

# Alimentar la paz y construir un mundo nuevo

Este fin de semana tiene lugar la colecta de la ONG católica Manos Unidas para combatir el hambre en el mundo. El viernes se celebra la Misa en el día de ayuno voluntario en la parroquia de San Miguel

**E**n un tiempo marcado por guerras que parecen cronificarse, desigualdades que se agrandan y un hambre que sigue golpeando a millones de personas, la campaña de Manos Unidas para 2026 lanza una propuesta tan audaz como profundamente evangélica: “Declara la guerra al hambre”, porque solo desde el desarrollo justo y la dignidad humana es posible una paz verdadera. No se trata de un eslogan provocador, sino de una convicción nacida de décadas de experiencia en el terreno y de una lectura cristiana de la realidad: combatir la pobreza es construir la paz.

La paz, recuerda Manos Unidas, no puede reducirse a la ausencia de guerra. Es algo mucho más profundo: condiciones de vida dignas, acceso a la educación, justicia económica, igualdad de oportunidades, respeto a los derechos humanos y cuidado de la creación. Allí donde faltan estos pilares, la violencia —directa o silenciosa— acaba imponiéndose.

## Un mundo menos pacífico y más desigual

Los datos son contundentes. En la actualidad existen 59 conflictos armados activos, la cifra más alta desde la Segunda Guerra Mundial, y 78 países están involucrados en guerras más allá de sus propias fronteras. Pero lo más alarmante es que el mundo no solo es hoy menos pacífico, sino también menos capaz de construir la paz: mientras el gasto militar alcanzó en 2024 un récord de 2,7 billones de dólares, la inversión en construcción y mantenimiento de la paz apenas supuso el 0,52 % de esa cifra. Detrás de cada conflicto hay rostros concretos. Más de 455 millones de personas extremadamente pobres viven en países en guerra o en situación de fragilidad, y casi 700 millones de personas siguen padeciendo hambre en pleno siglo XXI. El hambre no es solo consecuencia de la violencia; es también una de sus causas más persistentes.

## Violencias que no siempre se ven

Manos Unidas insiste en ampliar la mirada. Junto a la violencia directa —guerras, desplaza-

*Declara la*  
**GUERRA** *al*  
**HAMBRE**



mientos forzados, represión— existen otras formas de violencia igual de devastadoras: la violencia estructural, que se manifiesta en la pobreza, la desigualdad o la exclusión social, y la violencia cultural, que normaliza el racismo, la xenofobia o las discriminaciones. Estas violencias, silenciosas pero constantes, erosionan la dignidad humana y preparan el terreno para los conflictos armados.

Los niños y las mujeres son quienes más sufren estas realidades. Se calcula que más de 52 millones de niños y niñas en países afectados por conflictos no pueden acceder a la escuela, y que la violencia sexual contra mujeres y niñas aumenta de forma dramática en contextos bélicos. Sin embargo, las mujeres siguen prácticamente excluidas de los procesos de paz: solo una de cada diez negociaciones de paz contó con su participación en 2024, a pesar de su papel clave en la reconciliación y la reconstrucción social.

### **Desarrollo integral: camino hacia la paz**

Frente a este panorama, la campaña 2026 de Manos Unidas propone una respuesta clara: apostar por el desarrollo humano integral como fundamento de una paz duradera. Educación, salud, acceso al agua, seguridad alimentaria, defensa de los derechos de las mujeres, fortalecimiento de la sociedad civil y cuidado del medio ambiente no son ámbitos aislados, sino piezas de un mismo proyecto de vida digna. Desde esta perspectiva, la cooperación al desarrollo no es una acción asistencial, sino una herramienta de transformación social. Prevenir conflictos significa reducir desigualdades, ofrecer oportunidades, empoderar a las comunidades locales y fortalecer instituciones justas y participativas. Allí donde esto no fue posible y la violencia estalló, Manos Unidas sigue presente a través de proyectos de acción humanitaria, atención a personas desplazadas, apoyo psicosocial a víctimas y reconstrucción de infraestructuras básicas.

### **Una llamada que nace de la Iglesia**

La campaña se inspira también en la invitación del papa León XIV a abandonar el “paradigma



de la guerra” y apostar decididamente por una cultura de paz. No es casual que Manos Unidas recuerde en esta edición el manifiesto fundacional de 1955, cuando las mujeres de la Unión Mundial de Organizaciones Femeninas Católicas se comprometieron a erradicar el hambre del mundo. Setenta años después, ese compromiso sigue vigente y se renueva con urgencia.

La Iglesia católica, de hecho, desempeña un papel relevante en numerosos procesos de paz en países como Colombia, Sudán del Sur, Mozambique o la República Centroafricana, actuando como mediadora, acompañante de las víctimas y constructora de reconciliación. En este sentido, Manos Unidas se sitúa plenamente en la misión evangelizadora de la Iglesia: anunciar el Evangelio también con obras, defendiendo la dignidad de los más pobres.

### **Navarra: tierra solidaria y comprometida**

En una tierra como Navarra, con una profunda tradición cristiana y un fuerte tejido solidario, la campaña de Manos Unidas interpela de manera especial. Parroquias, centros educativos, movimientos eclesiales y familias están llamados a alimentar la paz con gestos concretos: sensibil-



zación, educación en valores, consumo responsable, apoyo a proyectos de cooperación y compromiso ciudadano.

Para dar a conocer el mensaje de la campaña, esta semana visita Navarra una misionera laica española que trabaja en Mozambique desde hace 18 años, ofreciendo su testimonio directo desde uno de los países donde la pobreza, los conflictos y la desigualdad siguen marcando la vida cotidiana de millones de personas. En las páginas siguientes publicamos una extensa entrevista a esta misionera. Su presencia permite poner rostro y voz a los proyectos de desarrollo que Manos Unidas acompaña desde hace décadas y recordar que, incluso en contextos de gran fragilidad, es posible sembrar esperanza y reconstruir la paz desde abajo.

Como es tradición, el viernes previo a la colecta se celebrará en Pamplona la misa del ayuno voluntario, que tendrá lugar en la iglesia de San Miguel. Este acto, de fuerte arraigo en la vida eclesial navarra, contará este año con la colaboración del coro del Colegio de Médicos.

Aunque la campaña se desarrollará a lo largo de todo el año, su momento central será el fin de semana del 7 y 8 de febrero, cuando tendrá lu-

**Declarar la guerra al hambre no es una consigna bélica, sino una invitación a luchar con las armas del Evangelio: la justicia, la solidaridad, la cooperación y el amor al prójimo. Porque no habrá paz mientras haya hambre, y no habrá un mundo verdaderamente humano sin dignidad para todos.**

gar la colecta en todas las parroquias. Será una ocasión privilegiada para renovar el compromiso de la Iglesia navarra con los más pobres del mundo y recordar que la lucha contra el hambre y la pobreza no es solo una cuestión de ayuda económica, sino una expresión concreta de la fe vivida en clave de justicia y fraternidad.

### **Construir esperanza en la fragilidad**

La realidad es compleja y los desafíos enormes. Cuatro de las diez mayores crisis alimentarias actuales —como Sudán, Gaza o Haití— están directamente relacionadas con conflictos armados. Millones de personas viven desplazadas, privadas de derechos básicos y atrapadas en ciclos de pobreza y violencia.

Sin embargo, Manos Unidas no se limita a describir el drama. Su mensaje es, ante todo, una llamada a la esperanza activa. Cada proyecto de desarrollo, cada comunidad que recupera la capacidad de decidir su futuro, cada niño que vuelve a la escuela, cada mujer que accede a medios de vida dignos es una semilla de paz.

### **Un compromiso que nos implica a todos**

“Declara la guerra al hambre” no es una consigna bélica, sino una invitación a luchar con las armas del Evangelio: la justicia, la solidaridad, la cooperación y el amor al prójimo. Porque, como recuerda Manos Unidas, no habrá paz mientras haya hambre, y no habrá un mundo verdaderamente humano sin dignidad para todos.

En este 2026, la campaña nos recuerda que la paz no se delega ni se improvisa: se construye día a día, también desde nuestras comunidades navarras, con la certeza de que cada gesto cuenta y de que, incluso en medio de la fragilidad del mundo, el compromiso cristiano puede seguir alimentando la esperanza. ■

María Dolores  
Martínez de la Ballina

**“Creo que mi trabajo diario está marcado por la sensación de que siempre podría hacer más”**

María Dolores, misionera laica vicenciana natural de Santiago de Compostela, llegó a Mozambique hace 18 años. Allí vive con su familia, su marido y sus tres hijos y trabaja como responsable de la Cáritas Diocesana de Nacala, donde ha recibido el apoyo de Manos Unidas. Aprovechando que se encuentre en nuestra diócesis apoyando la campaña de Manos Unidas, hablamos con ella sobre su misión, la situación que se vive en Mozambique y los proyectos que se llevan a cabo allí gracias a la ayuda de Manos Unidas.



**María Dolores, ¿cómo fue su llegada a Nacala y qué le llevó a iniciar su misión precisamente en esta zona de Mozambique?**

En mi adolescencia, formé parte del movimiento eclesial Juventudes Marianas Vicencianas y dentro de este movimiento hice mucho voluntariado en diferentes obras. A medida que más me metía en ese mundo, más me preguntaba cómo podía ser ocupar todo mi tiempo al servicio de otras personas. Una de mis amigas participó en los envíos misioneros que organizaba Juventudes. Al oír a ella y a otros compartir su experiencia, provocó que me lanzase yo también. Lo de Mozambique no fue al-



go que escogí. No funcionaba así. Yo ofrecí mi tiempo y otros vieron que podría encuadrarme bien en la comunidad de laicos que estaba allí. Y desde entonces vivo aquí.

### **Para centrarnos un poco, ¿cuál es la situación social, política y religiosa de esa zona de África?**

Creo que necesitaríamos mucho tiempo para hablar sobre esto. En Nacala, y también en el territorio de la Diócesis, la mayoría de los habitantes son musulmanes. Por eso, la opción por el cristianismo y por el catolicismo en concreto es exactamente eso, una opción. No exis-

te un ambiente que te empuje a ello, todo lo contrario. Hasta hace poco el ambiente interreligioso era pacífico y natural, pero en los últimos años el conflicto terrorista que asola la zona norte de Mozambique está sembrando un clima de tensión. La sociedad está marcada por la desigualdad y lo que llamaríamos violencia estructural. La falta de acceso a servicios básicos, la corrupción instalada en todos los ámbitos sociales y la falta de oportunidades para salir de la pobreza son los principales rasgos de nuestro contexto. Políticamente, desde la llegada de la democracia con la independencia en 1975, gobierna el mismo partido. Hasta ahora esto no parecía importar o la sociedad lo vivía con resignación. Sin embargo, en noviembre-diciembre de 2024, como consecuencia de los resultados de las elecciones a la presidencia de la República, vivimos en el país un levantamiento de las clases sociales más pobres, especialmente jóvenes, que causó numerosos incidentes violentos (quema de colegios, edificios públicos, centros de salud, comercios, bloqueo de carreteras, etc.) con 350 muertos declarados, la mayoría víctimas de los enfrentamientos con la policía. Ahora el ambiente está calmado, pero dejó una sensación de insatisfacción latente y una semilla de que algo puede cambiar, de que ya no es como antes, que no todo está bien.

### **¿Qué labores desempeña como misionera en Nacala?**

Soy la responsable de Cáritas de la Diócesis. Esto me coloca en la coordinación de las actividades de promoción al desarrollo, asistencia humanitaria y animación de la caridad dentro de la Diócesis.

### **¿Cuáles son los mayores retos a los que se enfrentas en su trabajo diario, tanto a nivel personal como comunitario?**

Creo que mi trabajo diario está marcado por la sensación de que siempre podría hacer más.

Las necesidades son muchas y de diferentes dimensiones. Como decía antes, se trata muchas veces de problemas estructurales por lo que es normal atacar una cosa y no ver el efecto esperado. También somos un equipo pequeño sin muchos recursos, pero intentamos hacer lo imposible. En casa, en mi vida personal, veo dos desafíos principales: la conciliación y la sensibilización de mis hijos para posicionarse en contra de la injusticia, ponerse en el lugar del otro, vivir de manera responsable y, sobre todo,



no dejarse llevar por la corriente. Son pequeños y les pido mucho, pero lo que veo diariamente me hace hervir la sangre si cuando llego en casa los veo haciendo pataletas por nada o por algo que no es una necesidad.

### **¿En qué proyectos concretos colabora Manos Unidas?**

En nuestra diócesis, Manos Unidas ha apoyado y apoya mucho para mejorar las condiciones de la educación a través de la construcción y mejoramiento de colegios primarios, de secundaria y de enseñanza profesional. Con Caritas, tiene una perspectiva diferente. Juntos trabajamos en un proyecto de centros de integración comunitarios para familias desplazadas por la guerra en Cabo Delgado y familias acogedoras, centrado en los niños y en crear oportunidades de generación de renta para los padres y madres. También estamos ahora implementando un proyecto de formación de 150 mujeres líderes rurales en diferentes áreas como derechos humanos y legislación local, nutrición, educación financiera y salud de la mujer, que busca facilitar el acceso a información y formación de calidad a mujeres líderes venidas de contextos periféricos que pueden ejercer un efecto multiplicador en sus comunidades. Es un proyecto muy bonito y con mucho impacto.

### **¿Cómo viven las comunidades locales la colaboración con organizaciones como Manos Unidas?**

La gente está contenta. Al final se trata de aumentar las posibilidades y las opciones de escoger y eso lo cambia todo. Reduce poco a poco la brecha de la desigualdad. Imagínate, las mujeres líderes decían que ojalá todos pudiesen oír lo mismo que ellas estaban aprendiendo, que sus maridos y todos los de su comunidad necesitaban algo así para poder cambiar las cosas. Como ya explicaba antes, siempre hay algo que se puede mejorar y Manos Unidas siempre ha estado para ayudarnos en este camino.



**En un contexto de pobreza y dificultad, como el que se da en Nacala, ¿qué signos de esperanza encuentra cada día en la gente con la que convive?**

Creo que el principal signo es la vida y el coraje con el que la gente enfrenta el día a día. Ante situaciones difíciles, ves cómo se levantan y siguen adelante. Sin idealizar o romantizar la situación, desde mi perspectiva, son gente que siempre abre un espacio para celebrar, para compartir con otros y también para acordarse de Dios, no para reclamarle, sino para tenerlo cerca.

**¿De qué manera ha cambiado su propia visión de la vida y de la fe desde que trabaja como misionera en Mozambique?**

La verdad es que he pasado mi vida adulta aquí. Llegué con 25 y me quedé. A veces pienso eso, como habría sido mi vida si me hubiese quedado en España o si hubiese regresado. Si

digo la verdad, pienso que viviendo aquí encontré la manera de dar felicidad a mi vida y darle sentido a ser cristiana. Puede ser que en España cediese a la presión social y no fuese tan fácil hacerlo. No lo sé.

**¿Qué mensaje le gustaría transmitir a las personas que colaboran con Manos Unidas desde España y hacen posible tu labor?**

Les diría: Por favor no dejen de hacerlo. Vuestro trabajo, vuestro empeño tiene un sentido. Dentro de un ambiente de escepticismo y desconfianza, pueden surgir voces que dudan de que lo que se recauda llegue al destino. Yo doy fe que en el caso de Manos Unidas llega y hace magia. Y lo que os puede parecer poco; de este lado lo usamos bien y lo convertimos en colegios dignos, espacios seguros para jugar y aprender, oportunidades para vivir mejor... Se vuelve algo muy grande. No perdáis la fe en lo que hacéis. □