



LA ESPIRITUALIDAD

Las personas estamos compuestas por diferentes esferas que deben ser atendidas, valoradas, trabajadas y cuidadas en todas las etapas vitales. Hablamos de las esferas física, emocional, intelectual, social y espiritual.

En ocasiones confundimos espiritualidad y religiosidad, pero ¿qué se entiende socialmente por ser una persona espiritual? ¿Significa lo mismo que ser una persona religiosa?

Dediquemos una líneas a diferenciar ambos conceptos y contextualizarlos en la sociedad actual.

Comencemos con una puntualización importante: los dos conceptos conforman una guía sobre la que las personas basan sus comportamientos. Ambos otorgan un sentido a las acciones, pensamientos y vida de cada persona.

Por un lado, y según la RAE, la religiosidad trata de la práctica y esmero en cumplir las obligaciones religiosas, dadas las creencias y dogmas acerca de la divinidad. A su vez, la comunidad científica, sigue esta misma línea: religiosidad como fenómeno individual e institucional ya que se da la presencia de una institución y una fe que guía los comportamientos individuales.



¿Cómo cuidar la esfera espiritual?

- Emplear tiempo a responder preguntas trascendentales: ¿por qué me dedico a lo que me dedico? ¿hacia dónde dirijo mi vida? ¿estoy conforme con el fin de mis acciones?
- Limitar aquello que genere desregulación emocional.
- Identificar los valores y principios con los que me siento cómodo/a y desechar los que no me representan. (Honestidad, solidaridad, compromiso, compasión...).
- Acciones basadas en los valores y principios elegidos.
- Conectar emocionalmente con las personas.
- Potenciar acciones que construyan un sentido de vida.

◀ Por otro lado, la RAE define espiritualidad como “principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo” y, concretamente, Giardini (2000) lo presenta como "un conjunto de ideas, valores éticos y políticos, ideales, sentimientos y opciones".

En base a lo definido anteriormente, es posible concluir que las personas, por el hecho de serlo, somos seres espirituales, independientemente de profesar una religión o no, ya que el comportamiento (acciones, pensamientos...) siempre estará guiado según una serie de normas internas que podemos denominar valores y creencias personales. Estos valores y creencias serán inicialmente y durante la infancia, tomadas del núcleo familiar y social más cercano, para posteriormente, a medida que las personas crecen, desechar aquellos con los que no se identifican, y conservar e incorporar aquellos con los que se sienten cómodas al basar su comportamiento.

Este proceso es realmente importante, ya que los valores, principios y creencias elegidas, serán la base de la capacidad que se desarrolla para comprenderse a uno/a mismo/a, comprender el propio sentido de vida y será una forma de contextualizar el comportamiento de las personas. Por tanto, es importante ser conscientes y elegir los valores, principios y creencias/ideales que guiarán el propio comportamiento, independientemente de las creencias religiosas. Ya que, siendo fundamental y suponiendo el eje vertebral del comportamiento humano, es una de las esferas personales que menos atención y tiempo de cuidado se emplea.

ESPIRITUALIDAD Y FINAL DE VIDA

Se ha demostrado en numerosos estudios, que la espiritualidad bien atendida y cuidada durante la etapa final de vida, es un factor protector frente a síntomas de ansiedad y depresión, relacionándose de forma positiva con la capacidad de adaptación y la percepción subjetiva de bienestar y calidad de vida.

