Voices of Sisters
Horizons
Spirituality



Para la Hna. Vuelo en V, las comunidades deben ser espacios donde aprender a perdonarse, porque juntas se van "moldeando como barro en manos del alfarero". (Foto: Pexels/Mikhail Nilov)



by Vuelo en V

View Author Profile

Join the Conversation

November 4, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint



Escribir sobre lo que me preocupa no es tan fácil, sobre todo cuando tiene que ver con la salud mental de nuestras hermanas en la comunidad y con mi propia salud mental. Desde hace un tiempo vengo escuchando sobre la importancia de cuidar nuestra salud emocional y psicológica en la vida religiosa. Esta preocupación se vuelve cada vez más evidente y urgente; sin embargo, a veces percibo que queremos solo nombrarla, pero no siempre embarcarnos verdaderamente en la práctica de cuidarla. Pareciera que con mencionarla bastara para resolver las situaciones existentes.

En este tiempo he recorrido diversas comunidades con el deseo de conocer a las hermanas, sus misiones y abrir mi horizonte hacia posibles caminos de futuras misiones dentro de la congregación. En uno de esos recorridos me encontré con la historia de una hermana que vive apartada en un cuarto, porque padece una condición mental que le impide sostener las exigencias cotidianas de la misión, las relaciones y la vida comunitaria.

Escuchar hablar a mis hermanas de su vida me impactó profundamente. No pude verla. No sé cómo es su rostro. Tampoco tuve la fuerza necesaria para acercarme al lugar donde ella estaba. No quise obligarme a hacerlo. Pero, su realidad me conmovió profundamente.

Hoy es una mujer mayor, que desde joven ha luchado con problemas mentales. En otros tiempos entregó su vida a la misión desde sus posibilidades y capacidades. Ahora necesita el acompañamiento permanente de una persona externa que la ayude en sus necesidades básicas, porque en ocasiones sus reacciones violentas o desequilibradas pueden comprometer la integridad de las demás hermanas.

> La Hna. Vuelo en V alerta del silencio y el estigma que rodean la salud mental en la vida religiosa y propone comunidades con escucha, amistad, descanso y ayuda profesional para vivir y no solo sobrevivir. #HermanasCatólicas #GSRenEspañol
>
> Tweet this

Advertisement

Desde entonces, tengo muchas preguntas que me mueven a reflexionar sobre la salud mental en nuestras comunidades religiosas, porque ya son varias las experiencias que he escuchado y algunas que incluso he vivido de cerca. Pero muchas veces nos da miedo compartirlas, porque quienes atraviesan estos sufrimientos suelen ser estigmatizadas, cuestionadas o reducidas a sus diagnósticos.

Durante años, en muchos espacios de la vida religiosa se ha invisibilizado la salud mental y emocional. Se nos ha enseñado, a veces de manera silenciosa, a ignorar nuestras necesidades humanas bajo la excusa de estar totalmente volcadas a la misión y al servicio de los demás o a relativizar comportamientos que merecen atención. Y olvidamos algo esencial: somos seres humanos necesitados, frágiles y limitados; no todo podemos resolverlo solas.

Y no hablo únicamente de enfermedades mentales diagnosticadas. Pienso también en esas hermanas que hay que cambiar constantemente de comunidades porque donde llegan la vida y convivencia cotidiana se tornan difíciles y no pueden permanecer siempre en las misiones. También pienso en esos ambientes poco sanos y rígidos, disfrazados de disciplina, sacrificio o perfección, que lentamente van desgastando la vida, el interior y hasta la misma vocación.

Entonces me pregunto: ¿cómo estamos manejando realmente la salud mental en nuestras comunidades?

Son varias las hermanas que han padecido *burnout*, depresión, psicosis, esquizofrenia e incluso deseos de suicidio. Y soy consciente de que estas situaciones no aparecen de un día para otro. Nuestro cuerpo, nuestras emociones, sentimientos

y nuestro espíritu encuentran maneras de expresar aquello que durante mucho tiempo hemos callado o soportado.

Pero entonces: ¿cómo cuidarnos antes de llegar a deteriorarnos tanto? ¿Cómo vivir de una manera más humana, más plena y más habitable? ¿Cómo hacer de nuestras comunidades espacios sanadores y terapéuticos, donde podamos revitalizar nuestra vida y nuestra misión?

> "No vinimos a la vida religiosa para sufrir ni para vivir en un eterno Viernes Santo". La Hna. Vuelo en V pide comunidades que cuiden la salud mental con escucha, amistad y ayuda profesional a tiempo. #HermanasCatólicas #GSRenEspañol
>
> Tweet this

Me resisto a creer que haya comunidades en la vida religiosa que continúen viviendo desde el agotamiento, la dureza o la constante supervivencia. Me resisto a dejar de luchar por comunidades más sencillas, más humanas y más oxigenadas; comunidades capaces de captar el paso de Dios con naturalidad, sin tantas estructuras pesadas ni protocolos que terminan ahogando la vida.

Claro que existirán conflictos, heridas y dificultades, porque somos humanas. Pero también creo profundamente que podemos sanar desde el amor, la escucha empática, la compasión y la intervención profesional a tiempo, pues no todo se puede resolver en la oración o guardando silencio.

A menudo gastamos demasiadas energías intentando dar respuestas, planificando, buscando cómo cubrir las necesidades de otros y otras cuando en realidad casi nunca nos escuchamos profundamente unas a otras en lo cotidiano.

¿Cómo crear entonces entornos más saludables donde podamos descalzarnos sin miedo? ¿Cómo aprender a gestionar nuestras emociones sin herir a las demás ni robarles la paz? ¿Cómo construir comunidades donde surja el deseo de permanecer y ser auténticamente nosotras mismas?

Quizás suene utópico, pero me niego a creer que no sea posible.

Si Jesús nos llamó desde el amor, y si en los primeros años de vocación habita en nosotras tanta ilusión, entusiasmo y pasión, ¿cómo terminamos convirtiendo, muchas veces, nuestras comunidades en campos de batalla, cuando hemos decidido seguir al que nos amó primero?

Por eso también me pregunto: ¿cómo cuidar mi propio interior para que las heridas del mundo no terminen consumiéndome y consumiendo lo significativo de la vida comunitaria y nuestras relaciones de hermanas? ¿Cómo hacer de nuestras comunidades signos de vida y esperanza?

Como hermana joven, siento el deseo y también la responsabilidad de ayudar a potenciar comunidades con mayor calidad y calidez humana. A veces he sentido impotencia cuando he experimentado lo contrario. Somos llamadas para estar con Él y para enviarnos a llevar la Buena Noticia.

Sin embargo, es necesario que nuestras comunidades sean esos laboratorios donde podamos cimentar espacios de escucha y de acompañamiento terapéutico, de descanso real, recreación comunitaria, vínculos de amistad verdadera y formación emocional. Porque para el seguimiento es vital atrevernos a ver nuestras vulnerabilidades con misericordia y dar el paso con corresponsabilidad para sanar.

Y que además sean comunidades donde podamos:

- Aprender a sanar y respetar nuestros ritmos humanos.
- Dejar de juzgarnos y comenzar a caminar desde la amistad y la sororidad.
- Aprender a perdonarnos, sabiendo que juntas nos vamos moldeando como barro en manos del alfarero.
- Cultivar la paz y la armonía interior y exterior.
- Aprender a poner límites sanos que nos permitan vivir y no solamente sobrevivir.
- Dejar de vivir desde la culpa y la queja constante para abrir espacio a la gratitud y al merecimiento.
- Encontrar un equilibrio entre lo que debemos hacer y lo que verdaderamente necesitamos para vivir con autenticidad.

Porque no podemos solas. La autosuficiencia termina extinguiéndonos y aislándonos. Y aunque a veces tengamos que frenar el paso para aprender a caminar al ritmo de otra hermana con paciencia, la vida comunitaria y la misión se viven mejor cuando son sostenidas desde el amor y no desde la exigencia

permanente.

Vivir desde la autenticidad y crear comunidades donde podamos 'ser' y 'estar' es uno de los mayores regalos donde puede fructificar el permanecer en su amor.

Necesitamos recordar que no vinimos a la vida religiosa para sufrir ni para vivir en un eterno Viernes Santo, sino también para experimentar la alegría y la felicidad de la Resurrección.

A veces tendremos que convivir con incomprensiones, con heridas ajenas y con personas que todavía no saben cómo habitar su mundo interior. Pero también allí estamos llamadas a ser samaritanas, sin permitir que eso nos destruya.

Sueño con una vida religiosa más libre, más humana y más liviana de equipaje. Una vida donde no tengamos que modificar nuestra esencia para poder permanecer. Una vida donde podamos caminar sin el peso constante del 'qué dirán' y con el corazón lleno de nombres, porque hemos aprendido a amar en libertad.