TREASURE:
UN ENFOQUE BASADO EN LA COMUNIDAD PARA LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR HOLÍSTICO EN LA VIDA RELIGIOSA

Hna. Dr. Sally John, SJB



La Hna. Sally John, miembro de la congregación San Juan Baustista, es profesora asociada de psiquiatría en Mahatma Gandhi Institute of Medical Sciences, Wardha, al oeste de la India. Se dedica a la atención clínica, la docencia y la psiquiatría comunitaria, y dirige proyectos sobre programas de atención a niños y adolescentes, así como programas de geriatría y cuidados paliativos.
La Hna. Sally ha desarrollado un enfoque holístico en psiquiatría al integrar la espiritualidad y la fe. Ha tratado problemas de salud mental de muchas religiosas y sacerdotes católicos.
En 2024, fundó Treasure, una red de salud mental dirigida por religiosas para miembros de comunidades religiosas. La Hna. Sally coordina una red de psiquiatras, psicólogos, enfermeros psiquiátricos, trabajadores sociales y técnicos sanitarios católicos para atender las necesidades de salud mental de las religiosas.

A lo largo de los continentes y las culturas, las religiosas constituyen el corazón de la misión de la Iglesia. En escuelas y hospitales, en parroquias y prisiones, en campos de refugiados y en comunidades vulnerables, encarnan una presencia serena, pero potente en compasión, resiliencia y esperanza.

Acompañan a los más vulnerables, educan a los jóvenes, curan a los enfermos y acompañan a quienes se encuentran al margen de la sociedad.

Sin embargo, tras este servicio generoso se esconde una realidad más profunda.

Estas personas que han dedicado su vida al cuidado de los demás, a menudo cargan con un peso invisible dentro de ellas mismas –el peso emocional del acompañamiento, la complejidad de la vida comunitaria, la tensión del liderazgo y el cansancio acumulado

por los años de servicio. El estrés, el agotamiento (burnout), el cansancio emocional y la angustia psicológica no son experiencias fuera de lo común; sin embrago, en muchos contextos de la vida religiosa, estas realidades permanecen silenciadas, incomprendidas o soportadas en silencio.

Durante mucho tiempo, las dificultades mentales y emocionales han sido interpretadas principalmente en términos espirituales o morales. Si bien la fe permanece como una profunda fuente de fortaleza, la dimensión psicológica de la vida humana no siempre ha recibido la debida atención. Como consecuencia, muchas hermanas han atravesado dificultades sin el lenguaje, el apoyo o las estructuras necesarias para la sanación e integración.

A pesar de ello, algo está cambiando. En la Iglesia global, hay un reconocimiento creciente de que el cuidado de la persona humana debe ser holístico, e incluir el cuerpo, la mente, las relaciones y el espíritu como un todo integrado. Es en este momento de mayor conciencia que nació *Treasure*.



***Treasure*: Un movimiento surgido de la escucha**

Treasure es una red colaborativa de más de cien religiosas de toda la India que han sido formadas como profesionales de la salud mental; incluye a psiquiatras, psicólogas y trabajadoras de la salud tanto doctoras y enfermeras, y consejeras, que representan a diversas congregaciones.

Unidas por un compromiso compartido, la red trabaja en la promoción de la salud mental, el bienestar psicoespiritual el cuidado holístico de sus hermanas. Arraigada tanto en la experiencia profesional como en la vivencia religiosa, Treasure busca fomentar enfoques compasivos, comunitarios y sostenibles para el cuidado dentro de la vida religiosa.

Treasure no es solo un programa; es un movimiento surgido de la escucha atenta.

Surgió de la experiencia compartida de religiosas profesionales de la salud mental: psiquiatras, psicólogas, consejeras, educadora, que, a través de años de compromiso clínico y pastoral, se encontraron con una realidad recurrente: muchas hermanas no solo experimentaban angustia, sino que además lo hacían en entornos donde tales dificultades eran difíciles de nombrar, expresar o abordar.

Por lo tanto, *Treasure* surgió como una respuesta, no solo al sufrimiento, sino al silencio, la fragmentación y la falta de una atención integrada.

Su esencia se halla una convicción simple pero transformadora: cada una de las hermanas es un tesoro –y su bienestar psicológico, de su comunidad, su salud relacional y su vida espiritual merecen un cuidado atento, estructurado y compasivo.

Esta visión afirma que el cuidado de la salud mental no está separado de la vocación, sino que es intrínseco a su florecimiento.

Reimaginando el cuidado: De la lucha individual a la responsabilidad comunitaria

Una de las contribuciones más significativas de *Treasure* es su cambio de perspectiva: de considerar la salud mental como una cuestión de carácter individual a reconocerla como una responsabilidad compartida y comunitaria.

En muchos casos, en la vida religiosa, las dificultades emocionales no surgen como consecuencia de una enfermedad mental grave; surgen a raíz de las realidades, si bien complejas, cotidianas de la vida humana: malentendidos, expectativas no cumplidas, soledad, diferencias culturales, diferencias generacionales y exigencias de la misión.

Cuando estas experiencias no son bien comprendidas, pueden agravarse y desencadenar angustia y aislamiento. Sin embargo, cuando las comunidades crecen en conciencia y sensibilidad, se convierten en lugares donde la sanación puede iniciarse de forma natural a través de la escucha, la aceptación y el apoyo mutuo.

En este sentido, la comunidad en sí misma se convierte en el primer contexto de cuidado.

Esta visión resuena con la imagen del Evangelio del *Tesoro escondido en el campo*. El bienestar mental también suele ser un tesoro escondido, presente en las personas individualmente y en las comunidades, pero que requiere ser descubierto, protegido y cuidado con atención.

En la vida religiosa global hoy, marcada por comunidades interculturales, ministerios diversos y realidades sociales en constante transformación, la dimensión comunitaria

es cada vez más esencial. Las diferencias de lengua, cultura, formación y expectativas, a veces pueden generar tensiones, pero cuando se abordan con comprensión, también pueden convertirse en fuentes de enriquecimiento, aprendizaje y una comunión más profunda.

Por lo tanto, *Treasure* invita a las comunidades a transformarse en espacios donde las hermanas no solo reciban apoyo en su misión, sino también acompañamiento en su humanidad.



Un marco adecuado para un cuidado holístico y sostenible

Para convertir esta visión en realidad práctica, *Treasure* ha desarrollado un marco basado en tres dimensiones interconectadas: Información, intervención e infraestructura.

Información: Fomentar la sensibilización y reducción del estigma

La educación es la base de la transformación. A través de programas de formación, talleres, seminarios web y plataformas digitales, *Treasure* promueve la formación sobre salud mental en las comunidades religiosas.

Estas iniciativas ayudan a las hermanas y líderes a entender la vida emocional, el estrés, el trauma, las relaciones y la integración del bienestar psicológico con el crecimiento espiritual. Al fomentar la sensibilización en las hermanas, las comunidades empiezan a superar el miedo y la incomprensión y a avanzar hacia la compasión y el cuidado.

Intervención: Asegurar el acceso al apoyo

Si bien la prevención es fundamental, algunas situaciones requieren atención profesional. *Treasure* facilita el acceso a asesoramiento, psicoterapia y apoyo psiquiátrico a través de una red de profesionales capacitados.

Se ofrecen opciones tanto en línea como presenciales, lo que garantiza que incluso las religiosas en áreas remotas o con escasos recursos puedan acceder a la ayuda. Los círculos de escucha, el acompañamiento entre pares y los sistemas de derivación estructurados aseguran que el apoyo sea oportuno, apropiado y respetuoso con la dignidad de la persona.

Infraestructura: Construir sistemas-estructuras para el futuro

El cuidado sostenible requiere algo más que buena voluntad, requiere una estructura. *Treasure* está desarrollando directrices, módulos de formación, recursos para el liderazgo, marcos éticos y sistemas de aprendizaje digital que capaciten a las congregaciones para responder de forma coherente y responsable.

Se incluyen programas de formación, orientación para el liderazgo, recursos para la atención geriátrica y protocolos estructurados que puedan dar una respuesta apropiada al sufrimiento psicológico. De esta manera, la atención a la salud mental deja de ser una respuesta ocasional para convertirse en una dimensión intrínseca de la vida religiosa.

Rompiendo el silencio, restaurando la dignidad

Quizás la transformación más profunda que ha traído *Treasure* sea la ruptura progresiva del silencio en torno a la salud mental.

Durante muchos años, las luchas emocionales solían mantenerse a escondidas por miedo al estigma o a la incomprensión. Algunas veces, el sufrimiento era interpretado como falta de fe o insuficiente compromiso.

Treasure, amablemente, invita a una comprensión distinta.

Los desafíos de la salud mental no son signo de debilidad espiritual, sino que reflejan la compleja realidad del ser humano en contextos exigentes de misión y vida comunitaria.

Al integrar la comprensión psicológica con la sabiduría espiritual, *Treasure* fomenta un enfoque más maduro y compasivo, que honra tanto la vulnerabilidad humana como la gracia divina.

En este cambio, la vulnerabilidad ya no es algo que ocultar, sino algo que debe acompañarse con dignidad y cuidado.

Un horizonte global en crecimiento

Aunque *Treasure* empezó respondiendo a un contexto concreto, su visión se extiende de forma natural más allá de las fronteras geográficas.

Los desafíos que aborda –agotamiento/burnout, cansancio emocional, tensiones relacionales, presión de liderazgo– son experimentados por religiosas en todo el mundo.

En una Iglesia cada vez más interconectada, existe una creciente oportunidad para construir el aprendizaje compartido, la colaboración y el apoyo mutuo entre congregaciones y culturas.

Por ello, *Treasure* espera convertirse en una plataforma global donde:

- Las congregaciones puedan acceder a recursos y formación.
- Las líderes puedan ser apoyadas en sus responsabilidades.
- Las hermanas puedan recibir cuidados sin temor al estigma.
- Las comunidades empiecen a desarrollar una mayor compasión y conciencia psicológica.

Por medio de las plataformas digitales, la colaboración académica y el diálogo internacional, *Treasure* busca contribuir a una cultura global del cuidado en la vida religiosa.



Una invitación a caminar juntas

El camino hacia un cuidado holístico no puede ser llevado a cabo solo por una red; requiere un compromiso colectivo de toda la comunidad global de la vida religiosa.

Por ello, *Treasure* extiende una cordial invitación:

A las congregaciones, líderes, formadores y hermanas de todo el mundo, a participar en este diálogo emergente sobre salud mental con apertura, valentía y esperanza.

Esta participación puede presentar formas diversas:

- Integración de la salud mental en los procesos de formación.
- Creación de espacios para el diálogo en las comunidades.
- Apoyo a las líderes para responder adecuadamente a los miembros que sufren dificultades.
- Creación de alianzas con profesionales de la salud mental.
- Fomento de las culturas de la empatía, la comprensión y la responsabilidad compartida

Este objetivo no solo es para responder a las dificultades, sino para cultivar comunidades donde todas las hermanas se sientan "vistas", escuchadas y apoyadas en su humanidad y vocación.

Hacia un futuro más integrado y lleno de esperanza

La vida consagrada continúa siendo un importante testimonio del Evangelio en nuestro mundo hoy. Para que este testimonio se mantenga vibrante y sostenible, debe enraizarse en el bienestar de quienes lo viven.

El proyecto *Treasure* representa un paso humilde, pero esperanzador hacia esta visión.

Esto nos recuerda que:

- El cuidado de la salud mental forma parte del cuidado de la vocación.
- El bienestar psicológico fortalece la profundidad espiritual.
- Y la comunidad, cuando practica la comprensión, se convierte en lugar de curación.

En el fondo, esto no solo es una cuestión de salud mental. La cuestión es cómo escogemos cuidarnos entre nosotras. Cada hermana lleva en sí un don único para la Iglesia y para el mundo. Cuidar su bienestar es salvaguardar ese don. Y cuando las comunidades religiosas de todo el mundo comienzan a valorar a la persona en su totalidad, la vida consagrada misma se convierte en signo aún más profundo de esperanza: un signo de compasión, integración y sanación para un mundo que anhela estas tres cualidades.