

## Navidad: más allá del estrés. / Guiones de radio.

*¿Cuál es el sentido de la Navidad? Para unos es el punto de cambio donde los días de Sol dejan de ser los más cortos para empezar a ser cada vez más largos, donde a fin de cuentas nace la esperanza de un tiempo mejor, la promesa de la fecundidad, de la abundancia, del bienestar, de la apertura a la vida. El cristianismo tomaría toda esa simbología para fijar allí la celebración del nacimiento de Jesús.*

### Algunas lecturas psicológicas de la Navidad:

**Familia.** Valor del vínculo, de la solidaridad fraternal.

El recuerdo de aquellos que “**no están**” (bomberos, policías, médicos, militares, telefonistas, periodistas, marinos, etc etc etc)

El deseo, la **ilusión**, la esperanza, la fe. No sustituirla por “gasto”.

También acercar nuestras **expectativas** a la realidad.

La importancia de los **rituales** y las **tradiciones**: el menú de la cena, el protagonismo de la matriarca, los turrónes, el salir a cantar villancicos (la salsa para los carnavales... y la manía de los petarditos), ...

AUTOR: José Ángel López Fernández

[jalopez@cop.es](mailto:jalopez@cop.es)

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>