News
Religious Life



Las panelistas de **La Vida** respondieron este mes a la pregunta: *¿Cuál ha sido tu resolución para este año nuevo? ¿Cómo la vas llevando? ¿La estás cumpliendo o riéndote de ella?* (Foto: Unsplash/Ian Schneider)

## Join the Conversation

January 26, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

Comenzar un nuevo año suele venir acompañado de propósitos, deseos y promesas que intentan dar rumbo a lo que viene. Algunas resoluciones se convierten en hábitos, otras se pierden entre el cansancio y la rutina… y otras se transforman en el camino.

Este mes, las panelistas de **La Vida** responden a la pregunta: *¿Cuál ha sido tu resolución para este año nuevo? ¿Cómo la vas llevando? ¿La estás cumpliendo o riéndote de ella?*

> Cinco religiosas reflexionan en el panel La Vida sobre sus propósitos para el año que comienza y cómo estos se entrelazan con la misión, la oración, la paz, el acompañamiento y la vida cotidiana en sus contextos particulares en América Latina
>
> Tweet this

## La Vida, testimonios de la vida consagrada



Hna. Enedina Juárez. (Foto: GSR en español)

**Enedina Juárez, mexicana y miembro de la Congregación de las Hermanas de San José de Lyon, estudió Psicología Laboral y Ciencias Religiosas en la Universidad Iberoamericana. Cuenta con un diploma en Acompañamiento Psicoespiritual, Perdón y Reconciliación, y enseña a partir de la metodología de las Escuelas de Perdón y Reconciliación. Ha acompañado a Comunidades Eclesiales de Base en México y Honduras. Actualmente, está inserta en la Arquidiócesis de Xalapa, donde colabora en la Radio Católica con temas relacionados con la paz y el perdón, en el marco del Diálogo Nacional por la Paz, en el que participó en septiembre de 2023. Los sábados trabaja con grupos de jóvenes.**

Mi resolución para este 2026 es vivir la paz como actitud de vida y trabajar para que esa paz se convierta en una cultura que permea todos los ámbitos donde interactúo. Sé que el tejido social está deteriorado y que se ha perdido el sentido de pertenencia a una comunidad, por eso siento que mi participación es necesaria para vernos y sentirnos como cohabitantes de este mundo, con la misma dignidad, en fraternidad y sororidad.

A la fecha, en México, todos los actores sociales, sean del ámbito religioso, civil o político, están en la antesala al Segundo Diálogo Nacional por la Paz, que se realizará a finales de enero en Guadalajara. El primer Diálogo Nacional por la Paz se llevó a cabo hace dos años, y quedaron tareas pendientes, frente al dolor y sufrimiento de las familias sumidas en la violencia.

Estamos iniciando el nuevo año con nuevos propósitos, con el anhelo de ser mejores personas y una mejor sociedad. Creo que es urgente sumar mis esfuerzos para crear las condiciones para esa paz tan anhelada en México. El compromiso de miles de personas, grupos, movimientos e instituciones me inspira y me impulsa a seguir tejiendo redes para mejorar el tejido social, la justicia y la seguridad en el territorio.



Primer Diálogo Nacional por la Paz, celebrado del 21 al 23 de septiembre de 2023 en la Universidad Iberoamericana Puebla, México, con el objetivo de generar un espacio plural e incluyente de diálogo sobre seguridad y construcción de paz. El encuentro, en el que participó la Hna. Enedina Juárez, fue convocado por la Conferencia del Episcopado Mexicano, la Conferencia de Superiores Mayores de México, la Dimensión Episcopal para los Laicos y la Provincia Mexicana de la Compañía de Jesús. (Foto: cortesía Enedina Juárez)

Voy avanzando en este propósito caminando junto a otros, y al lado de Jesús, quien nos muestra la manera de llegar a los lugares donde está Dios de forma velada, para revelarlo como consuelo, fortaleza y liberación.

Todos y todas somos corresponsables de colaborar en la construcción de un mundo más justo y más humano, y yo quiero ser una persona que dice "sí" como María. Quiero participar en el proyecto de Dios para que otro mundo sea posible.

No siempre es fácil mantener el rumbo, sobre todo cuando la carga de trabajo y el estrés cotidiano aumentan, pero no quiero que me hagan olvidar mis objetivos en favor de la paz. Mi resolución no es solo un deseo, sino un compromiso de cuidar de la alteridad y reconocer a los demás con respeto y dignidad, especialmente a los más vulnerables. Quiero implicarme para que la vida sea más vida.

Así que, aunque a veces me cuesta, llevo esta resolución con seriedad y esperanza, porque creo en la palabra de Jesús: "Les dejo la paz, les doy mi paz" (Jn 14, 27)

> "Mi resolución para este 2026 es vivir la paz como actitud de vida y trabajar para que esa paz se convierta en una cultura que permea todos los ámbitos donde interactúo": Hna. Enedina Juárez
>
> Tweet this

Advertisement



Hna. Ingrid Zhamaira Cortés. (Foto: GSR en español)

**Ingrid Zhamaira Cortés Urbina, misionera y catequista, está en la etapa del juniorado de las Hermanas Dominicas de la Doctrina Cristiana. Tiene diplomados en Catequesis (Centro Catequístico Obra Niño Jesús, Colombia), Pastoral Juvenil Vocacional (Cebitepal del Cema), y Antiguo Testamento (Instituto San Pablo). Ha trabajado en Colombia y Perú con diversas poblaciones en contextos urbanos y rurales, en retiros y**

**formación de grupos parroquiales. Actualmente reside en Perú y continúa su formación académica y espiritual.**

Mi resolución para este nuevo año 2026 es aprender a ver a Dios en los pequeños acontecimientos de mi vida.

Mi nombre es Ingrid. Soy religiosa de vida activa y, en este momento, sostengo mi agenda de tareas para este nuevo año y un lápiz, con mi esperanza puesta en Dios al hacer mi planeación. Estoy en la pequeña capilla de nuestra casa en Arequipa, un lugar acogedor, con un frontis tapizado en madera y, en el centro, la pequeña casa de mi Señor incrustada en la pared.

Soy consciente de que traigo para Él un problema y, por consiguiente, una preocupación. No sé cómo empezar a programarme para este año que comienza. Algo que me ayuda muchísimo a entrar en sintonía con el Señor es recordar momentos cortos, pero muy especiales, en mi oración; y entonces cierro los ojos.

Uno de esos recuerdos me lleva a nuestro apostolado comunitario. En nuestra comunidad, contamos con un Centro de Educación Técnico Productiva, en atención a madres cabeza de hogar, que funciona desde 2023 en Arequipa, Perú. Ayudamos a las mamás que vienen a estudiar y prepararse para crear oportunidades y un mejor porvenir para ellas y para sus hijos.



Una madre trabaja en el taller de tejeduría del Centro de Educación Técnico Productivo Beata María Asunta, dirigido por las Hermanas Dominicas de la Doctrina Cristiana en Arequipa, Perú. (Foto: cortesía Ingrid Zhamaira Cortés Urbina)

Las recuerdo trabajando en los telares del taller, máquinas hechas en madera cuyos mecanismos ayudan a entrelazar los hilos para tejer. Madres, padres y jóvenes aprovechan estos cursos técnicos para aprender un oficio para la vida. ¡Su trabajo es hermoso y cuidadosamente elaborado!

Abro mis ojos y vuelvo a mi realidad, a mi acogedora capilla. Comprendo entonces que mi resolución este año es como el trabajo del telar, y que el Señor está aquí para hacerlo posible.

Siento entonces seguridad para abrir mi agenda y programar las tareas para la catequesis con los estudiantes del centro educativo. Me detengo en los objetivos para este año. Es extraño sentir el peso de la labor sin haber comenzado. Entonces me doy cuenta de que a veces me adelanto a mi propia resolución, cuando debería

avanzar lento y con cuidado, como el trabajo del telar.

A veces también olvido que el Señor me acompaña. Y es curioso: solo con recordarlo, siento mucha tranquilidad y paz. Entonces vuelvo nuevamente a mis objetivos: todos se resumen en acercar a las personas a Dios.

Así voy cumpliendo —y retomando— mi resolución de año nuevo. Tal vez la próxima catequesis, al comenzar febrero, sea sobre el paso de Dios en los pequeños detalles de la vida.

> "Mi resolución para este nuevo año 2026 es aprender a ver a Dios en los pequeños acontecimientos de mi vida": Hna. Ingrid Z. Cortés
>
> Tweet this



Hna. Marta Porta. (Foto: GSR en español)

**Martha Porta, integrante de la Congregación de las Hermanas de la Virgen Niña, es licenciada en Psicología por la Pontificia Universidad Católica de Buenos Aires. Como parte de la Junta Nacional de Religiosos del Uruguay**

**(Confru), acompaña ejercicios espirituales en el Centro de Espiritualidad Manresa. Ejerce la psicología clínica y acompaña procesos psicodiagnósticos y terapéuticos en formación para la vida religiosa y sacerdotal.**

En la psicología proyectiva hay un test llamado HTP (House, Tree, Person), creado por John Buck en 1948. Está basado en el dibujo de una casa, un árbol y una persona, y explora el concepto de sí mismo. Más de una vez aparece en alguna incómoda entrevista laboral, donde se busca conocer características de la estructura de una persona. Lejos de hacerse solo a través de un dibujo, se propone expresar en estos símbolos arquetipos de realidades más profundas: la intimidad que representa una casa, símbolo del mundo interno; lo más inconsciente escondido en un árbol; la identidad y estructura yoica que revela una imagen corporal. Detrás de la consigna: "Dibuja un árbol, una casa, una persona" se esconden las particularidades de sujetos únicos e irrepetibles. No habrá uno igual a otro.

Cuando comenzamos un año, con un mismo calendario y una misma lógica de 24 horas y 365 días, nos imaginamos, nos proyectamos, nos ilusionamos... diseñamos experiencias que van dando sentido a ese caudal de días y las ponemos delante de nuestro horizonte. Estas remiten a la casa interna, a los conceptos y creencias que construimos de nosotros mismo, al despliegue y al crecimiento personal en las coordenadas del tiempo y del espacio. Dónde, con quién y en qué momento se darán esas experiencias van armando subjetivamente un calendario lleno de ilusiones, actividades, deseos y obligaciones…

Mientras hacemos este diseño, tocamos las realidades más íntimas de nuestra vida: la casa como lugar de intimidad y encuentro, las personas con las que vamos a compartir, los frutos que quisiéramos dar. La comunidad, la misión, el trabajo, la amistad… Y quedamos inevitablemente de cara a la elección: ponderar, priorizar y renunciar, ubicar en el tiempo y el espacio lo real.



Lápices y un trazo en proceso evocan el discernimiento interior: elegir, proyectar y dejar que el sentido se vaya dibujando con el tiempo. (Foto: Unsplash/Vitaly Gariev)

Cuando planificamos un año, ponemos en juego procesos de discernimiento que entrañan preguntas vitales como: ¿Con quién quiero compartir la vida? ¿Qué proyecto estoy construyendo? ¿Cuál es el tiempo oportuno para...? ¿En qué lugar quiero estar...? Estas respuestas se enlazan, se entrecruzan, se desplazan de un sitio a otro y generan una plataforma cada vez más movible que parecería estar siempre de reformas. Sumergidas en la dinamicidad del movimiento, las respuestas nos invitan a discernir lo esencial.

La melodía que acompaña esas preguntas suena internamente con otras más simples, pero no menos profundas: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué hago con el don del tiempo? ¿En qué lo voy a invertir? Son preguntas de sentido que laten de fondo en cada elección. Y la elección es lugar donde encontramos a Dios.

Quizás haya que revisar el concepto de lo que hoy es inamovible y lo que puede mutar. Dónde se sella y cristaliza una experiencia fundante y hacia dónde fluye lo que es circunstancial, se parece a dónde construir una casa, plantar un árbol, elegir qué clase de persona quiero ser.

Y Dios... ¿cómo mira mi elección? ¿Dónde está? Él es raíz, cimiento, don. Está siempre contemplando, acompañando y sosteniendo, guiando y respetando los procesos; está de parte de la libertad de elegir, siempre.

> "Cuando planificamos un año, ponemos en juego procesos de discernimiento que entrañan preguntas vitales (...) que nos invitan a discernir lo esencial": Hna. Marta Porta
>
> Tweet this



Hna. Nancy Negrón Ortiz. (Foto: GSR en español)

**Nancy Negrón Ortiz, religiosa puertorriqueña de las Hermanas Misioneras del Buen Pastor, estudió Consejería Psicológica en la Universidad del Turabo, Puerto Rico, y es psicóloga licenciada. Actualmente realiza estudios de posgrado en Misionología en la Universidad Católica Boliviana, sede Cochabamba. Ha servido en el liderazgo en su congregación, en la Conferencia de Religiosos/as de Puerto Rico (COR) y en la Confederación**

**Latinoamericana de Religiosos (CLAR). Ha realizado labor misionera en Puerto Rico y Colombia. Actualmente ofrece acompañamiento psicológico y espiritual a jóvenes, adultos y personas consagradas.**

Un nuevo año me regala la posibilidad de reencontrarme con el Dios de las sorpresas y de las promesas, con el Dios que se encarna en la historia. Es un Dios que cree y confía en el ser humano, que no se cansa de esperar y que nos ofrece nuevas oportunidades. Nos invita a creer en el poder transformador del amor que se manifiesta en gestos cotidianos de bondad, escucha, cercanía, acogida y solidaridad. Estos gestos sencillos se convierten en verdaderos milagros de vida.

Al comenzar un nuevo año, generalmente no hago una lista de resoluciones. Prefiero detenerme y contemplar por dónde el Espíritu me condujo a lo largo del año que termina. También me pregunto por dónde desea seguir guiándome en el año que comienza. Los susurros del Espíritu se transforman en resoluciones que Él mismo deposita en mi corazón y que delinean el camino a recorrer, ligera de equipaje, con la mirada puesta en el modo de ser y de estar de Jesús, Buen Pastor.

Siento que el Espíritu me empuja al encuentro de corazón a corazón con aquellos que han quedado en los márgenes de la historia y de la vida misma. Son personas que han perdido el sentido de la vida, que atraviesan profundos sufrimientos emocionales y espirituales. Son personas que se sienten invisibilizadas por sistemas económicos y políticos opresores. A muchas de ellas se les ha desdibujado su rostro humano y claman por ser reconocidas y dignificadas.

Siento que soy invitada a habitar el lugar que mis pies pisan y a permitir que caminen descalzos. Habitar, para mí, significa despertar todos los sentidos como puertas de acceso al misterio de Dios que se revela en medio de la historia y que me impulsa a ser testigo de su compasión y misericordia.



Un brote cuidado con paciencia recuerda que la vida florece a su tiempo. (Foto: Unsplash/Ana Jovanovski)

El desafío es aprender a mirar a los ojos de las personas como Dios las mira y a escuchar el latido del corazón más allá de las palabras, conectando con lo más sagrado del misterio de cada una. Esto implica tocar y acariciar el dolor del corazón con reverencia, sabiendo que piso y toco tierra sagrada. Me invita a percibir el perfume de la presencia oculta de Dios que sostiene la vida aun en medio de la guerra y de la muerte. También supone saborear la vida con sus luces y sus sombras, descubriendo que la esperanza no defrauda (Rom 5,5).

La invitación es a mantener los sentidos despiertos para contemplar que, más allá de las noticias aterradoras que escucho y veo, y más allá de tantas experiencias de muerte, subyacen y germinan pequeños brotes de vida que me regalan razones suficientes para no perder la alegría ni la esperanza.

En el silencio, cierro los ojos, escucho el susurro del Espíritu en el corazón y confío. Algo nuevo está brotando… ¿no lo notan? (Is 43, 19).

"Al comenzar un nuevo año, generalmente no hago una lista de resoluciones. Prefiero detenerme y contemplar por dónde el Espíritu me condujo a lo largo del año que termina": Hna. Nancy Negrón

Tweet this



Hna. María Susana Echavarría. (Foto: GSR en español)

**María Susana Echavarría pertenece a las Terciarias Misioneras Franciscanas y nació en Córdoba, Argentina, lugar de fundación de su**

**congregación. Tiene formación en magisterio primario, especialización en computación y educación musical. Estudió en el Seminario de Catequesis Arquidiocesano y tiene diplomatura en Escucha y Acompañamiento Espiritual. Actualmente ejerce ese ministerio y forma parte del equipo de formación permanente de su congregación. Vive en la Casa de Oración Santísima Trinidad de Agua de Oro, Córdoba.**

Desde el lema del papa León XIV, mi resolución para este año es vivir la paz desarmante. Deseo que esta consigna guíe mi vida: cultivar la paz interior y ofrecerla a los heridos y sedientos de Dios.

Sé que vivir la paz hoy implica un camino interior que atraviesa la cruz. No busco una paz que se imponga ni se negocie, sino una que se recibe como don y se custodia en el corazón. Esta paz es desarmante porque nace cuando dejo que Dios desarme primero mis defensas, mis miedos y durezas aprendidas. En un mundo herido por la violencia, el ruido y la indiferencia, quiero que la paz cristiana brote silenciosamente allí donde dejo que Dios habite mi corazón.

En mi vida consagrada he aprendido que la paz no es ausencia de conflictos, sino fidelidad en medio de ellos. He aprendido que es necesario  permanecer cuando todo me invita a huir, amar cuando la herida todavía sangra y confiar cuando la oscuridad parece tener la última palabra. Siento que este mundo, tantas veces distante de Dios, clama sin saberlo por esta paz que no viene de la fuerza, sino de la entrega.

El mensaje para la Jornada Mundial de la Paz me recuerda que la paz verdadera nace de corazones reconciliados. Cuando Dios es desplazado del centro la relación con el otro se resiente. Sin Padre, mi hermano se vuelve extraño y, sin la experiencia de ser hija, pierdo la capacidad de reconocerme como parte de una familia. Volver a Dios es, para mí, volver a la fuente y permitir que Él rehaga en mi la trama de la fraternidad.



La paz comienza cuando el corazón baja las defensas. (Foto: Unsplash/Sunguk Kim)

En *Fratelli Tutti*, el papa Francisco nos invita a soñar con una humanidad reconciliada. Ese sueño, en la vida consagrada, se traduce en gestos pequeños y perseverantes como una escucha paciente, una palabra que no hiere y una comunidad que elige la comunión incluso cuando cuesta. La paz desarmante comienza cuando aceptamos renunciar a la violencia sutil que se esconde en el juicio, en la impaciencia y en la indiferencia.

Desarmar mi corazón es una gracia que pido de rodillas, porque sé que la raíz de esta paz es el amor. *Dilexit Nos* me recuerda una verdad que nunca se agota: he sido amada primero. Y quien se sabe amada por Dios ya no necesita defenderse del mundo, ya que puede vivir desde la confianza y no desde el miedo. La experiencia de ese amor, acogido en la oración y en el silencio, sana mis heridas más profundas y me hace instrumento de paz para otros.

Vivir la paz desarmante es una misión cotidiana, muchas veces escondida, que se expresa en la fidelidad a la oración, en el perdón silencioso y en la paciencia que sostiene la comunión. Es una paz que no hace ruido, pero que fecunda la historia, porque se gesta en el claustro del corazón y se derrama en los caminos del mundo.

En este tiempo herido, los consagrados estamos llamados a ser memoria viva de que Dios no ha abandonado a la humanidad: y nuestra vida, frágil y ofrecida, puede ser un pequeño signo de que la paz es posible, no porque ignoremos la noche, sino porque creemos, con toda el alma, que el amor de Dios es más fuerte que cualquier oscuridad.

> "Mi resolución para este año es vivir la paz desarmante. Deseo que esta consigna guíe mi vida: cultivar la paz interior y ofrecerla a los heridos y sedientos de Dios": Hna. María S. Echavarría
>
> Tweet this

This story appears in the **The Life** feature series. View the full series.