

Génesis

Cada día, un nuevo comienzo
Revista Mensual, Enero 2026



**¡Santa María, Madre de Dios,
ruega por nosotros!**

DIRECTORIO

Génesis
Enero 2026

S.E. Mons. Raúl
Gómez González
Arzobispo de Toluca

S.E. Mons. Maximino
Martínez Miranda
Obispo Auxiliar

Pbro. Jorge Rosas Suárez
Responsable de CODICOSOC

Edith Muciño Martínez
Cuidado de la Edición

Isela Castro Serrano
Diseño Gráfico

César A. Zetina Rojas
Ilustrador

Belisario Domínguez No. 103
Col. Centro C.P. 50000
Tels: (722) 2 13 50 78
2 13 01 81

arquidiócesisdetoluca.org.mx
pastoralcomtoluca@live.com

REGISTRO EN TRÁMITE
Las ideas y opiniones
expresadas en los artículos
son responsabilidad única y
exclusiva de Redacción de
Génesis, Codicosoc y de quien
los escribe.

Editorial

La Virgen María, Madre de Dios y de la Iglesia, abre sus brazos de compasión por la humanidad entera al inicio del año 2026. A ella le consagramos y encomendamos todos los anhelos que brotan de nuestro pobre corazón, reconociendo que el Señor sigue dando nuevas oportunidades de esperanza al mundo entero.

El año nuevo es como un cuaderno limpio donde podemos escribir emocionantes historias, con ayuda de la bendición del Señor. Cada experiencia, del día a día, será importante para redescubrir nuestra dignidad y valor como hijos de Dios, siendo auténticos hermanos de las personas que la Providencia ponga en nuestro camino de la vida.

Dios nos dará la fuerza necesaria, con la ayuda del Espíritu Santo, para ir creciendo en gracia y santidad, por medio de las fuentes de misericordia que tenemos en la Iglesia y con la firme respuesta de vivir el Evangelio en la comunidad. Todo esfuerzo por hacer presente el Reino de Dios, no sólo vale la pena, sino es la vida misma que se ofrece en bendición a los demás.

No dudemos en que Jesús, siendo amigo y hermano, nos está ofreciendo vida nueva en su amor, regalando compasión y misericordia para todos. El Señor es el primero en dar pasos hacia adelante para tener un corazón transformado por su bondad y está en espera de una respuesta entusiasta, que ponga en evidencia nuestra confianza y fidelidad a él.

Hermanos, la presencia de la Virgen María, como mujer de fe y esperanza, nos acompaña en las primeras horas del año 2026 para levantar nuestro espíritu hacia el Señor, dueño del tiempo y de la historia; y fortalecer la esperanza en los buenos propósitos que tenemos de ser mejores hermanos, cristianos y ciudadanos. Ella está dispuesta a ser nuestra compañera de viaje en el año nuevo y llevarnos hacia el corazón de Cristo, lleno de compasión y ternura por la humanidad.

¡Feliz año nuevo en Cristo!



Si estuviste en nuestra casa y recibiste algún tipo de apoyo interno o externo nos encantaría escucharte

CUÉNTANOS TU
EXPERIENCIA  **Vifac**
Celebramos la Vida.



manda un video a redes.mexico@vifac.org
o al WhatsApp: 55 2569 5782

Solemnidad de María Santísima, Madre de Dios

El 1 de enero, primer día del año civil, es también un día de júbilo para la Iglesia Católica: el mundo cristiano celebra la Solemnidad de María Santísima, Madre de Dios.

Con esta celebración, la Iglesia se encomienda, desde el primer día del año, a los cuidados maternos de María. La Virgen, quien tuvo la dicha de concebir, dar a luz y criar al Salvador de la humanidad, es aquella que protege a todos sus hijos en Cristo, los asiste y acompaña mientras peregrinan en este mundo.

Será llamada *Theotokos*, 'Madre de Dios'

A continuación se presentan algunos datos que pueden ayudar a entender cómo es que desde los tiempos de la Iglesia primitiva se empieza a emplear el nombre *Theotokos* para hacer referencia a la Virgen María, y cómo desde los primeros siglos de la cristiandad los fieles se apropiaron de él y lo defendieron. Lo primero que hay que señalar es que la celebración dedicada a "María, Madre de Dios" es la más antigua que se conoce en Occidente. En las catacumbas de la ciudad de Roma -los subterráneos que sirvieron de refugio a los cristianos perseguidos y donde estos se reunían para celebrar la Eucaristía- han sido halladas numerosas inscripciones y pinturas que dan cuenta de la antigüedad de esta celebración mariana.

Por otro lado, de acuerdo con un antiguo escrito del siglo III, los cristianos de Egipto también se dirigían a María como "Madre de Dios", usando las siguientes palabras, hoy hechas oración: "Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios: no desoigas la oración de tus hijos necesitados; libranos de todo peligro, oh, siempre Virgen gloriosa y bendita". Esta plegaria está recogida en la 'Liturgia de las Horas' y el 'Oficio divino' desde tiempos inmemoriales, dada su riqueza teológica y espiritual.

Para el siglo IV, el título de "Madre de Dios" ya estaba incorporado en la oración de los fieles y se usaba con frecuencia, tanto en la Iglesia de Oriente (con el

griego *Theotokos*) como en la de Occidente (con el latín *Mater Dei*). Para entonces, era parte del sentir común de la cristiandad dirigirse a la Virgen María como "Madre de Dios". Dicho en otras palabras, los cristianos habían hecho suya esa forma de reverenciar y honrar a la Virgen, considerando dicho trato como parte integral de su tradición e identidad.

María, elevada por encima de toda controversia

A pesar de la mencionada convicción de los fieles, en el siglo V, Nestorio, patriarca de Constantinopla, cuestionó que María pudiese ser llamada 'Madre de Dios', porque -a su modo de ver- no lo era realmente: "¿Entonces Dios tiene una madre? En consecuencia, no condenemos la mitología griega, que les atribuye una madre a los dioses", sugería el patriarca de origen sirio.

Lo que quizás Nestorio (c. 386-c. 451) no logró avizorar, arrastrado por el error, fue que el cuestionamiento a la maternidad divina de María tenía implicancias cristológicas, es decir, no solo deshonraba a la Virgen María al poner en entredicho que fuese efectivamente madre de la "persona" de Cristo, uno y único; sino que su celo desmedido por "proteger" la divinidad del Señor le terminó jugando en contra: su postura hacía insostenible la integridad de Cristo, en el que se unen lo divino y lo humano de manera perfecta.

Claramente, Nestorio había incurrido en un gravísimo error que desembocó en los mares turbulentos de la herejía. El Patriarca de Constantinopla había introducido una separación -o más bien una 'ruptura'- entre las dos naturalezas -divina y humana- presentes en Jesús. Para la Iglesia, María no podía ser solo "madre" de la humanidad de Cristo, y no serlo simultáneamente de su divinidad sin que quede escindido el ser más íntimo del Señor Jesús, Segunda Persona de la Santísima Trinidad. Si se asumen los supuestos nestorianos se puede ir aún más lejos en el error y, con ello, distorsionar incluso toda comprensión de la obra salvífica, desde el hecho mismo de la Encarnación.



SANTÍSIMO NOMBRE DE JESÚS

Cada 3 de enero la Iglesia celebra la fiesta del Santísimo Nombre de Jesús.

Esta fiesta conmemora el nombramiento de Jesús, anunciado en sueños a José (ver: Mt 1, 19-25), quien siguiendo las indicaciones del ángel, tomó por esposa a María Virgen, y, llegado el momento del alumbramiento, llamó al recién nacido “Jesús”.

Decía San Bernardino de Siena (1380-1444) en uno de sus sermones: “Éste es aquel santísimo nombre anhelado por los patriarcas, esperado con ansiedad, demandado con gemidos, invocado con suspiros, requerido con lágrimas, donado al llegar la plenitud de la gracia”.

El nombre del Señor

El nombre “Jesús” es la forma latina del griego “*Iesous*” (Ιησοῦς), que a su vez es la transliteración del hebreo “*Jeshua*” (Yehošua) o “*Jehoshua*” (Yehošua) o, en su forma contraída, “*Joshua*”, que significa “Yahveh es salvación” o simplemente “Dios salva”.

El surgimiento de la veneración al Santísimo Nombre de Jesús se remonta a las celebraciones litúrgicas del siglo XIV. San Bernardino de Siena, en el siglo XV, junto a sus discípulos, propagaron el culto al Nombre de Jesús y, un siglo después, hacia 1530, el Papa Clemente VII concedió por primera vez a la Orden Franciscana la autorización para la celebración del Oficio del Santísimo Nombre de Jesús.

El monograma “IHS”

En su tiempo, San Bernardino solía llevar una tablilla que mostraba una imagen de la Eucaristía con rayos saliendo de ella, en la que podía verse el monograma “IHS”, abreviatura del Nombre de Jesús en griego (ἰησους). Más adelante, la tradición devocional le añade un nuevo sentido al monograma IHS, convirtiéndolo en un “cristograma”: “I” por “*Iesus*” (Jesús); “H” por *hominum* (de los hombres); “S” por “*salvator*” (salvador). Es decir, la inscripción “IHS” empezó a significar “Jesús, Salvador de los hombres”.

Nuevos significados se añadirán posteriormente. Por ejemplo, en el siglo XVI, San Ignacio de Loyola y los miembros de la Compañía de Jesús hicieron de este monograma el emblema de su Orden religiosa.



CAMINO DE FE, EPIFANÍA DEL SEÑOR

LA fiesta de la Epifanía encierra un rico contenido teológico que no debemos perder. No en vano es la fiesta más importante de muchas iglesias orientales. Epifanía significa “manifestación”. En este día revivimos el momento en el que Dios se manifiesta a los gentiles, es decir, cuando el Señor abre las puertas de su Reino a todos los hombres, sean o no hebreos. Hasta que Cristo nace los que no eran descendientes de Abrahán no podían entrar en el Reino de Dios. Eran “paganos”, raza impura cuya cercanía manchaba a tal grado que no se podía entrar en sus casas sin quedar impuros ante Dios. Todo esto desaparece, el Señor destruye estas fronteras. Con el nacimiento de Cristo una nueva estrella se enciende en lo alto de los cielos, su luz brilla con claridad y fuerza, es un signo

visible del amor de Dios, de su llamada insistente y persuasiva para que todos y cada uno sigamos el camino marcado por la luz de la fe en Cristo, un camino distinto para cada uno, pero abierto para todos ya que a todos nos llama Dios a ser iluminados por su luz y por su amor.

San Mateo nos lo manifiesta de una manera excepcional en la narración emocionante de los Magos de Oriente. ¿Es una historia real o es un cuento de niños? Yo diría que es un cuento del Niño Dios a los niños del Reino. Mateo hace teología al modo oriental enseñando que ese Niño ante el que se postran hombres venidos de lejanas tierras es el mismo de que habla Isaías. Y al mismo tiempo nos descubre lo mismo que San Juan en el prólogo de su evangelio: “Que vino a los suyos (los judíos) y no le recibieron”. Ninguna autoridad religiosa o civil se postra ante el Niño Dios, sólo aquellos Magos venidos del Oriente. San Mateo más que historia hace teología, esa “ciencia de los niños”, las gentes sencillas y humildes, los pequeños a los que el Padre revela los infinitos misterios del reino. Para entender y entrar en el Reino de los cielos tenemos que hacernos como niños, no puede entrar nadie que no nazca de nuevo comenzando por ser niño otra vez. La Teología no vive en gruesos y difíciles libros, se estudia de rodillas, postrados, como los Magos se pusieron ante el Niño. San Mateo nos presenta en su relato todo el camino de la fe: búsqueda inquieta, apertura, aceptación, caminar con perseverancia en medio de las dificultades y los problemas, discernimiento y finalmente adoración profunda y humilde ante el misterio del Niño.

Ciertamente Epifanía es manifestación del Señor pero no queda en el pasado. Todos los días se nos manifiesta el Señor, todos los días Dios amanece sobre nuestras vidas. Lo importante es que seamos capaces de verlo, que lo veamos en el pobre que sufre y en el rico que comparte sus bienes, en nuestros éxitos y en nuestros fracasos. El discípulo sabe descubrir a Dios en medio de los acontecimientos de cada día. Muchas veces necesitaremos

que una estrella nos guíe, que la luz de Dios se haga más visible a través de signos especiales. Dios siempre está amaneciendo sobre nuestras vidas, lo importante es que tengamos los ojos y el corazón limpios, para saber ver a Dios a través de los acontecimientos exteriores. También debemos pensar que Dios quiere valerse, a veces, de cada uno de nosotros para que seamos luz y estrella que oriente el camino de los demás. Con mucha humildad y con mucha generosidad, ofreciendo, no imponiendo, viviendo, más que hablando. La luz de Dios, su estrella, cuando se hace presente, de verdad, en nuestras vidas, nos llena de una alegría interior y profunda. Saber que la luz de nuestra vida orienta por el buen camino a otras personas nos da confianza y alegría.



Hoy es el día de las estrellas. Día de la ilusión del que cree en lo maravilloso, del que entiende el asombro que hay en el titilar de una estrella, del que se aventura en el camino de buscar al Niño recién nacido, del que no desprecia la luz vacilante de la estrella de la Fe y sabe descubrir en el rostro del pequeño Niño, al “Dios con nosotros” y con alegría se postra ante Él y le entrega todo lo que tiene.

Y después de contemplarlo y adorarlo, no sigue los mismos caminos de Herodes, del poder, de la seguridad, de la envidia, sino “emprende

los nuevos caminos” que le han enseñado los dos luceros que lo miraron con amor. En el día de Epifanía surgen muchos retos que debemos asumir con responsabilidad y valentía: ¿Tengo un ideal por el cual vale la pena luchar? ¿Cómo estoy abriendo mi corazón a todos los hombres? ¿Cómo lograremos superar las divisiones y los individualismos en que nos ha encerrado este mundo neoliberal? ¿Cómo voy siguiendo el camino de la fe?

Señor, Dios nuestro, que por medio de una estrella diste a conocer en este día, a todos los pueblos, el nacimiento de tu Hijo, concede a los que ya te conocemos por la fe, descubrir en cada rostro de hombre, mujer o niño, el rostro de Jesús hecho hermano nuestro. Amén.

EN EL BAUTISMO, DIOS ENTRA EN NOSOTROS, PURIFICA Y SANA NUESTRO CORAZÓN

Papa Francisco

Jesús inaugura su ministerio al acudir a bautizarse con humildad, con sinceridad, como el pueblo que acude al río Jordán, donde Juan, el Bautista, realiza un rito de purificación que expresa el compromiso de abandonar el pecado y convertirse. Este evento, que celebramos este domingo, en la Fiesta del Bautismo del Señor, es recordado por el Papa Francisco, durante el rezo del Ángelus, en la Plaza de San Pedro, al explicar que Jesús, “con el alma y los pies desnudos”, demuestra que quiere estar cerca de los pecadores, que ha venido por ellos, por nosotros, ¡por todos nosotros!

EL ABRAZO INFINITO

Todos los acontecimientos de ese día, en el que el Espíritu Santo desciende sobre Jesús como una paloma y desde lo alto la voz del Padre proclama: “Tú eres mi Hijo amado”, nos hablan de nuestro bautismo, que nos ha hecho también a nosotros hijos de Dios.

“En efecto, nuestro bautismo no es un gesto simbólico, como el de Juan, sino un don real de vida divina, eterna; un evento de gracia y de comunión con Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo que nos sumerge en su abrazo infinito y nos transmite la fuerza de su amor que salva”.

PURIFICA Y SANA

El Santo Padre explicó que en el bautismo Dios entra en nosotros, purifica y sana nuestro corazón del pecado, nos hace hijos suyos para siempre, su pueblo y familia, se hace íntimo a nosotros y ya no se va.

“El bautismo es, por tanto, el don de una vida nueva, es llegar a ser, en Jesús, hijos de Dios amados para siempre”.

LA FECHA DE MI BAUTISMO

En este contexto, el Pontífice exhortó a conocer el día de nuestro bautismo y festejarlo, un compromiso con el cual agradeceremos al Señor que desde entonces Él no solo está con nosotros, sino en nosotros. Un agradecimiento que el Papa pide sea extendido a

nuestros padres, que nos llevaron a la pila bautismal. Y este evento nos lleva a la reflexión del Papa.

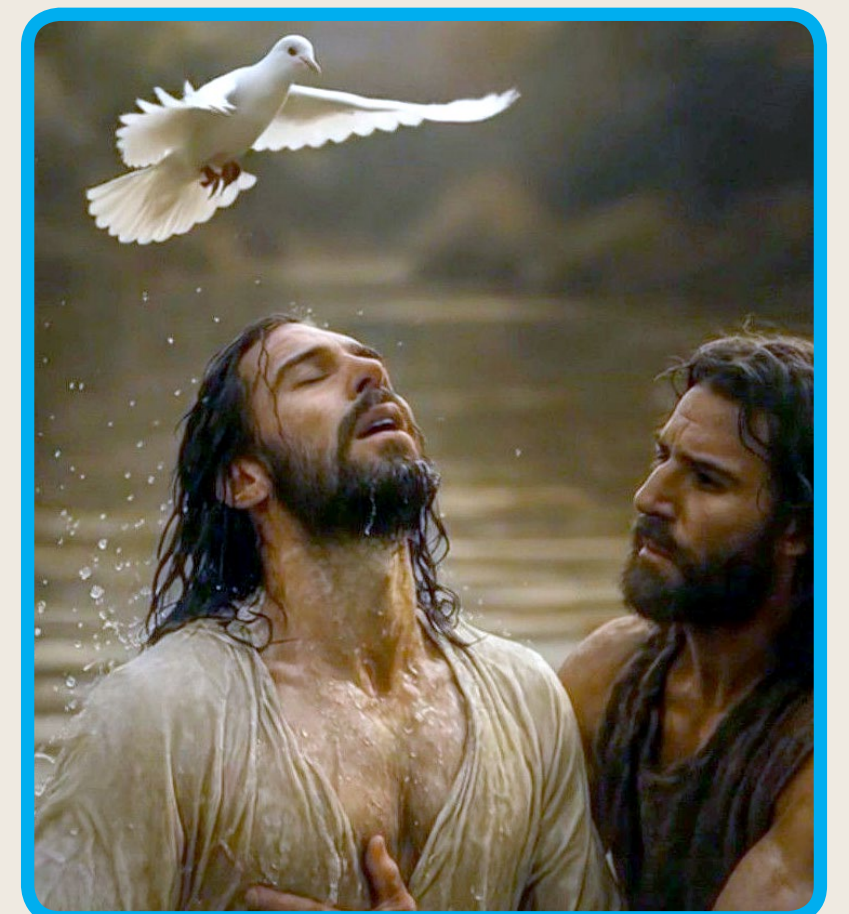
“Preguntemonos: ¿soy consciente del inmenso don que llevo en mí por el bautismo? ¿Reconozco en mi vida la luz de la presencia de Dios, que me ve como su hijo amado, como su hija amada?”

DIOS EN NOSOTROS

Entonces, como concluyó el Papa Francisco, en memoria de nuestro bautismo, acojamos la presencia de Dios en nuestro interior.

“Podemos hacerlo con la señal de la cruz, que traza en nosotros el recuerdo de la gracia de Dios, que nos ama y desea estar con nosotros. Hagámoslo juntos: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo”.

Y con la señal de la Cruz del Papa y de todos los presentes en la Plaza de San Pedro, el Pontífice pidió a María, templo del Espíritu, nos ayude a celebrar y acoger las maravillas que el Señor obra en nosotros.



SAN ANTONIO ABAD

En su juventud, Antonio, que era egipcio e hijo de acaudalados campesinos, se sintió conmovido por las palabras de Jesús, que le llegaron en el marco de una celebración eucarística: "Si quieres ser perfecto, ve y vende todo lo que tienes y dalo a los pobres...". Así lo hizo el rico heredero, reservando sólo parte para una hermana, a la que entregó al cuidado de unas vírgenes consagradas.

Llevó inicialmente vida apartada en su propia aldea, pero pronto se marchó al desierto, adiestrándose en las prácticas eremíticas junto a un cierto Pablo, anciano experto en la vida solitaria.

En su búsqueda de soledad y persiguiendo el desarrollo de su experiencia, llegó a fijar su residencia entre unas antiguas tumbas. ¿Por qué esta elección? Era un gesto profético, liberador. Los hombres de su tiempo -como los de nuestros días- temían desmesuradamente a los cementerios, que creían poblados de demonios. La presencia de Antonio entre los abandonados sepulcros era un claro desafío a tales supersticiones y proclamaba, a su manera, el triunfo de la resurrección. Todo -aún los lugares que más espantan a la naturaleza humana - es de Dios, que en Cristo lo ha redimido todo; la fe descubre siempre nuevas fronteras donde extender la salvación.

Pronto la fama de su ascetismo se propagó y se le unieron muchos fervorosos imitadores, a los que organizó en comunidades de oración y trabajo. Dejando sin embargo esta exitosa obra, se retiró a una soledad más estricta en pos de una caravana de beduinos que se internaba en el desierto.

No sin nuevos esfuerzos y desprendimientos personales, alcanzó la cumbre de sus dones carismáticos, logrando conciliar el ideal de la vida solitaria con la dirección de un monasterio cercano, e incluso viajando a Alejandría para terciar en las interminables controversias arriano-católicas que marcaron su siglo.

Sobre todo, Antonio, fue padre de monjes, demostrando en sí mismo la fecundidad del Espíritu. Antonio murió muy anciano, hacia el año 356, en las laderas del monte Colzim, próximo al mar Rojo; al ignorarse la fecha de su nacimiento, se le ha adjudica-



do una improbable longevidad, aunque ciertamente alcanzó una edad muy avanzada.

La figura del abad delineó casi definitivamente el ideal monástico que perseguirían muchos fieles de los primeros siglos.

No siendo hombre de estudios, no obstante, demostró con su vida lo esencial de la vida monástica, que intenta ser precisamente una esencialización de la práctica cristiana: una vida bautismal despojada de cualquier aditamento.

2026

El año nuevo significa renovar la esperanza

El Año Nuevo es un rito de renovación en todas las culturas, una fiesta compartida en el mundo. "Creyentes, agnósticos, ateos y miembros de todas las creencias podemos estar de acuerdo: sin renovación de la esperanza no es posible vivir, y este es el profundo significado de esta festividad".

Para numerosas personas, el Año Nuevo es una ocasión para afianzar sus lazos sociales. Durante las celebraciones se reúnen con amigos y familiares y suelen acompañarse de rituales importantes: desde los alimentos que se preparan para la cena, estar en familia, realizar algún viaje o hasta tener una experiencia que marque de manera especial el inicio de otro año. "Somos seres gregarios, en la medida que nos vinculamos con otros nos vamos construyendo como sujetos".

Las reflexiones de esta temporada no siempre se dan en términos positivos, respecto de lo que una persona esperaba de sí o lo que su contexto social más cercano deseaba de ella.

"Lo importante es no soltar la posibilidad de pensarse, hacerse preguntas con relación a lo que

quiero, realizar una evaluación y saber dónde está colocado mi malestar. A lo mejor la forma en que evalúo el paso del año no sea tan positiva, pero el inicio de ciclo nos permite replantearnos expectativas y deseos".

Durante el fin de año aumentan los cuadros depresivos, la ansiedad, en gran medida porque se piensa en las pérdidas que hubo, las personas que ya no están, situación que experimentan en mayor medida los adultos mayores, razón por la cual no hay que olvidarlos en estas fechas de cierre de ciclos e inicio de nuevas etapas.

"Es un momento para recordar, expresar los sentimientos y puede serlo también para encontrar un sentido a lo acontecido".

Integrar a los infantes y jóvenes a la reflexión y a los rituales es importante, ya que una forma en la que los niños se comunican es a través del juego, entonces, podemos incorporarlos mediante esta forma de expresarse, de simbolizar sus vivencias y constituirse.

2026

Oración para el año nuevo

Comienza un nuevo año.
Lo pongo en tus manos, Señor.
Tú, Padre amoroso, que velas por mí y estás
por encima de los límites del tiempo y del
espacio, sabes lo que necesitaré en este año
que inicia. Me abandono a tu misericordia,
a tu providencia. Que sea lo que
Tú dispongas, Señor.

Aumenta mi fe, que sea capaz de descubrir
tu presencia a mi lado. No permitas que
me separe de ti. Dame fortaleza y
perseverancia en las pruebas, y ayúdame
cada día a recordar que nunca sucederá
nada que tú y yo juntos,
no podamos superar.

Líbrame de la indiferencia. Hazme sensible
a las necesidades de los demás, y muéveme
no sólo a orar, a interceder por ellos, sino a
realizar acciones concretas en beneficio suyo.

Ayúdame a no ser avaro ni desperdiciado
con mi tiempo ni con mis dones. Enséñame
a darme a los demás, a comprender que sólo
vale la pena lo que se hace por los otros.

Enséñame a salir de mí mismo para ir al
encuentro de mis hermanos, sin prejuicios,

sin retórica. Simplemente como tú, con la
mano extendida y el corazón abierto. Pero
líbrame de la vanidad, de crearme bueno,
de sentirme satisfecho. No dejes que me
paralice la inercia, el orgullo,
la complacencia. No dejes de inquietarme,
de ponerme en movimiento, de lanzarme
contigo a construir tu reino de paz,
amor y justicia.

Enséñame a mantenerme sencillo y alegre,
a ser verdaderamente testigo tuyo en mi
mundo. Ayúdame a desprenderme de todo
lo que me estorba para seguirte,
líbrame de lo que me hace tropezar,
de lo que me pesa: de mis rencores,
mis egoísmos, mis orgullos, mis miserias,
mis apegos.

Enséñame a ser paciente, comprensivo,
dulce, a perdonar a los otros, a acogerlos
en mi corazón. Enséñame a amar
como amas tú.

Quiero descubrirte en cada día de este
año que empieza, y ayudar a que otros te
descubran también. Señor, que cuando me
busquen a mí, te encuentren siempre a ti.
Amén.

Día Mundial de Lucha contra la Depresión

El 13 de enero se celebra el Día Mundial de Lucha contra la Depresión, un trastorno complejo que influye en el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la función física, y se caracteriza por una profunda tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades en la concentración.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma significativa a la carga global de morbilidad. Se estima que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más prevalente en mujeres que en hombres.

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo.

Entre los principales rasgos característicos de la depresión se destacan tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

En cualquier caso, se requiere atención médica especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento. No se trata de un simple decaimiento en el estado de ánimo o emocional, ya que puede conllevar al surgimiento de otras enfermedades como estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y en el peor de los casos conducir al suicidio.

Influye notablemente la composición genética y el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, definidos como aquellas sustancias químicas que ayudan a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro.

Las causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

- Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.
- Composición química, genética y hormonal.
- Exposición a situaciones estresantes y traumas.
- Problemas económicos.
- Situación laboral o desempleo.
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota.
- Rupturas sentimentales, divorcios.
- Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.
- Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbullying (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).



DÍA ESCOLAR de LA NO Violencia y LA PAZ

Cada 30 de enero se celebra el Día Escolar de la Paz y la No Violencia, con la finalidad de fomentar en las instituciones educativas valores y acciones orientadas a promover la no violencia y la paz.

Con ello se pretende fomentar la tolerancia, el entendimiento y el respeto mutuo entre personas de distinta procedencia y modos de pensamiento.

Origen del Día Escolar de la No Violencia y de la Paz La creación del Día Escolar de la No Violencia y de la Paz en el año 1964 es gracias a la iniciativa del profesor, poeta y pacifista mallorquín Llorenç Vidal, quien decidió llevar a las aulas el pensamiento de Mahatma Gandhi, líder nacionalista y espiritual de la India.

La elección de la fecha de celebración de esta efeméride está relacionada con el aniversario de la muerte de este líder emblemático, que representa la principal figura de la resistencia pacífica en el mundo.

Para Gandhi, la paz no era solo una postura acomodaticia para evitar conflictos. Planteaba que la paz era el único camino que debían recorrer los seres humanos, para evitar la violencia y la injusticia en el mundo.

En tal sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconoció esta efeméride en el año 1993, destacando la necesidad de fomentar valores de solidaridad, respeto a los Derechos Humanos, la no violencia y la paz, utilizando a la Educación como instrumento.



MARÍA, PRIMER DESTELLO DE LA SALVACIÓN, FARO DE ESPERANZA Y MODELO DE FE, PAPA LEÓN XIV



El Papa, en su alocución previa al rezo mariano del Angelus en la Plaza de San Pedro, recordó la figura de la Virgen María, pura, como signo de esperanza, modelo de fe y recordatorio del poder transformador de la gracia.

En la Solemnidad de la Inmaculada Concepción, los fieles volvieron a escuchar un mensaje del Papa León XIV que resuena con fuerza en un mundo sediento de sentido: María, concebida sin pecado, es el primer destello de la salvación ofrecida por Dios a la humanidad.

La Virgen María, libre de toda mancha

El Papa en su alocución previa al rezo mariano recordó que la Virgen fue «inmune enteramente de la mancha del pecado original», según la definición

proclamada por el beato Pío IX en 1854. Pero más allá del aspecto doctrinal, la celebración subrayó el significado vital y profundamente humano del dogma: María recibió un corazón totalmente puro para acoger el mayor de los milagros, la llegada de Cristo como luz para un mundo herido.

“Expresamos nuestra alegría porque el Padre del Cielo la quiso «inmune enteramente de la mancha del pecado original» (cf. B. PÍO IX, *Const. ap. Ineffabilis Deus*, 8 de diciembre de 1854), llena de inocencia y de santidad para poder confiarle, para nuestra salvación, «a su Hijo unigénito [...] amado como a sí mismo»”.

Alégrate llena de gracia

El relato del evangelio de Lucas fue nuevamente el centro de la meditación del Papa: el saludo del ángel

—«Alégrate, llena de gracia»— y el “sí” confiado de María inspiraron una invitación a los creyentes de hoy: creer como ella creyó. Como recordaba San Agustín, «María creyó y en ella se cumplió aquello que creyó»; del mismo modo, se llamó a los fieles a permitir que la fe transforme también sus vidas.

“En su libertad, lo acogió abrazando el proyecto de Dios. El Señor actúa siempre así: nos hace grandes dones, pero nos deja libres de aceptarlos o no. Por esto Agustín añade: «Creámos también nosotros, para que lo que se cumplió [en ella] pueda aprovechar también a nosotros». Así, esta fiesta, que nos hace alegrarnos por la belleza sin mancha de la Madre de Dios, nos invita también a creer como ella creyó, dando nuestro generoso asentimiento a la misión a la que el Señor nos llama.”

La gracia del bautismo

León XIV destacó además el paralelismo entre la gracia recibida por María y la gracia concedida a todos los cristianos en el Bautismo, que los hace «morada y templo del Espíritu». De este modo, el mensaje del Papa insistió en que cada creyente puede —y debe— dejar que Cristo viva en él y, desde su realidad cotidiana, colaborar en la transformación del mundo.

“Y como María, por gracia especial, pudo acoger en sí a Jesús y donarlo a los hombres, así «el Bautismo permite a Cristo vivir en nosotros y a nosotros vivir unidos a Él, para colaborar en la Iglesia, cada uno según su propia condición, en la transformación del mundo» (FRANCISCO, Catequesis, 11 de abril de 2018).”

Renovar cada día nuestro sí

El llamado final del Pontífice fue claro: renovar cada día, con humildad y perseverancia, el propio “sí” a Dios a través de la oración y del amor concreto. Una invitación a que, como María, cada persona se convierta en un espacio donde Cristo pueda ser conocido, acogido y amado.

“Es maravilloso el “sí” de la Madre del Señor, pero también puede serlo el nuestro, renovado cada día fielmente, con gratitud, humildad y perseverancia, en la oración y en las obras concretas del amor, desde los gestos más extraordinarios hasta los compromisos y servicios más comunes y cotidianos, para que en todas partes Jesús pueda ser conocido, acogido y amado, y a todos llegue su salvación”.

La fiesta de la Inmaculada, celebrada cada 8 de diciembre, vuelve así a ofrecer una brújula espiritual para millones de creyentes, recordándoles que la belleza sin mancha de María no es sólo un misterio de fe, sino una promesa de esperanza para todos.

