entre Lutero y Erasmo sobre la libertad de la conciencia. También Sigmund Freud, el "padre" de la psicoterapia, ofrece una respuesta clara: postula la copresencia de partes distintas de nuestra mente, que dinámicamente se alternan, se integran pero también se obstaculizan. "Wo Es war, soll Ich werden", "Donde estaba el ello, debe llegar a ser el yo", es decir, la conciencia y la relativa capacidad de elegir. Relativa, porque sabemos, más allá de cierto determinismo y del optimismo de finales del siglo XIX, que nuestras elecciones de hoy (y en parte de mañana) están condicionadas por muchos factores, personales (leyes familiares y generacionales) y sociales.

Enterarnos de "esclavitud" hoy en nuestro país, además de entristecernos e indignarnos, nos deja una sensación de impotencia y hace derrumbar nuestra confianza en el progreso de sociedades que hace décadas alcanzaron un alto grado de conciencia respecto a sus propios valores y a la dignidad de las personas.

ORACIÓN

"Cristo nos ha liberado para que seamos libres; mantenéos, pues, firmes y no os dejéis poner de nuevo bajo el yugo de la esclavitud" (Gálatas 5,1). Nuestra libertad, la "libertad del cristiano", no es solo fruto de la claridad de pensamiento: sobre todo nos viene de la seguridad de sentirnos amados por Dios y por tanto agradecidos y disponibles a acogernos tal como somos. Señor, ayúdanos a abrirnos al don de tu Gracia, y así a ser personas alegres y libres de actuar por la libertad de todos y todas en el mundo. Amén

3 DICIEMBRE 2026

Ser vistas, tener voz, poder elegir





PELÍCULA: *Eva Libertad, El silencio de los otros. Sorda.* Una invitación a mirar la discapacidad desde la perspectiva de quien la vive.

PREGUNTA para debatir:
En nuestras iglesias, ¿las mujeres con discapacidad encuentran solo acogida y asistencia, o encuentran también voz, posibilidad de elección, responsabilidad y espacios de liderazgo?

"Dios me ve". Es una frase simple, pero se convierte en una declaración de libertad cuando la pronuncia una mujer acostumbrada a ser percibida primero a través de su discapacidad y solo después como persona. Hannah Boyd es una joven que, tras una lesión cerebral traumática sufrida siendo muy pequeña, creció confrontándose no solo con las consecuencias de la discapacidad, sino también con las expectativas de los demás. Los médicos pensaban que no caminaría, hablaría ni viviría de forma autónoma. En el podcast "Words of Life" (Ejército de Salvación Internacional) relata un camino atravesado por la fe, por una profunda crisis de salud mental y también por la dolorosa sensación de haber sido descuidada por algunas iglesias. En el Ejército de Salvación encontró un lugar donde no ser definida por la silla de ruedas, sino acogida simplemente como Hannah.

Cuando hablamos de mujeres con discapacidad, el riesgo es hablar sobre todo de asistencia, protección y necesidades, y mucho más raramente de autonomía, elección, responsabilidad, vocación, liderazgo, deseos y futuro. Sin embargo, la independencia no significa hacerlo todo solas: significa ser protagonistas de las decisiones que conciernen a la propia vida, recibir apoyo sin que se convierta en sustitución de la propia voluntad, poder participar, servir, trabajar, amar, creer y ser escuchadas. La pregunta para la sociedad y para las iglesias es también cuántos obstáculos construimos nosotros alrededor de la autonomía de una persona.

VERSÍCULO

"Y ella llamó a Jehová que le hablaba: Tú eres el Dios que me ve, porque dijo: ¿No he visto yo aquí también al que me ve?" (Génesis 16,13)

COMENTARIO

Agar es una mujer al margen, extranjera y vulnerable. Sin embargo, precisamente ella le da un nombre a Dios: el Dios que me ve. Ser vistas por Dios no significa ser observadas en la propia fragilidad, sino reconocidas en la propia integridad. Ninguna condición cancela la dignidad, la voz o la vocación de una persona. La discapacidad no concierne solo al cuerpo o a la mente de la persona: también ambientes, estructuras y actitudes pueden producir exclusión. Lo afirma también la posición oficial del Ejército de Salvación sobre las personas con discapacidad, fundada en la dignidad de todo ser humano, creado a imagen de Dios. Esta llama a superar la discriminación, favorecer la autodeterminación e involucrar a las personas con discapacidad en la vida de la Iglesia y en las políticas que les conciernen. El objetivo no es una comunidad para las personas con discapacidad, sino una comunidad en la que puedan vivir, participar y servir junto a los demás. Las iglesias que proclaman un Dios que llama a cada persona por su nombre pueden convertirse en laboratorios de una sociedad diferente: comunidades en las que una mujer con discapacidad no sea solo destinataria de cuidado, sino sujeto de la misión, del testimonio y del cambio. Quizás se empieza precisamente por aquí: crear el espacio para que sean ellas quienes hablen, elijan y transformen sus comunidades.

ORACIÓN

Dios que nos ves y nos llamas por nombre, líbranos de la mirada que reduce a una persona a lo que puede o no puede hacer. Enséñanos a reconocer en las mujeres con discapacidad hermanas con voz, deseos, dones y vocaciones. Haz nuestras iglesias accesibles en los lugares, en las palabras, en las relaciones y sobre todo en las decisiones. Danos la humildad de no hablar siempre en lugar de los demás, el coraje de eliminar las barreras que hemos construido para que cada una y cada uno pueda pertenecer, elegir, servir y contribuir plenamente. Haz que, mirándonos con tus ojos, nos convirtamos en testigos de dignidad, libertad y justicia. Amén.

4 DICIEMBRE 2026

Adicciones ocultas y alcohol





PELÍCULA: *28 días* (2000). Un relato sobre el reconocimiento de la adicción y sobre el difícil camino de la curación.

ROMPER EL SILENCIO Y RECUPERAR LA DIGNIDAD

Las adicciones no siempre tienen un rostro evidente. Pueden esconderse detrás de una vida ordenada, un trabajo, una familia o incluso una presencia constante en la comunidad religiosa. El alcohol, socialmente aceptado, puede convertirse en una vía de escape del dolor, de la soledad, de la ansiedad o de heridas nunca contadas. Cuando el consumo se vuelve necesidad, la persona aprende a disimular: reduce las cantidades cuando habla de ello, bebe a escondidas y promete dejarlo mañana. El silencio protege la adicción, no a la persona.

La adicción no concierne solo a quien bebe. Entra en las relaciones, altera la confianza y puede producir miedo, inestabilidad económica, humillaciones y aislamiento. En muchas casas son sobre todo mujeres y menores quienes soportan las consecuencias. Sin embargo, es necesario ser claros: el alcohol puede acentuar comportamientos agresivos, pero nunca justifica la violencia. La responsabilidad sigue siendo de quien la comete. Ninguna mujer debería ser invitada a callar, a perdonar sin protección o a permanecer en peligro para salvar la imagen de la familia o de la comunidad.

También muchas mujeres viven una adicción oculta. El temor a ser juzgadas como madres, esposas o creyentes inadecuadas puede impedirles pedir ayuda. Detrás del comportamiento que hay que corregir existe siempre una persona a la que escuchar. La vergüenza aísla; una acogida competente puede abrir el camino hacia el cuidado. Pedir ayuda no es debilidad: es el primer gesto de libertad. La adicción requiere a menudo un acompañamiento médico, psicológico y social. La oración y la comunidad sostienen el camino, pero no sustituyen las curas profesionales.

Una respuesta de proximidad: desde sus orígenes, el Ejército de Salvación encuentra a personas heridas por las adicciones y la marginación. La elección de la abstinencia expresa prevención, libertad y solidaridad, no superioridad moral. Como cristianos estamos llamados a acercarnos sin condenar, ofreciendo escucha reservada, orientación a los servicios competentes y protección concreta a quien sufre violencia. También nuestras comunidades deben aprender a reconocer las señales, a no encubrir los abusos y a colaborar con centros antiviolencia, servicios sanitarios y recorridos de recuperación.

VERSÍCULO

"Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar." (Mateo 11,28)

COMENTARIO

Jesús encontraba a las personas en la verdad sin reducirlas a sus errores. No aprobaba lo que destruye la vida, pero devolvía dignidad y posibilidad de volver a empezar. La fe cristiana no promete soluciones mágicas: anuncia que ninguna persona coincide con su propia adicción y que el dolor no debe tener la última palabra. Esta esperanza se vuelve creíble cuando toma la forma de una presencia confiable, de una puerta abierta y de una ayuda concreta.

Si el alcohol controla tu vida, o en tu casa genera miedo y violencia, no te quedes sola o solo: habla con una persona de confianza y dirígete a profesionales. En caso de peligro, la prioridad es protegerte a ti mismo y a los menores, contactando de inmediato los servicios de emergencia o un centro antiviolencia.

PREGUNTA
para debatir:
Pedir ayuda es el primer paso hacia la libertad: ¿qué puede hacer una comunidad para que sea también un paso posible?

ORACIÓN

Señor Jesús, acércate a quien lucha en silencio contra la adicción y a quien vive en el miedo. Da el coraje de pedir ayuda, guía hacia personas competentes y haz de nuestras comunidades lugares seguros, capaces de verdad, protección y misericordia. En el nombre precioso de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. Amén.

5 DICIEMBRE 2026

Las unas y las otras



El voluntariado nace de la disponibilidad a poner algo nuestro –tiempo, capacidades, escucha, experiencia– a disposición de los demás. En 2026, Año internacional de los voluntarios para el desarrollo sostenible, estamos invitadas a reflexionar aún más sobre el valor de este compromiso.

Pero ¿qué ocurre en la relación entre quien ofrece ayuda y quien la recibe? Pensamos a menudo en la independencia como la capacidad de valernos por nosotras mismas. Sin embargo, ninguna persona es autosuficiente. A lo largo de la vida necesitamos las unas de las otras, de cuidado, escucha, competencias, confianza, oportunidades. Tener necesidad no significa ser dependientes. Esta distinción es importante para una mujer que busca reconstruir su propia vida después de haber sufrido violencia. Salir de ella no significa poder hacerlo todo sola de inmediato. Una casa, un trabajo, el cuidado de los hijos, pero también una relación de escucha puede ser indispensable para volver a empezar.

Después de una relación en la que la confianza fue traicionada, volver a confiar puede ser difícil. Una relación de voluntariado respetuosa puede ofrecer una experiencia diferente: alguien está a mi lado sin decidir por mí; me escucha sin juzgarme, respeta mi sí y mi no; reconoce no solo lo que necesito, sino también lo que sé, deseo y puedo hacer.

Ayudar no significa volverse indispensables. Y recibir ayuda no significa renunciar a la propia libertad. Esto vale también para quien hace voluntariado: el deseo de ser útil puede llevarnos a no reconocer ya nuestros límites. Pero también quien ayuda puede cansarse, necesitar apoyo, decir que no. Una relación que libera no consume ni a quien recibe ni a quien da.

Un desarrollo verdaderamente sostenible comienza también por aquí: por relaciones capaces de sostener sin retener, acompañar sin sustituir, dar sin dominar y recibir sin sentirse inferiores.

VERSÍCULO

"Pues si yo, el Señor y el Maestro, os he lavado los pies, también vosotros debéis lavaros los pies unos a otros." (Juan 13,14)

MEDITACIÓN

Jesús se levanta de la mesa, se quita el manto, toma una toalla y se inclina ante sus discípulos para lavarles los pies. Pedro no lo acepta: «¡Tú no me lavarás los pies jamás!». Jesús le responde: «Si no te lavo, no tienes parte conmigo» (Juan 13,8). Pedro debe aprender no solo a servir, sino también a dejarse servir. Puede ser difícil también para nosotras: no estamos acostumbradas a cuidarnos, a responder a las necesidades y a tener que arreglárnoslas solas. Recibir ayuda puede hacernos sentir frágiles o dependientes. Jesús, en cambio, transforma el servicio en una relación recíproca: «unos a otros». No hay unas que ayudan siempre y otras que tienen siempre necesidad: cada una puede inclinarse ante la otra y cada una debe poder permitir que la otra se incline ante sí.

Esta mirada interpela también nuestro voluntariado: quien encontramos es una persona con una historia, capacidades, deseos y libertad que respetar, no solo una persona necesitada de nuestra ayuda.

Para una mujer que ha vivido una relación violenta, encontrar a alguien que le está al lado sin controlarla, y que respeta sus decisiones, puede ser la experiencia de una relación diferente, en la que tener necesidad de la otra no significa pertenecerle. Es una de las formas más profundas de la reciprocidad evangélica: descubrir que podemos tener necesidad las unas de las otras sin perdernos a nosotras mismas.

ORACIÓN

Señor, enséñanos a inclinarnos ante la otra sin sentirnos superiores. Enséñanos a acoger una mano tendida sin sentirnos más débiles. Danos la libertad de ayudar sin querer volvernos indispensables, y la humildad de pedir ayuda cuando nuestras fuerzas no bastan.
Enséñanos a reconocer y respetar los deseos, las elecciones y los límites nuestros y de las otras. Haz de nuestras comunidades lugares en los que podamos servirnos recíprocamente y libremente.
Amén.

PREGUNTA para debatir: ¿Cómo podemos ayudarnos las unas a las otras sin crear dependencia, sino haciendo crecer la libertad y la confianza?

6 DICIEMBRE 2026

El juego de azar



En un período marcado por guerras, encarecimientos, precariedad e incertidumbre, muchas personas viven una fuerte preocupación económica. En tal situación el juego de azar puede parecer una vía de escape. Sin embargo, el juego no siempre comienza por una necesidad financiera, sino por entretenerse, probar éxtasis, goce o como reacción a una situación de estrés, frustración o aburrimiento. Y es precisamente este componente emocional el que lleva a su degeneración en dependencia compulsiva.

A menudo se empieza con una pequeña ganancia. La euforia y la adrenalina empujan a la repetición, y cada pérdida, en lugar de frenar las ganas de volver a intentarlo, se convierte en un desafío: hacer lo posible por llegar a la próxima ganancia. Un círculo más que "vicioso", patológico, en el que cada pérdida e igualmente cada ganancia lleva a jugar de nuevo. Cuando el dinero se acaba, se llega a mentir, manipular o endeudarse con tal de continuar; hasta comprometer el trabajo y la estabilidad económica de todo el núcleo familiar.

El juego de azar es una verdadera enfermedad. Es una dependencia de una sustancia generada por el propio organismo, la adrenalina. Durante mucho tiempo el juego de azar se asoció sobre todo a los hombres, pero es cada vez más un problema también femenino, con modalidades distintas, más discretas: raspaditas, bingo, loterías, plataformas en línea, dado que con la computadora o el smartphone es fácil jugar en pleno anonimato. Un intento de evasión de malestar, estrés, ansiedad, depresión, dependencia económica y psicológica; y es un fenómeno en aumento incluso entre las más jóvenes.

Para alimentar su dependencia, quien juega se vuelve astuto y aprende a manipular, involucrando a las personas más cercanas y sacrificándolo todo con tal de satisfacer la compulsión. El juego se convierte en la única razón de vida y los demás en una sombra cada vez más invisible.

En esta situación dramática los familiares, los amigos y las parejas se encuentran desarmados, decepcionados, enojados, quizás aniquilados por las deudas, impotentes, y toda ayuda que intentan dar se vuelve en una violencia infligida a sí mismos. Surgen el pánico de la urgencia de salvar a la persona y el sentimiento de culpa ante la idea de abandonarla a su propio destino.

Es indispensable buscar una ayuda externa en el sistema sanitario o en organizaciones como el "Programa 12 pasos Jugadores Anónimos", nacido en 1957 en Estados Unidos, con un centenar de grupos en todas las regiones de Italia. Un programa inspirado en el de los "Alcohólicos Anónimos", que apunta sobre todo a la abstinencia y a la recuperación del control sobre la propia vida. Los familiares pueden encontrar acogida y consuelo en los grupos de autoayuda "Gam-Anon".

VERSÍCULO

"¡Oh afligida, azotada por la tempestad, sin consuelo! He aquí que yo pondré tus piedras sobre antimonio, y te fundaré sobre zafiros. Haré tus almenas de rubíes, tus puertas de carbunclos, y todo tu recinto de piedras preciosas." (Isaías 54,11-12)

COMENTARIO

Si una mujer se pierde en el juego de azar, en la base hay a menudo una necesidad profunda: evadirse de una realidad no siempre fácil de soportar. Pero incluso las mejores ganancias no logran colmar los vacíos que ella siente dentro. El juego no consuela, produce dependencia y deja un amargo sentimiento de derrota. Sin embargo, hay un Dios a quien no escapa nuestro extravío y que nos promete: nuestro valor supera con creces cualquier ilusoria ganancia. En Dios no tenemos necesidad de ganar: ya somos más que vencedoras gracias a Jesús, que venció en la cruz y nos dona una vida en abundancia.

PREGUNTA
para debatir:
¿Cuánto silencio y cuánta vergüenza rodean a quien está atrapado por el juego, y cómo puede una comunidad romperlos?

ORACIÓN

Dios bendito, ayúdame a buscar el amor en ti, a encontrar en ti la satisfacción de toda mi necesidad, a sentir mi valor inestimable porque tú me haces vencedora cada vez que me das la fuerza de no caer en el abismo del juego. Toma Tú el 'control' de mi mente y de todo mi ser. En Cristo Jesús. Amén.

7 DICIEMBRE 2026

Una cura en femenino



La Medicina es a la vez ciencia y arte, al servicio de la salud de los seres humanos. En Occidente se ha desarrollado en torno a un paradigma históricamente androcéntrico, con estándares que han tenido como modelo al joven varón adulto. Solo en tiempos recientes, y aún no de modo homogéneo, las diferencias de género se han convertido en un factor relevante en la investigación: todavía hace falta un fuerte compromiso de sensibilización y formación de los jóvenes profesionales, por ejemplo en el ámbito de la investigación farmacológica. Factores hormonales, metabólicos y la composición corporal inciden en la farmacocinética y en la farmacodinámica de los medicamentos: una investigación realizada solo sobre parámetros masculinos expone en particular a las mujeres al riesgo de dependencia de fármacos. Dosis estándar, malestar emocional medicalizado y dolor subestimado son efectos de la ceguera de género, y pueden llevar a la sobreprescripción o a la dependencia iatrogénica. Es necesario estabilizar el cambio de paradigma cultural e invertir en la Medicina de género, por una Medicina más precisa, exacta y consciente, que sostenga la autonomía y la independencia de las mujeres.

PREGUNTA para debatir: Amar significa conocer y acoger la especificidad del prójimo.

VERSÍCULO

"Dios creó al ser humano a su imagen, varón y hembra los creó" (Gén 1:27)

MEDITACIÓN

La historia de la exégesis no ha subrayado suficientemente que, ya en la letra del texto de la creación, la diferencia y la especificidad de lo masculino y lo femenino emergen como signos de una igualdad y de una distancia que solas hacen posible la relación, entre personas libres e independientes. Debe haber una semejanza: la con el Creador, en la que los seres humanos se reflejan, la de la igual dignidad, y la identidad única de cada uno. En esta dialéctica entre iguales y diferentes se juega la posibilidad del amor, que nace del conocimiento recíproco y florece a partir de la esencia de cada ser humano, relacional desde el origen. La fe cristiana, con la Encarnación en el centro, está llamada a valorar esta verdad en la vida, en el trabajo, en las ciencias, en el pensamiento filosófico y teológico y en la praxis de la vida cotidiana: en la atención al otro en su especificidad, irreductible a un esquema, único, irrepetible, valioso y destinatario de toda la cura posible, según la identidad con la que fue plasmado y de la que el texto bíblico ofrece la Palabra de testimonio.

ORACIÓN

Señor de la Sabiduría y de la luz, te alabamos y te agradecemos por el don de las diferencias, por la complejidad de lo creado y por la pluralidad de la belleza. Te agradecemos por las mujeres de ciencia y saber, pioneras valientes e investigadoras brillantes que has dado al mundo. Mira a cada mujer en su cotidianidad, a quien busca justicia, a quien lucha por la libertad y por los derechos negados. Dona intuición, tenacidad y claridad de pensamiento, sostén cuando su contribución corre el riesgo de ser olvidada o subestimada. Bendice el trabajo de todos y de todas, para que sea guiado por el deseo de servir, de valorar el bien común y de buscar la verdad. Enséñanos a caminar juntos, para que cada mujer florezca libremente, autónoma e independiente, sin miedo y sin violencia.

Danos la fuerza y el coraje de hablar claro, de denunciar la violencia, de oponerle perspectivas de justicia. Enséñanos a modelar el presente en vista del cuidado de relaciones armónicas en la diferencia, y que la ciencia, enriquecida por el aporte plural, sea instrumento de cuidado amoroso de la casa que juntos habitamos en este mundo.

Amén

8-9 DICIEMBRE 2026

Endometriosis. Un dolor invisible





LIBRO: Marcello Ceccaroni, *L'inferno invisibile. Endometriosi: la solitudine di un dolore senza nome* (El infierno invisible. Endometriosis: la soledad de un dolor sin nombre), Laterza, 2026.

PELÍCULA DOCUMENTAL: Shannon Cohn, Endo What? (2016). Testimonios de mujeres con endometriosis e intervenciones de expertos.

PREGUNTA para debatir: ¿Quien no es creído en su propio dolor puede contar con nuestra atención, o lo dejamos solo?

"Otro que ciclo doloroso: es un tabú." La endometriosis es una patología crónica que puede provocar dolor pélvico, menstruaciones muy dolorosas, cansancio y otros trastornos que interfieren con la vida cotidiana, hasta la infertilidad y graves trastornos psicológicos. Puede aparecer ya en la adolescencia y el diagnóstico llega a menudo tras un recorrido largo y complejo. El problema, sin embargo, no es solo sanitario: una estudiante puede perder clases y exámenes, quien trabaja puede tener dificultades en los días en que los síntomas son más intensos.

En los últimos años algunas mujeres conocidas han contribuido a romper el silencio contando sus propios sufrimientos: la actriz y directora Lena Dunham y Padma Lakshmi, conductora televisiva y activista, que con el médico Tamer Seckin fundó la Endometriosis Foundation of America, comprometida en la sensibilización y la investigación. También la cantante Halsey ha apoyado iniciativas de sensibilización. El valor de estos testimonios va más allá de la notoriedad: recuerdan que detrás de un diagnóstico hay personas, estudios, profesiones, relaciones y proyectos de vida.

En Italia la endometriosis está incluida en los Niveles Esenciales de Asistencia (LEA) como enfermedad crónica, pero la exención del copago (código 063) concierne solo a los estadios III y IV de la clasificación ASRM. El reconocimiento no equivale a un derecho generalizado a ausentarse del trabajo o de la escuela: las ausencias siguen la normativa y los contratos aplicables. Se han presentado propuestas de ley para mayores tutelas sobre ausencias del trabajo, trabajo ágil y derecho al estudio, pero por ahora siguen siendo solo propuestas.

La Fundación Italiana Endometriosis, activa desde 2007, promueve investigación, divulgación y apoyo y pide reducir el retraso diagnóstico. El movimiento de estas mujeres plantea una cuestión más amplia: ¿cuánto es capaz una sociedad de reconocer lo que no se ve? Reconocer la endometriosis significa creer a quien dice que está mal y ayudarla a estar mejor, sin que la ausencia de la escuela o del trabajo se convierta en motivo de penalización. Significa, sobre todo, superar la idea de que el dolor femenino sea signo de debilidad y deba soportarse, para hablar en cambio de salud, dignidad, paridad, derecho al estudio y al trabajo.

VERSÍCULO

"Y he aquí una mujer que desde hacía dieciocho años (...) estaba toda encorvada e incapaz de enderezarse. Y Jesús, (...) le dijo: Mujer, quedas libre de tu enfermedad. Y puso las manos sobre ella, y al instante se enderezó y glorificaba a Dios." (Lucas 13,11-13)

COMENTARIO

La mujer encorvada del evangelio de Lucas nos hace pensar en las enfermedades que a menudo afectan a las mujeres, de carácter físico pero también psicológico: su incapacidad de enderezarse puede indicar el "peso" que las mujeres se ven a menudo obligadas a llevar, pero también trastornos minimizados o ignorados. Es Jesús quien ve su sufrimiento, no lo ignora, es más, la llama a sí y le dice que está liberada; el contacto de sus manos obra la curación y la capacidad de glorificar a Dios. ¡Y contra las leyes que prohibían obrar en sábado, afirma que debía ser desatada de aquel vínculo! Jesús es capaz de quitar los pesos y desatar los lazos que nos oprimen, incluso en situaciones imposibles, y nosotros podemos confiarnos a él totalmente.

ORACIÓN

Cuando llega el sufrimiento,
cuando el dolor parece no tener sentido,
cuando no logro comprender el porqué,
cuando me siento perdida,
¡Señor, mírame, dame tu gracia!

10 DICIEMBRE 2026

Votar y ser elegidas

Paola Cortellesi, *C'è ancora domani*, Vision Distribution, 2023





LIBRO: Serena Dandini, Paura non abbiamo. *Le donne che hanno fatto la Repubblica* (Miedo no tenemos. Las mujeres que hicieron la República) – EINAUDI Editore, mayo 2026

Livia Turco, La Repubblica delle donne. Dal diritto al voto alla parità di genere. Settant'anni di conquiste politiche e civili delle donne italiane (La República de las mujeres. Del derecho al voto a la paridad de género. Setenta años de conquistas políticas y civiles de las mujeres italianas) – Edizioni UNICOPLI, junio 2015

EL PODER DE DECIDIR SOBRE SÍ MISMA

Es sabido que las mujeres italianas obtuvieron el derecho al voto solo en 1946. En el imaginario común se piensa siempre en el derecho (activo) a votar, como en la bella secuencia final de la película de Paola Cortellesi en la que las mujeres frente a la urna se quitan el lápiz labial antes de cerrar la papeleta para no correr el riesgo de invalidarla. Poco se piensa, en cambio, en el hecho de que el acceso al sufragio universal significa también la posibilidad de ser elegidas (derecho pasivo). También esto ocurrió por primera vez en 1946: 21 mujeres fueron elegidas en la Asamblea Constituyente, apenas el 4% de los 556 constituyentes llamados a escribir nuestra Constitución. Pocas, por lo tanto, las madres constituyentes, pero capaces de hacerse voz de derechos conjugados en femenino, como la paridad retributiva escrita gracias a ellas en el art. 37. El derecho al voto significa entonces también poder entrar en la sala de los botones y llevar adelante batallas de liberación. Ciertamente la paridad salarial aún no es una realidad difundida, pero estar entre quienes deciden marca la diferencia, y la independencia económica es una llave necesaria para abrir la puerta de la autodeterminación.

VERSÍCULO

"Entonces se presentaron las hijas de Zelofehad (...), que se llamaban Mala, Noa, Hogla, Milca y Tirsa; ellas se presentaron delante de Moisés (...) y de toda la comunidad a la entrada de la tienda de reunión, y dijeron: 'Nuestro padre murió en el desierto (...) ¿Por qué el nombre de nuestro padre debería desaparecer de su familia? Pues no ha tenido hijos varones. Danos una propiedad entre los hermanos de nuestro padre.'" (Números 27,1-4)

PREGUNTA para debatir:
¿En qué relación están entre sí la dependencia económica de las mujeres y la dificultad de autodeterminarse?

COMENTARIO

Después de casi 40 años en el desierto, el pueblo de Israel puede entrar en la Tierra prometida por Dios y Moisés es llamado a establecer la distribución de las tierras entre las tribus (cf. Nm. 26,52-56). Y he aquí que se presentan cinco hermanas para exponer su condición: según las normas establecidas, ellas no habrían podido heredar la tierra y el nombre paterno se habría perdido. Con coraje y determinación proponen una solución y Dios les da la razón afirmando: "Cuando uno muera sin dejar hijos varones, haréis pasar su herencia a su hija." (v. 8) Estas mujeres, como todas las que luchan para que todos los seres humanos tengan los mismos derechos, miraron más allá de su propia realidad patriarcal de desigualdad e imaginaron con fuerza poseer una propiedad que las hiciera económicamente independientes. Pidieron una posibilidad de autodeterminarse que se convirtió en derecho para todas las mujeres. ¡Y Dios sostuvo su derecho: a existir como sujetos y no solo como posesión del varón!

ORACIÓN

Dios, nuestro Creador, Tú que has plasmado al ser humano a Tu imagen y semejanza, infundiendo el mismo soplo vital y la misma dignidad en hombre y mujer, Te pedimos por todas las mujeres del mundo comprometidas en la lucha por ver reconocidos derechos paritarios.
Sostén su coraje cuando el cansancio prevalece, amplifica su voz cuando la injusticia y el silencio buscan sofocarla.
Amén

HAN COLABORADO EN LA REALIZACIÓN DE ESTE CUADERNO:

Francesca Barbano, Alberto Bragaglia, Mimma Capodicasa, Assunta Cestaro, Gabriella Ciampi, Paola Dei, Gianluca Fiusco, Rebecca Kassewa Gaisie, Antonella Garofalo, Ioana N. Ghilvaciu, Ilenya Goss, Daniela Lucci, Mirella Manocchio, Virginia Mariani, Luisa Nitti, Gildas Ouakatoulou, Patricia Paredes, Alberto Rocchini, Tina Romanazzi, Gabriella Rustici, Antonella Visintin Rotigni, Nicole Dominique Steiner, Abigaela Trofin, Renate Zwick.
Impaginazione di Pietro Romeo.