



Caritas
Venezuela



viacrucis

XLVI Campaña Compartir

sanar la herida

abrazar la

vida



Haz tu aporte



"Yo he venido para
que tengan
vida, y para que la
tengan en
abundancia .- Jn.10, 10

www.caritasvenezuela.org



Víacrucis

XLVI Campaña Compartir 2026

www.caritasvenezuela.org

Av. Teherán, A 200mts De La UCAB,
Frente A La Urbanización Juan Pablo II.
Sede De La Conferencia Episcopal Venezolana.
Caracas | Venezuela



XLVI Campaña Compartir

sanar

la herida

abrazar la

vida



www.caritasvenezuela.org | [@caritasdevzla](https://twitter.com/caritasdevzla)



Bienvenida



Monitor 1: *Hermanos y hermanas, en este tiempo de Cuaresma la Iglesia nos invita a caminar con Jesús hacia la Pascua, renovando nuestra fe, esperanza y caridad.*



Monitor 2: *El Viacrucis es una tradición viva que nos ayuda a meditar el misterio de la pasión, muerte y resurrección del Señor, uniéndonos como comunidad y reconociendo su presencia en el dolor y en la esperanza de nuestro pueblo.*



Monitor 1: *Este año, la Campaña Compartir nos impulsa a mirar con ojos de fe la salud mental comunitaria, entendiéndola como un camino de sanación integral donde nadie camina solo, por eso el lema: “Sanar la Herida, Abrazar la Vida”.*



Monitor 2: *Acompañemos a Jesús en su camino al Calvario, llevando en el corazón a quienes viven agobiados, cansados o sin esperanza, para sembrar juntos señales de resurrección en medio de nuestras realidades cotidianas.*



Monitor 1: *Comencemos unidos en oración y en cantos que nos recuerden que, aunque el camino sea doloroso, nuestra meta es la vida plena que Cristo nos ofrece.*



Canto · Por la vía dolorosa
Disponible en **YouTube**



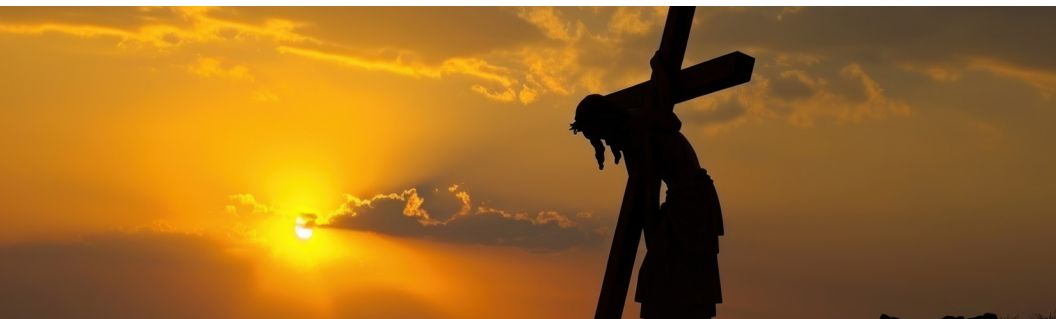
Primera Estación



Jesús es condenado a muerte: El juicio que fragmenta la comunidad

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Tomándoles la palabra, Pilato decretó que se hiciera lo que pedían... y a Jesús lo entregó a la voluntad de ellos”* (Lc. 23, 24-25).

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús es condenado injustamente por un sistema que prioriza el poder sobre la dignidad. Vemos como en muchas comunidades o en redes sociales se condena al que se ve desanimado, a quien sufre una crisis emocional, al deprimido o al que no encuentra fuerzas, tildándolos de *“débiles”* o *“faltos de fe”*. Esta condena social es una losa que aísla al hermano en su dolor y le impide buscar la ayuda necesaria. Esta es una señal de muerte. Pero **también vemos señales de resurrección:** comunidades o iniciativas sociales que se organizan para defender los derechos de los más vulnerables, que ofrecen escucha y acompañamiento, y que recuerdan que **toda vida es sagrada.**

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor Jesús, ayúdanos a reconocer y rechazar todo juicio que excluya o margine. Danos la valentía de construir comunidades acogedoras, donde cada persona sea valorada y donde la justicia brote como fruto de tu amor. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Segunda Estación



Jesús carga con la cruz: La carga compartida que nos hace comunidad

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Y él, cargando con su cruz, salió al lugar llamado de la Calavera” (Jn 19, 17).*

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús toma el madero y en él vemos representada la carga pesada de nuestra realidad actual. La señal de muerte se manifiesta cuando, agobiados por las crisis, intentamos aliviar el peso usando trochas existenciales, la corrupción del “*resuelve*” o la desesperanza que nos hace caminar encorvados. Estas sombras no solo pesan en el cuerpo, sino que enferman nuestra mente, nuestro espíritu y nuestra integridad moral. **Jesús nos enseña que resucitar es cargar la realidad con la frente en alto y el corazón honesto.** Su integridad es nuestra brújula: **no toma trochas porque confía plenamente en el Padre.** La señal de resurrección está en el venezolano que, a pesar de las dificultades, **elige la honradez y la bondad**, sabiendo que **la Gracia de Dios es el cimiento que sostiene cualquier peso.**

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Jesús, enséñanos a ser sensibles al dolor ajeno y a actuar con solidaridad concreta. Que nuestras comunidades sean espacios donde nadie cargue solo su cruz, porque juntos caminamos hacia la vida. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Tercera Estación



Jesús cae por primera vez: La fatiga que nos invita a levantarnos juntos

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Pero él fue traspasado por nuestras rebeliones, triturado por nuestros crímenes. Sobre él descargó el castigo que nos sana y con sus cicatrices fuimos curados” (Isaías 53, 5).*

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús cae agotado bajo el peso de la Cruz. Hoy, muchos caen por el cansancio de la crisis, la incertidumbre, los duelos o la falta de apoyo emocional. **Piensa en tus cansancios que te hacen caer, ponle nombre y apellido (hacemos silencio).** Esas caídas son señales de muerte. Pero **Jesús cae y no se queda en el suelo**, al levantarse nos recuerda que ponerse de pie y seguir cargando con nuestras cruces diarias ya es Resurrección. También vemos señales de Resurrección en comunidades que se organizan para sostener a los fatigados, que ofrecen descanso, escucha y recursos, recordando que cada caída puede ser un nuevo comienzo si hay manos que ayudan a levantarse.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Jesús, que caes por nosotros, fortalece a quienes se sienten sin fuerzas. Haznos instrumentos de tu ternura, para que nuestras comunidades sean refugio donde todos puedan recuperar el aliento y seguir caminando. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Cuarta Estación



Jesús se encuentra con su Madre: El encuentro que sana la soledad

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Y a ti misma una espada te traspasará el alma, a fin de que queden al descubierto las intenciones de muchos corazones” (Lc 2, 35).*

Monitor 1: Meditemos juntos

En el silencio del encuentro entre Jesús y María, se expresa un amor que acompaña sin palabras. Muchos viven el dolor de la migración, la separación o el aislamiento. Es una señal de muerte. **Pidamos en silencio por esas personas que conocemos (pausa de silencio).**

Pero también hay **señales de resurrección**: cuando las comunidades se convierten en *“familia extendida”*, cuando hay abrazos que sanan, miradas que acogen y presencia que consuela, reconstruyendo los lazos que nos hacen humanos.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

María, madre del consuelo, enséñanos a encontrarnos en el silencio amoroso con quienes sufren. Que nuestras comunidades sean rostro de tu ternura, donde nadie se sienta solo y todos experimenten el calor de la fraternidad. Amén.

Canto · Diario de María | Disponible en **YouTube**



Padrenuestro, Avemaría, Gloria.



Quinta Estación



Simón de Cirene ayuda a Jesús: La solidaridad que transforma el camino

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Cuando lo llevaban, echaron mano de un cierto Simón de Cirene, que venía del campo, y le cargaron la cruz para que la llevara detrás de Jesús” (Lc. 23, 26).*

Monitor 1: Meditemos juntos

Simón de Cirene aparece cuando las fuerzas de Jesús se agotan, enfrentando la señal de muerte del individualismo. En tiempos de crisis, la tentación es encerrarnos en nuestras propias penas, pensando que *“ya tengo suficiente con lo mío”*. Este aislamiento es un veneno para la salud mental comunitaria, pues nos hace olvidar que somos un solo cuerpo y que el dolor ajeno también nos pertenece. También es señal de muerte cuando al estar necesitados no aceptamos la ayuda y se impone la autosuficiencia orgullosa. La **señal de resurrección es la “Comunidad que Desata”** y que apoya. Resucitamos cuando nos convertimos en cirineos de nuestros vecinos, compartiendo el peso de la falta de pan, de medicinas o simplemente de la escucha. Al ayudar al otro a cargar su cruz, descubrimos con asombro que la nuestra se vuelve más ligera, porque el amor compartido es la única carga que, en lugar de hundirnos, nos eleva. También resucitamos cuando nos dejamos querer.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Jesús, que aceptaste la ayuda de Simón, bendice a todos los que hoy se hacen cargo del dolor ajeno. Danos un corazón disponible para ser “cirineos” cotidianos, llevando esperanza y alivio donde más se necesita. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Sexta Estación



La Verónica enjuga el rostro de Jesús: El gesto que restaura la dignidad

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Mi corazón me dice: «Busca su rostro». Sí, Señor, tu rostro busco: no me ocultes tu rostro”* (Salmo 27, 8-9).

Monitor 1: Meditemos juntos

La Verónica se acerca a Jesús con un gesto sencillo que devuelve dignidad a su rostro maltratado. Hoy, muchas personas viven con el **“rostro manchado”** por el estigma, por el diagnóstico de una afección mental, por el prejuicio o la exclusión. Estas son señales de muerte.

Seguro que conocemos a alguien que necesita que le limpiemos su rostro. En silencio pidamos por esa persona (**pausa en silencio**). Pero también hay **señales de resurrección: cuando alguien se detiene a escuchar, a acompañar**, a devolver la mirada que dice **“cuenta conmigo, no estás solo”**. También cuando en la comunidad se organizan para atender a los más vulnerables. Estos gestos son semillas de vida nueva.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Jesús, cuyo rostro fue limpiado con amor, inspíranos a ser “verónicas” en nuestro tiempo. Que nuestros gestos de ternura devuelvan la dignidad a quienes han sido heridos, mostrando que en el amor concreto ya resucita la esperanza. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Séptima Estación



Jesús cae por segunda vez: La frustración que nos llama a persistir juntos

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Porque mis rodillas flaquean por el ayuno; mi carne, falta de aceite, ha enflaquecido. Soy el escarnio de mis acusadores; cuando me ven, menean la cabeza”*

Salmo 109, 24-25

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús cae de nuevo, agobiado por la debilidad y la frustración. Muchos hermanos caen una y otra vez ante problemas que parecen no tener solución y se hunden en la desesperanza que lleva a rendirse. Es una señal de muerte. Pero también **hay señales de resurrección:** cuando en el encuentro profundo con Jesús encontramos fuerzas para perseverar. También, cuando la comunidad no se cansa de acompañar, de animar, de ofrecer nuevas oportunidades. **La perseverancia compartida es un triunfo del amor sobre el desaliento.**

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor, caído por segunda vez, fortalece a quienes sienten que ya no pueden más. Haz de nuestras comunidades faros de esperanza, donde cada caída sea una invitación a levantarnos juntos, confiando en que tu fuerza se manifiesta en nuestra debilidad. Amén.

Canto · Una vez más rezaré | Disponible en **YouTube**



Padrenuestro, Avemaría, Gloria.



Octava Estación



Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén:

El que sufre también da vida.

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *Jesús se volvió hacia ellas y les dijo: «Hijas de Jerusalén, no lloren por mí; lloren más bien por ustedes y por sus hijos» (Lc 23, 28).*

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús, en medio de su sufrimiento, se detiene para consolar a otros. Así también, muchos que cargan con dolores profundos tienen una capacidad única para acompañar a quienes sufren. **Es una señal de resurrección:** el dolor transformado en compasión activa, la fragilidad que se vuelve fortaleza para otros, la experiencia de sanación que se convierte en testimonio de esperanza.

Pidamos en silencio por esa o esas personas que conocemos **que en medio de tanto sufrimiento son unos ángeles para los demás (pausa en silencio).**

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Jesús, que consuelas desde tu sufrimiento, danos un corazón atento al dolor ajeno. Enséñanos a recibir el don de quienes, aún sufriendo, nos evangelizan con su resiliencia y su capacidad de consolar. Amén.

Novena Estación



Jesús cae por tercera vez: Cuando parece que no hay fuerzas

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Vengan a mí todos los que estáis cansados y agobiados, que yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso” Mt. 11, 28-29*

Monitor 1: Meditemos juntos

Jesús cae por tercera vez y toca el fondo del agotamiento humano: el cuerpo ya no responde, la humillación pesa más que la cruz y todo invita a rendirse. Esta estación representa esos momentos en que sentimos que ya no podemos más, cuando la vida se vuelve demasiado pesada, cuando se apaga la ilusión, cuando la esperanza parece inútil y la tentación de abandonar la lucha se hace fuerte. Es la señal de muerte de la desesperanza aprendida, del *“ya nada va a cambiar”*, del cansancio que se convierte en identidad y nos encierra en un sepulcro interior. Pero incluso aquí, Jesús no se queda en el suelo: aunque no ve todavía la Pascua, sigue caminando hacia ella. Y allí brota la señal de resurrección: no rendirse aun cuando no quedan fuerzas, dejarse cargar por otros, permitir que una palabra, una mano, una comunidad sostenga lo que uno solo ya no puede sostener. Cada intento humilde de levantarse, cada gesto mínimo de perseverancia, cada “todavía sigo aquí” es ya una semilla de resurrección plantada en medio de la noche.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor Jesús, caído por tercera vez en el camino al Calvario, regálanos la gracia de dejarnos ayudar cuando ya no podemos solos, de aceptar la mano que Tú nos tiendes a través de una persona, una comunidad, una palabra oportuna o un gesto de ternura. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Décima Estación



Jesús es despojado de sus vestiduras: La vulnerabilidad que nos invita a vestirnos de humanidad

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Los soldados, cuando crucificaron a Jesús, tomaron sus vestidos... y su túnica. La túnica era sin costura, tejida de una pieza de arriba abajo” Jn. 19, 23.*

Monitor 1: Meditemos juntos

Esta estación nos confronta con nuestros propios despojos: cuando perdemos seguridades, estatus, salud, trabajo, reputación o control sobre la vida; cuando sentimos que ya no tenemos con qué cubrir nuestras heridas ni cómo sostener una imagen digna ante los otros. La señal de muerte aparece cuando vivimos esta desnudez como humillación definitiva, cuando nos escondemos por vergüenza, cuando creemos que ya no valemos nada porque hemos sido despojados de lo que nos daba identidad. Pero aquí brota también la **señal de resurrección: Jesús no huye de su vulnerabilidad ni se encierra en la amargura**; permanece, confía y se entrega. Resucitamos cada vez que nos atrevemos a mostrarnos tal como estamos, cuando dejamos de fingir fortaleza, cuando permitimos que otros vean nuestras grietas y nos acompañen sin juzgarnos.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor Jesús, sana nuestra vergüenza y nuestro miedo a mostrarnos frágiles. Libranos de la señal de muerte de escondernos detrás de máscaras que nos aíslan. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Décima Primera Estación



Jesús es clavado en la cruz: Cuando algo nos inmoviliza por dentro

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Cuando llegaron al lugar llamado ‘La Calavera’, lo crucificaron allí, y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda... Y repartieron sus vestidos, echando suertes” Lc. 23, 33-34*

Monitor 1: Meditemos juntos

Esta estación representa esos clavos invisibles que hoy también nos paralizan: el miedo que nos encierra, la culpa que nos ata al pasado, la ansiedad que nos roba la iniciativa, el resentimiento que endurece el corazón, la pobreza que limita las oportunidades, las heridas no sanadas que impiden confiar. La señal de muerte aparece cuando aceptamos estas ataduras como destino definitivo y renunciamos a movernos hacia la vida. Pero aquí también brota la **señal de resurrección: incluso clavado, Jesús sigue amando, perdonando y entregándose**. Resucitamos cada vez que, aun sin poder cambiar de inmediato nuestra situación, decidimos no odiar, no cerrarnos, no rendirnos interiormente. Cuando elegimos amar desde la herida, confiar desde la fragilidad y esperar desde la inmovilidad, la Pascua ya comienza a abrirse paso en nosotros.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor, fortalece a quienes sienten que ya no pueden más. Haz de nuestras comunidades faros de esperanza, donde cada caída sea una invitación a levantarnos juntos, confiando en que tu fuerza se manifiesta en nuestra debilidad. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.



Décima Segunda Estación

Jesús muere en la cruz: Encontrar propósito y sentido en medio de las pérdidas

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“Jesús, dando un fuerte grito, dijo: «Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu». Y dicho esto, expiró” Lc. 23, 46.*

Monitor 1: Meditemos juntos

En la muerte de Jesús vemos la señal de muerte del sinsentido y la desesperación ante el final. Es el grito de quien se siente abandonado y siente que todo su esfuerzo ha sido en vano. En nuestra vida, estas *“muertes”* ocurren cuando perdemos un ser querido, un empleo o, una oportunidad valiosa. La tentación es creer que el muro es infranqueable y que el silencio de Dios es señal de su ausencia. Sin embargo, la señal de resurrección es el *“Abandono Confiado”*. Jesús no muere como una víctima derrotada, sino como un Hijo que se entrega. **Resucitamos cuando descubrimos que nuestras pérdidas pueden convertirse en semillas de algo nuevo.** Al morir a nuestras expectativas autocentradas, nace en nosotros una nueva forma de vivir, más profunda y compasiva. La Cruz no es el final del camino, sino el portal necesario hacia una vida que ya no puede ser destruida.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor, que experimentaste la muerte y el abandono, acompaña a quienes hoy sienten que su esperanza ha muerto. Haz de nosotros una Iglesia samaritana, que no huye del dolor, sino que se hace presente con amor, sembrando fe y esperanza incluso en la oscuridad. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Décima Tercera Estación



Jesús es bajado de la cruz y puesto en brazos de su Madre: El cuidado compasivo y la presencia que sana el duelo

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“José de Arimatea vino y se llevó el cuerpo de Jesús” Jn. 19, 38*

Monitor 1: Meditemos juntos

Al recibir el cuerpo de Jesús, María y los discípulos enfrentan las señales de muerte que son el desamparo y el olvido. A veces, cuando un hermano atraviesa una gran tragedia, la gente se aleja porque no sabe qué decir o porque el dolor ajeno incomoda. **Abandonar al que sufre en su momento más oscuro es una señal de muerte** que deja cicatrices profundas en la salud psicosocial de nuestra comunidad. **La señal de resurrección brilla en el gesto de José de Arimatea y las mujeres** que *“miraban de cerca”*. Resucitamos cuando practicamos el cuidado de la *“dignidad”*, acompañando al otro sin necesidad de sermones, simplemente estando presentes. *“Bajar de la Cruz”* a un hermano significa aliviar su dolor con ternura, cuidar su salud y recordarle que, incluso en su derrota aparente, sigue siendo profundamente amado y respetado.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

María, madre de la acogida, enséñanos a recibir con amor a los heridos de la vida. Que nuestras comunidades sean brazos extendidos, donde cada persona encuentre refugio, consuelo y la fuerza para volver a vivir. Amén.

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Décima Cuarta Estación



Jesús es puesto en el sepulcro: Cuando todo parece terminado

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“En el lugar donde había sido crucificado había un huerto y en él un sepulcro nuevo... colocaron allí a Jesús” Jn. 19, 41-42*

Monitor 1: Meditemos juntos

El cuerpo de Jesús es depositado en el sepulcro y una piedra sella la entrada, como si la historia hubiera llegado a su fin. Esta estación representa esos momentos en que **todo parece perdido**: proyectos enterrados, relaciones rotas, sueños aplastados, comunidades cansadas que sienten que ya no hay nada más que hacer. La señal de muerte es creer que la tumba tiene la última palabra. Pero aquí brota ya la **señal de resurrección: Dios sigue trabajando en el silencio**, y la comunidad que vela, espera y permanece unida junto al sepulcro se convierte en guardiana de la esperanza.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor Jesús, puesto en el sepulcro, sostén a nuestras comunidades cuando todo parece oscuro y sin salida. Libranos de la señal de muerte que es la desesperanza y del aislamiento que nos divide. Enséñanos a esperar juntos, creyendo que Tú sigues obrando en el silencio. Amén.

Canto · Nadie te ama como yo | Disponible en **YouTube**

Padrenuestro, Avemaría, Gloria.



Décima Quinta Estación



Jesús resucita: Caminar como resucitados en la vida cotidiana

Monitor 1: *Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos.*

Asamblea: *Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*



Escuchemos la Palabra de Dios

Voluntario/a: *“El ángel dijo a las mujeres: ‘No teman; pues sé que buscan a Jesús, el crucificado. No está aquí, pues ha resucitado’ Mt. 28, 5-6*

Monitor 1: Meditemos juntos

La tumba está vacía y la piedra ha sido removida: la muerte no tuvo la última palabra. La Resurrección no es solo un acontecimiento del pasado ni una promesa del más allá, sino una fuerza viva que ya actúa en nuestra historia personal y comunitaria. **Resucitamos cuando pedimos ayuda sin vergüenza, cuando perdonamos, cuando recomendamos** después de una caída, cuando acompañamos al que sufre, cuando cuidamos la salud mental propia y ajena, cuando una comunidad se organiza para sostener la vida. La señal de muerte es vivir como si todo estuviera definitivamente perdido; la señal de resurrección es atrevernos a vivir con esperanza activa, **construyendo vínculos sanos, justicia, ternura y dignidad.** Somos enviados como peregrinos de la Pascua a sembrar, en medio de las heridas del mundo, señales concretas de Vida Nueva.

Monitor 2: Oremos en Comunidad

Señor Jesús, que caminaste con nosotros por el cansancio, las caídas, la cruz y el sepulcro, te damos gracias porque nos has mostrado que ninguna

*herida ni ninguna noche tiene la última palabra cuando Tú estás presente. Te ofrecemos nuestras cruces cotidianas, nuestras comunidades cansadas y nuestros sueños enterrados. Te pedimos que nos libres de las señales de muerte que nos paralizan: la desesperanza, el aislamiento, la indiferencia y la resignación. **Siembra en nosotros las semillas de resurrección que hemos contemplado: la ternura que sostiene, la ayuda compartida, la perseverancia humilde, el perdón que libera y la comunidad que acompaña.** Haz de nuestras familias y parroquias lugares seguros donde la vida y la salud mental sean cuidadas, y **envíanos a vivir como resucitados en medio de la vida diaria, para ser testigos de que Tú sigues haciendo nuevas todas las cosas. Amén.***

Conclusión

Hermanos y hermanas, **hemos caminado con Jesús por la cruz y la esperanza**, y hoy somos enviados a vivir como resucitados en la vida cotidiana.

Vayamos a nuestras familias y comunidades a sembrar ternura, **acompañar heridas y sostener la vida donde más duele.**

Que nuestra vida entera sea **un signo de que la Resurrección ya está entre nosotros. Amén.**

Canto · Hoy El Señor Resucitó | Disponible en **YouTube**





INDICADORES DE SALUD MENTAL EN LA VIDA ESPIRITUAL



01 SENTIRSE AMADO Y LLAMADO

- Es levantarse cada día descansado, dando gracias a Dios por el regalo del nuevo amanecer, identificando la misión de vida en el nuevo día y ofreciéndose para dar lo mejor en cada paso y encuentro interpersonal.



02 CON CORAZÓN AGRADECIDO

Es acostarme dándole gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas en el día, por la fortaleza y creatividad que me dio ante las adversidades que tuve, sin permitir rendirme ante el duro contexto.



03 VIDA DE AMOR Y AMISTAD

Es disfrutar y enriquecerme con las relaciones familiares e interpersonales, diciendo constantemente *“precisamente porque te conozco, te quiero”*.



04 RESILIENTE ESPIRITUAL - SOCIAL

Es discernir mi vida día a día, creciendo en espiritualidad; empeñándome en enriquecer mis talentos y, en aceptar y mejorar mis limitaciones, buscando siempre ser un resiliente de Dios que trabaja por la resiliencia social.



05 VIDA DE APÓSTOL

La salud mental y espiritual es un camino de integración: de gratitud, misión, aceptación, crecimiento personal, entrega a los otros... *siempre tomados de la mano e impulsados por el Resucitado*.

EN SÍNTESIS...

Es comprometerme a entregar la vida por los demás, cultivando la confianza interpersonal, formándome y trabajando, no para crear un club de amigos, sino por una Iglesia de todos, valorando los carismas y las aproximaciones teológicas existentes.

Para más información, visita:
<https://psicologia.ucab.edu.ve/>

@psicologia_ucab PsicoLogía UCAB @psicologia_ucab

PsicoLínea UCAB: 0414 - 121.78.82 /0424 - 172.39.81

(Todos los jueves de 8:00am a 5:00pm)



www.caritasvenezuela.org | [@caritasdevzla](https://twitter.com/caritasdevzla)

viacrucis



XLVI Campaña Compartir

sanar la herida

abrazar la
vida

Haz tu aporte

