

[News](#)

[Religious Life](#)



Las panelistas de **La Vida** de febrero reflexionaron sobre estas interrogantes: *¿Cómo han cambiado sus prácticas de Cuaresma desde que eran más jóvenes o estaban en formación? ¿Han desarrollado nuevas tradiciones, o encontrado maneras creativas de vivirla?* (Foto: Vuelo en V)



by Panelistas de La Vida

[View Author Profile](#)

[**Join the Conversation**](#)

February 23, 2026



A medida que las hermanas avanzan en la vida religiosa, su comprensión de las prácticas de Cuaresma suele profundizarse a través de la formación, el ministerio y la experiencia personal. Lo que al principio era una observancia estructurada puede convertirse en un camino espiritual más personal y creativo.

Este mes, les pedimos a nuestras panelistas que reflexionaran sobre estas interrogantes: *¿Cómo han cambiado sus prácticas de Cuaresma desde que eran más jóvenes o estaban en formación? ¿Han desarrollado nuevas tradiciones, o encontrado maneras creativas de vivirla?*

Las hermanas del panel **La Vida** comparten cómo transformaron sus prácticas cuaresmales: del cumplimiento rígido al encuentro interior, de las prohibiciones a la intimidad con Dios, y del sacrificio individual al servicio a los demás

[Tweet this](#)

La Vida, testimonios de la vida consagrada



Hna. Alicia Antonia Rotela Segovia. (Foto: *GSR en español*)

Alicia Antonia Rotela Segovia es una religiosa de la Compañía Santa Teresa de Jesús en Paraguay. Estudió profesorado en Cultura Religiosa con especialidad en Ética en el Instituto Superior Salesiano de Estudios Filosóficos Don Bosco, en Asunción, Paraguay. Cuenta con una licenciatura en Psicopedagogía por la Universidad Iberoamericana, también en Asunción. Actualmente concluye su formación en Teología Espiritual en el

Instituto de Espiritualidad Santa Teresita del Niño Jesús en Quito, Ecuador. Ha trabajado como docente y coordinadora de pastoral en el sur de Paraguay. Actualmente es coordinadora de la Pastoral Juvenil Vocacional de la Provincia Teresiana. Reside en San Juan Bautista de las Misiones, Paraguay.

Desde mi adolescencia tengo un ritual: plantar un árbol en cada lugar que he vivido; me gusta observar cómo con el paso de los años ese pequeño árbol que sembré fue creciendo. Desde niña me tocó vivir en muchos lugares y sentí que era una forma de seguir habitándolos; no por apego, sino como una acción de gracias por lo que había aprendido en cada uno de ellos. Con el tiempo volvía a los lugares: muchos ofrecían una buena sombra y la mayoría había dado sus frutos.

Este modo de habitar el tiempo también lo fui aprendiendo a través de las prácticas a las que nos invita la liturgia; en particular, el tiempo de la Cuaresma ha provocado muchos cambios en mí.

Crecí en una familia católica, relativamente practicante; y recibí de ellos formación. En dónde y cómo actuábamos tenía mucho peso, junto con las prohibiciones. Por ejemplo, teníamos que hacer mucha penitencia, guardar silencio y ayunar, lo cual de algún modo ayudaba a educar la voluntad y a ordenar el deseo. Cuando lo pienso, siento un profundo respeto y gratitud por esa etapa, porque hoy puedo decir que fue un tiempo necesario para vivir mi camino cuaresmal.



Plantar árboles en cada lugar donde vive enseñó a la Hna. Alicia Rotela a habitar el tiempo. Así transformó su Cuaresma: de penitencias y prohibiciones a una actitud de vida que crece, madura y da fruto desde el reconocimiento humilde de quién es ante Dios. (Foto: Unsplash/Noah Buscher)

Pero este árbol siguió creciendo en mí —fue madurando— y me enseñó a descubrir nuevos caminos y modos de habitar la Cuaresma, que me llevaron a darle más hondura y significado. Ya no se trata de acciones que comprometen solo lo exterior, sino que hay una invitación fuerte a ir a lo interior, a contemplar y acompañar desde dentro las invitaciones que Dios hace en la Sagrada Escritura, a través de personas que se dejaron interpelar por Él. Ya no se trata de 'qué me está mandando a hacer Dios hoy', sino de 'quién me está llamando ser Dios hoy'. La práctica es una actitud de vida, y habitarla en el tiempo solo es posible desde un reconocimiento humilde de quién soy ante Dios y de lo que necesito dejar en su corazón de Padre para que lo transforme.

Desde entonces habitar la Cuaresma se ha vuelto para mí una actitud de vida, porque uno no se convierte ni deja de escuchar a Dios de una sola vez. La vida del creyente necesita estar siempre unida a su Dios, aprender a habitarlo y dejarse habitar por Él. Otro aspecto es la dimensión comunitaria: vivirla en relación con los demás, perdonar, aceptar lo diverso, compartir lo que soy con los demás y para los demás. Es un tiempo para descubrir la cercanía de Dios con los otros y reconocer que no habito sola este tiempo. Hoy sigo sembrando árboles, pero quien crece, madura, da sombra, cobijo y alimenta, es mi vida habitada por Dios.

"Habitar la Cuaresma se ha vuelto para mí una actitud de vida, porque uno no se convierte ni deja de escuchar a Dios de una sola vez": Hna. Alicia A. Rotela

[Tweet this](#)



Hna. Norma Inés Barrozo. (Foto: *GSR en español*)

Norma Inés Barrozo, religiosa de la Compañía Santa Teresa de Jesús, fue misionera por 14 años en Paraguay y es profesora de enseñanza primaria por el Instituto Santa Teresa de Buenos Aires. Posee estudios en cultura religiosa, metodología catequística, informática y reflexoterapia. Ha trabajado en Argentina, Paraguay, Roma, Chile y Uruguay, donde fue maestra hasta su jubilación. Actualmente vive en Uruguay, donde

acompaña a adultos mayores, coordina grupos bíblicos, ofrece apoyo escolar, acompañamiento espiritual y colabora en reflexiones radiales parroquiales.

En los años 80, cuando entré en la congregación, las prácticas cuaresmales se enfocaban en el ayuno estricto y la oración era más comunitaria. El vía crucis, el rosario y la limosna debían ser visibles, porque era la forma de demostrar la entrega y sacrificio.

En aquel tiempo se centraba más en las prohibiciones. El 'no' tenía cara de hereje, de obligación, de mandato. Había entrado en la Compañía [Santa Teresa de Jesús] justo en el tiempo de Cuaresma. Fue muy fuerte para mí, no podía cargar con tanta exigencia. Las respuestas a mis quejas eran: ¿Quieres seguir a Jesús?

Claro que era a Jesús a quien quería seguir, pero no de esa forma. Cuando Él me miró y cautivó, quedé embriagada de su ternura. Su mirada era fresca, transparente y su luz me abrazaba. Fue una experiencia maravillosa, y así quería seguir viviendo. Pero al llegar al noviciado me tope con mucha frialdad y exigencias.

Pasado el tiempo fui descubriendo que lo importante no era solo cumplir con aquellas normas, sino centrarme en dejar lo superficial para poner mis ojos en Él, como Él los puso en mí. Dice santa Teresa de Ávila: "Mírale, que te está mirando, o míralo, que no espera otra cosa que le miremos" (Camino de Perfección) capítulo 26, 3.



"El 'no' tenía cara de hereje, de obligación, de mandato". Así vivió la Hna. Norma Barrozo sus primeras cuaresmas en la vida religiosa. Años después, la Cuaresma se le ofreció como oportunidad para cambiar su corazón de piedra por un corazón de carne, centrándose en Cristo. (Foto: Unsplash/Brett Jordan)

Me fui dando cuenta que el centro, de la vivencia de Cuaresma, era Jesús preocupado por cada persona. Pude sentir su entrega, su donación al Padre en la cruz por cada uno de nosotros. Fue entonces cuando la Cuaresma se me ofreció como oportunidad para cambiar mi corazón de piedra por un corazón de carne.

Me sentí entonces invitada a la reflexión, a la oración con más intensidad y a buscar con paciencia y paz interior mi lugar cerca de Jesús y de mis hermanos/as en la fe.

Más allá de toda tradición, este tiempo me propone preguntas muy profundas sobre mi vida, y sobre mis relaciones y prioridades en mi forma de vivir.

Hace muchos años he cambiado la forma en que vivo la Cuaresma. Ahora le doy un sentido de esperanza, con la certeza que me da aquel que me ama con locura y que

daría su vida por mí, y por todos mis hermanos, con grandísima donación y amor verdadero.

La Cuaresma es, entonces, el tiempo de centrarme en Cristo. Este tiempo me invita a conectar con lo esencial a través de la oración y el ayuno, y me recuerda que la espiritualidad se vive tanto en la oración individual como en la acción comunitaria y el servicio a los demás.

"La Cuaresma se me ofreció como oportunidad para cambiar mi corazón de piedra por un corazón de carne": Hna. Norma Inés Barrozo

[Tweet this](#)



Hna. Maite Fernández. (Foto: *GSR en español*)

Maite Fernández, miembro de la Congregación de las Hermanas de Santa Dorotea de Cemmo, ingresó a la vida religiosa en 2017. Actualmente vive en una comunidad en Argüello Norte, Córdoba, Argentina. Es acompañante terapéutica y estudiante avanzada de Ciencias Sagradas.

Para mí, la Cuaresma siempre fue un tiempo profundo de encuentro con el Señor: un momento para abrazar su entrega, sus enseñanzas que invitan a vivir auténticamente el Evangelio, y para a despojarme de ropajes vanos, de pensamientos que no edifican y de seguridades que me estancan. La Cuaresma fue y es un camino de crecimiento, que cada año se reviste de un mayor sentido y significado.

Hace años, cuando recién comenzaba mi formación, tenía un especial cuidado por cultivar mi espiritualidad. En eso la ayuda de mis formadoras y algunas hermanas fue fundamental, ya que marcaron con sus palabras —y sobre todo con su ejemplo— lo que era verdaderamente importante. Al leer el Evangelio cada día, buscaba descubrir la riqueza que el Señor tenía para mí, que me hacía arder el corazón y era a la vez una invitación a dar pasos concretos.

Con el tiempo entendí que, para poder acompañar y dar la vida por los demás, primero debía fortalecer mi propia relación con Jesús. Era necesario dejar emerger aquella savia que nutre la vocación personal para que luego pudiera planificarse en el servicio y la entrega.

Actualmente el desierto de este tiempo tiene otro sabor y cala más hondo en el alma. Es un paso necesario que va más allá de lo meramente litúrgico. En la vorágine de la vida, cargada de ansiedades y prisas, parar para vivir con sentido es un regalo que Dios, en su infinita bondad, me ofrece.



Para la Hna. Maite Fernández, la Cuaresma pasó de ser tiempo de cultivar su propia espiritualidad a descubrir el rostro de Jesús más allá de su vida ocupada. Así, la entrega dejó de ser solo "trabajar por el Reino" para transformarse en una misión compartida con el pueblo de Dios. (Foto: Unsplash/Rui Silva)

Así, la Cuaresma se presenta como un espacio de intimidad con aquel maestro que me toma de la mano para conducirme a lo esencial. Desde ahí, descubro más conscientemente el rostro del señor Jesús, a quien puedo reconocer cuando logro trascender mi propia vida ocupada. De esta manera, la entrega deja de ser solamente un 'trabajar' por el Reino, y se transforma en una misión compartida con el pueblo de Dios, del cual formo parte.

El ayuno, la limosna y la oración, como nos enseñó el papa Francisco, han dejado de ser gestos externos de la Cuaresma. Hoy los reconozco como expresiones del corazón, que me permiten crecer en libertad y despojo de lo superfluo. Además, me permiten aumentar la compasión por los hermanos más vulnerables y fortalecer el diálogo con Dios desde la confianza, como una hija necesitada de su Padre.

Desde esta experiencia, descubro la belleza de abrazar el propio desierto que me habita como lugar propicio de encuentro con el Señor. Al mismo tiempo, me permite convertirme en puente para que otros también puedan transitar sus propios desiertos con el gusto de la gracia, abriendo paso a la superación y acogiendo la presencia de Jesús que viene a darnos vida nueva y triunfa sobre las propias muertes cotidianas.

"La entrega deja de ser solamente un 'trabajar' por el Reino, y se transforma en una misión compartida con el pueblo de Dios, del cual formo parte": Hna. Maite Fernández

[Tweet this](#)

Advertisement



Hna. María Eugenia Lloris. (Foto: *GRS en español*)

María Eugenia Lloris Aguado, de las Misioneras de la Fraternidad Verbum Dei desde 1985, tiene bachillerato en Teología por Faje (Brasil) y posgrado en Comunicación por la Pontificia Universidad Católica de São Paulo. Vivió 20 años en Belo Horizonte, Brasil, incluyendo ocho como asesora nacional en la Conferencia Episcopal Brasileña (CNBB). Desde 2016 trabaja en la Amazonía, participando en el Sínodo para la Amazonía y en equipos interinstitucionales. Se especializó en historias y culturas indígenas con Unila y Cimi, enfocándose en el pueblo madiha-kulina. Actualmente está en tránsito para misión en el vicariato de Iquitos, Perú.

Cuaresma es un tiempo de preparación para la Pascua. La palabra misma significa 'paso' o 'pasaje'. Prepararse para pasar: de una orilla a otra, de una cultura a otra, de mí para ti, del yo al nosotros. Pasar es recordar ese proceso de vida-muerte-vida del que todos formamos parte.

La itinerancia me mantiene en este camino. La vida es un camino. Pasar constantemente a otras orillas, otros ríos, otras comunidades y culturas es vivir en itinerancia. Vivir así implica prácticas de ayuno, abstinencia y oración. La misma vida nos lleva a ellas sin necesidad de programarlas. La vida nos lo ofrece y nosotros simplemente acogemos, nos dejamos llevar, como la canoa que sigue la corriente, la acompaña y recibe de ella un impulso para llegar a puerto.

En nuestras salidas a las comunidades por los ríos, la naturaleza, la Madre Selva, marca el ritmo. Una tormenta, una lluvia, un viento contrario pueden obligarnos a detenernos en aldeas no programadas o esperar en alguna playa hasta que el viento y el agua nos den el permiso para continuar. La Madre Selva y los dueños que en ella habitan determinan nuestros pasos.

Nos detenemos. Dormimos en la playa improvisando unos palos donde amarrar nuestras hamacas y usando hojas de palmera como techo. Ayunamos de confort, de gustos y deseos, y nos abrimos a acoger los placeres que la Tierra generosamente nos ofrece: algunas palmeras, un poco de pescado y lo que trajimos de casa —farina de yuca, pan; lo que cada uno llevó, lo que hay—. La luz de la luna en una noche estrellada y las aguas tranquilas y tibias del río son nuestro hospedaje natural.



La Hna. María Eugenia Lloris cruza el río Juruá en Tarauacá, estado de Acre, en la región amazónica de Brasil, mientras se dirige a la asamblea del pueblo madihá. (Foto: cortesía María E. Lloris)

Lo que esta noche evidencia es que solo el amor, el estar en las comunidades y compartir con ellas, es lo que duerme en nuestros corazones y se despierta con más fuerza en la intemperie. Sabemos que al llegar habrá majás, paiche, yuca, los mejores frutos de sus cosechas. Ponerse en camino es abrirse a todo lo que la vida y la naturaleza nos ofrecen. Pedimos permiso a los dueños y a la Madre que habita en las cochas. La oración nace de un profundo respeto y veneración al Creador, a Aquel que nos da la vida y nos la sostiene. Oramos para llegar a destino, para pasar a la otra orilla, la orilla de la vida, del nosotros, con respeto profundo a todas las 'gentes' —como enseñan los pueblos originarios— que nos rodean: personas, animales, espíritus y plantas, donde nada ni nadie nos pertenece.

Vivir la Cuaresma es abrirse a otras márgenes, acogiendo la vida tal y como llega. Al disponerse al encuentro con el otro, una aprende a desprenderse de lo que pesa, y al desprenderse descubre la alegría de caminar ligera, sostenida únicamente por la riqueza de estar con los demás, sea cual sea el lugar donde se encuentren. Sentadas alrededor del fuego, compartiendo el pescado y la yuca, los frutos cosechados en la chacra del corazón, las historias pasan de voz en voz; al contarlas, las ascuas se avivan, iluminando la noche y ensanchando una hermandad sin orillas. Pasemos.

“Cuaresma es un tiempo de preparación para la Pascua. Prepararse para pasar: de una orilla a otra, de una cultura a otra, de mí para ti, del yo al nosotros”: Hna. María Lloris

[Tweet this](#)



Hna. Sandra Sierra. (Foto: *GSR en español*)

Sandra Margarita Sierra Flores, religiosa de la Congregación de Notre Dame, profesora y licenciada en Teología, ha trabajado en acompañamiento de catequesis, JPIC y pastoral social, además de impartir cursos a jóvenes en formación. Fue secretaria de la Conferencia de

Religiosos de Guatemala y actualmente organiza la catequesis en la diócesis de Chalatenango, El Salvador. En estos momentos concluye su maestría en Teología Latinoamericana en la UCA de El Salvador. Disfruta los idiomas, la lectura y la meditación.

En mis primeros años de vida consagrada, la Cuaresma era un decálogo de reglas claras y externas: ayuno estricto, abstinencia obligatoria, vía crucis y sacrificios medibles. Sin darme cuenta, mi enfoque estaba en 'rasgar las vestiduras', en el cumplimiento visible y cuantificable. El riesgo era reducir este período a una serie de noes y deberes, donde el éxito espiritual se medía por el esfuerzo físico y la disciplina férrea. Ahora, al contemplar esos años, me doy cuenta de que, aunque mis intenciones eran buenas, mi actitud era un tanto 'farisea', arraigada en una visión casi transaccional de la fe.

Con los años, la invitación de Isaías a 'rasgar el corazón' comenzó a resonar con fuerza. Comprendí que el ayuno, la oración y la limosna no son fines en sí mismos, sino herramientas medicinales para esa transformación interior. Así, mis prácticas se fueron transformando desde dentro.

Ahora mi ayuno ya no se limita a los alimentos. Ayuno de la prisa para escuchar, del juicio para comprender, de las pantallas para nutrir el silencio y de la queja para cultivar la gratitud. Mi cuerpo participa, pero el corazón es el centro.

Pasé de abstenerme como obligación a vivir la privación como solidaridad. La carne dejó de ser el centro del gesto y abrió la puerta a otras renunciaciones: privarme de un gusto personal (como el café) para destinar ese tiempo o dinero a un gesto concreto de amor. Es una práctica que aprendí en mi congregación, donde el ayuno corporal va unido a donar los recursos a los más necesitados.



Pasé del sacrificio individual al compromiso comunitario. El vía crucis dejó de ser solo una devoción personal y tomó rostro en el servicio y en la visita a quienes cargan cruces reales: enfermos, personas solas, marginadas.

Pasé de vivir la Cuaresma como un tiempo oscuro a reconocerla como esperanza activa. Ya no la veo como un paréntesis sombrío, sino como un tiempo púrpura de penitencia, pero también de espera fecunda. La Cuaresma es tiempo de labrar la tierra del corazón, de rasgar lo endurecido en mí para que Dios siembre.

En resumen, la Cuaresma dejó de ser para mí un código de reglas a seguir para convertirse en un camino de encuentro a preparar. El cambio no fue abandonar las prácticas tradicionales, sino profundizar radicalmente su intención. Ya no pregunto tanto '¿qué debo dejar?', sino '¿de qué debo vaciarme para que Tú, Señor llenes ese espacio?'. Es un paso de la observancia exterior a la alianza interior, donde la regla última es la caridad. Como enseñaba nuestra fundadora, santa Margarita Bourgeoys, aunque la regla exterior es importante, la esencial es la regla interior del corazón, que sostiene y da vida a todo lo demás.

"Ahora [en Cuaresma] mi ayuno ya no se limita a los alimentos. Ayuno de la prisa para escuchar, del juicio para comprender, de las pantallas para nutrir el silencio y de la queja para cultivar la gratitud": Hna. Sandra Sierra

[Tweet this](#)

This story appears in the **The Life** feature series. [View the full series.](#)