

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



## **Semana Santa, derechos fundamentales y salud mental: un enfoque desde el bienestar psicosocial**

**Resumen.** Durante la Semana Santa, más allá del componente religioso, se reconocen y protegen diversos derechos humanos como la libertad de culto, el derecho al descanso y el derecho a la vida familiar y comunitaria. Este artículo propone un análisis de cómo la garantía de estos derechos durante este período festivo impacta positivamente en la salud mental de las personas, especialmente mujeres y niños, fortaleciendo vínculos afectivos, proporcionando espacios de reflexión y promoviendo prácticas culturales que facilitan el afrontamiento del estrés.

**Introducción** La Semana Santa, celebrada en numerosos países con raíces cristianas, representa un periodo de especial importancia espiritual, cultural y social. Más allá de las manifestaciones religiosas, este tiempo permite activar derechos fundamentales que, en conjunto, ofrecen condiciones propicias para el bienestar emocional. Como psicóloga y abogada, reconozco el valor de estos espacios no solo desde el marco legal, sino desde su impacto directo en la salud mental individual y colectiva. Este artículo explora los derechos protegidos durante la Semana Santa y su repercusión en la salud psicosocial, con especial énfasis en la experiencia de mujeres y niñas y niños, quienes frecuentemente llevan una carga emocional y de cuidado considerable.

### **Derechos fundamentales que se destacan o protegen en Semana Santa**

- **Libertad religiosa y de culto** Reconocido en el Artículo 18 de la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH), este derecho permite a las personas profesar su fe libremente. La participación en rituales, procesiones o momentos de recogimiento espiritual tiene un papel fundamental en el fortalecimiento del sentido de vida y de la esperanza, aspectos psicológicos clave para la regulación emocional. Para mujeres que cumplen roles de cuidadoras o que viven situaciones de vulnerabilidad, la espiritualidad puede representar un refugio de paz y significado.
- **Derecho al descanso, ocio y tiempo libre** Establecido en el Artículo 24 de la DUDH, este derecho adquiere relevancia durante Semana Santa por la pausa laboral y escolar. Estos días permiten a las personas reconectar con sus familias, descansar y reorganizar sus emociones. Desde la psicología sabemos que el descanso disminuye los niveles de cortisol y favorece procesos de recuperación mental. Las mujeres, muchas veces sobrecargadas por dobles o triples jornadas, encuentran en estos espacios la posibilidad de frenar, delegar y, en ocasiones, priorizarse. En el caso de la infancia, el juego y el tiempo libre promueven un desarrollo emocional más saludable.
- **Derecho a la vida familiar y comunitaria** Los Artículos 16 y 29 de la DUDH garantizan la importancia de la vida familiar como núcleo fundamental de la sociedad. Semana Santa propicia reuniones familiares, actividades comunitarias y rituales compartidos.

#### **Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



Estas experiencias colectivas no solo fortalecen los lazos afectivos, sino que generan un sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Las mujeres encuentran redes de contención que disminuyen el aislamiento emocional, mientras que los niños y niñas viven aprendizajes afectivos que marcan su estructura psíquica.

**Semana Santa como ritual cultural y psicológico** Los rituales tienen una función simbólica poderosa. Desde la psicología, se entiende que los actos repetitivos con valor emocional permiten la elaboración de experiencias internas, promueven la autorregulación emocional y canalizan angustias. En este sentido, la Semana Santa se convierte en un escenario para el recogimiento, la reflexión y el reencuentro con lo trascendente. La espiritualidad, a diferencia de la religiosidad estricta, se conecta con la búsqueda de sentido, y en poblaciones vulnerables como mujeres cuidadoras o niñas y niños en riesgo psicosocial, puede actuar como recurso de resiliencia.

**Impacto en la salud mental: evidencia y reflexiones clínicas** Diversos estudios han mostrado que la espiritualidad y el tiempo de descanso están asociados con menores niveles de ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Por ejemplo, investigaciones publicadas por la OMS destacan la importancia de la conexión espiritual en la recuperación de pacientes con trastornos afectivos. Asimismo, el descanso programado contribuye a una mejor regulación del sistema nervioso autónomo. En mi práctica clínica he observado que muchas mujeres encuentran en estos espacios la posibilidad de verbalizar dolores, reconstruir narrativas de vida y resignificar sus experiencias. En el caso de niños y niñas, estos momentos festivos refuerzan la seguridad afectiva y el apego seguro.

**Conclusiones** La Semana Santa, más allá de su dimensión religiosa, activa derechos fundamentales que deben ser reconocidos como protectores de la salud mental. Su función de pausa, encuentro y reflexión permite restaurar el equilibrio emocional, fortalecer vínculos familiares y ofrecer contención espiritual. Para mujeres y niños, en particular, este tiempo puede representar un espacio terapéutico natural si se acompaña con intencionalidad y respeto. La promoción de estos derechos no debe verse como una concesión, sino como una necesidad psicosocial.

### Referencias bibliográficas

- Declaración Universal de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948).
- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental health and spiritual well-being: An overview*.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012.

### Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**

*Mía Jazmín Saavedra Moya*

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



- Espinosa, A., & López, G. (2020). La espiritualidad como recurso terapéutico en mujeres cuidadoras. *Revista de Psicología y Salud*, 30(1), 45-56.
- UNICEF (2019). *El bienestar emocional en la infancia: El juego como derecho y necesidad*.

**Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**