

**Académica de la UAG recomienda tomar este tiempo para quedarse en casa**

# Semana Santa, época de reflexionar y convivir con la familia

Para la comunidad católica Semana Santa representa una época diferente; dos de las conmemoraciones más importantes para esta religión suceden en este tiempo y quizá, en vez de preocuparse por dónde se pasará esta temporada, sea playa, bosque o país extranjero, lo mejor sería tomarse un respiro y vivir de manera diferente estas fechas.

Para la Dra. Beatriz Corona Figueroa, Coordinadora del Comité de Investigación del Decanato de Ciencias Sociales, Económico y Administrativas de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG) y Psicóloga Clínica, la perspectiva de estas fechas debería centrarse en aprovechar el tiempo para pasar tiempo con la familia y la reflexión.

Esta temporada se trata de conectar con nuestra religión, el contenido, el mensaje que es redención y resurrección.

Pidió que no se dejen influenciar por las redes sociales y el hecho que muchos publicarán sus aventuras en éstas.

“Es importante que se vuelva a asociar las vacaciones de Semana Santa con la reflexión, por la pasión y muerte de Jesucristo y la

Pascua, una de las fiestas más importantes del calendario católico que de trata de redención, resurrección.

No de la primavera, el descanso o salir de viaje”, apuntó.

Esta temporada no trata de sentirnos culpables, sí, de tomar en cuenta el estado presente de la vida y el futuro.

Este es un punto en el año que se puede poner pausa a la cotidianidad para interiorizar y tomar decisiones sobre nosotros mismos, los valores que nos mueven, las metas e ideales con los que nos dirigimos. Por otro lado, la psicóloga también manifestó que puede aplicarse en esta temporada el tener actividades que generalmente no se pueden realizar, ya que la premura del día a día no lo permite y no se refiere a temas relacionados con “pendientes”. Se trata de atender a la familia y tomar plena conciencia del papel de cada individuo como cristiano hacia uno mismo y otros, por lo que recomendó: Tener convivencia con la familia en un tenor de valores y acompañamiento. Realizar actividades dedicadas a ayudar a

otros. Vivirlo con alegría auténtica. Si se sale de paseo, que tenga relación con las fechas.

Asistir a los oficios religiosos, esto es demostrar con el ejemplo cómo se involucra con su religión.

## Tomar espacios de reflexión

Que los jóvenes se involucren en estas conmemoraciones.

## Haz como lo hiciste durante el confinamiento

Otras sugerencias que la académica planteó, relacionadas con las vacaciones en esta fecha, fue que los vacacionistas replicaran sus actividades durante el confinamiento. Convivencia en familia Tardes y noches de películas. Diversión en casa, con un sentido de acompañamiento y alegría. “Éste es un tiempo que casi no ocurre en la vida, es importante tomarlo en cuenta y apreciarlo. No pensemos en salir por hacerlo, no dejemos que por envidia o que vemos a otros en redes sociales, se nos aparte de un momento que puede ser para cambiar o reforzar nuestra espiritualidad, relación familiar y más”, apuntó.