



SIBIUAS

Revista de la Dirección General de Bibliotecas

ISSN (en trámite)



U N I V E R S I D A D A U T Ó N O M A D E S I N A L O A

NOVEDADES CIENTÍFICAS



CREATIVE COMMONS

FOMENTO DE LA ESPIRITUALIDAD EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

ENHANCING SPIRITUAL WELL-BEING IN OLDER ADULTS

DR. RAÚL FERNANDO GUERRERO CASTAÑEDA

 0000-0003-3996-5208

drfernandocastaneda@hotmail.com

DR. PEDRO AGUILAR MACHAIN

 0000-0002-5954-8578

dr.machainarteycuidado@gmail.com

Recibido: 13 de febrero de 2025.

Aceptado: 14 de abril de 2025.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

SIBIUAS Revista de la Dirección General de Bibliotecas
Núm. 5, ISSN (en trámite)

FOMENTO DE LA ESPIRITUALIDAD EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

ENHANCING SPIRITUAL WELL-BEING IN OLDER ADULTS

RESUMEN

El término de espiritualidad se refiere a la dimensión interna de la persona que busca darle sentido a la vida y conectar con algo sagrado, lo que es fundamental en la última etapa de la vida. En la vejez, la espiritualidad permite integrar la experiencia vital y encontrar trascendencia a través del legado que se deja. Además, actúa como recurso para enfrentar las pérdidas y desafíos de esta etapa, proporcionando consuelo y fortaleza. La espiritualidad no siempre está vinculada a una religión, sino que puede estar basada en creencias personales, objetos o relaciones significativas. Los profesionales de la gerontología deben fomentar espacios para que las personas adultas mayores conecten con su espiritualidad, lo que incluye actividades como la reflexión, la meditación, y el arte. La empatía y la escucha activa son esenciales para apoyarles en este proceso, ayudándoles a encontrar significado y propósito. La integración de estas prácticas que se consideran espirituales contribuyen al bienestar emocional y físico del adulto mayor.

Palabras clave: Espiritualidad, Persona adulta mayor, Promoción de salud, Gerontología.

ABSTRACT

Spirituality refers to the inner dimension of a person that seeks to give meaning to life and connect with something sacred, which is particularly significant in the final stage of life. In old age, spirituality enables individuals to integrate their life experiences and find transcendence through the legacy they leave behind. It also serves as a valuable resource for coping with the losses and challenges characteristic of this stage, offering comfort and inner strength. Spirituality is not necessarily linked to religion; it may be rooted in personal beliefs, meaningful objects, or relationships. Gerontology professionals should promote opportunities for older adults to engage with their spirituality, through activities such as reflection, meditation, and artistic expression. Empathy and active listening are essential to support this process, helping individuals to find meaning and purpose. The integration of such spiritually oriented practices contributes to the emotional and physical well-being of older adults.

Keywords: Spirituality, Older adult, Health promotion, Gerontology.

INTRODUCCIÓN

La espiritualidad es un concepto abordado desde diversas disciplinas y se constituye como una dimensión fundamental de la experiencia del ser humano que, a menudo, se entrelaza con aspectos profundos de la vida y la identidad de las personas.

En muchas ocasiones, la espiritualidad se asocia con religiosidad, sin embargo, la espiritualidad trasciende las creencias y prácticas religiosas de un dogma en particular. Se refiere a la búsqueda interna de sentido, propósito y conexión con algo mayor que va más allá de lo tangible o material (Diego Pedro et al., 2020). Se puede decir que es un fenómeno personal, único y dinámico, que puede manifestarse en diversas formas según la vivencia y comprensión individual de cada persona.

Para las personas adultas mayores, la espiritualidad se convierte en un recurso y a la vez constituye parte de la esencia de su vivencia del proceso de envejecimiento. A medida que las personas envejecen enfrentan diversos retos y transformaciones, tales como la pérdida de seres queridos, cambios en su salud, la jubilación, la salida de los hijos del hogar, e incluso, el intento de integrar toda su vida y saber cuál será su legado al mundo (Alcocer Sosa et al., 2020). Todo lo anterior puede generar una sensación de vacío, incertidumbre y, en algunos casos, vacío existencial. En este contexto, la espiritualidad permite a las personas adultas mayores encontrar respuestas a las interrogantes que surgen frente a estos desafíos y en ella, pueden recuperar un sentido de bienestar, esperanza y conexión consigo mismos y con el mundo que los rodea.

La espiritualidad se presenta entonces como un recurso constituido por un espacio donde las personas adultas mayores encuentran un punto de reflexión interna y profunda no solo sobre el envejecer o los problemas, sino en toda su trayectoria vital, reconociendo sus logros, sus pérdidas y los aprendizajes de la vida (Alcocer

Sosa et al., 2020). Esta reflexión puede contribuir a la aceptación de su proceso de envejecimiento y la construcción de su trascendencia, integrando la sabiduría de ser que se ha venido construyendo con el paso de los años.

Es fundamental que los profesionales de la salud reconozcan la importancia de la espiritualidad en la vida de las personas adultas mayores y ofrezcan estrategias de apoyo que les permitan explorarla y vivirla de acuerdo con sus experiencias, creencias y prácticas personales. Es necesario evitar la imposición de una religión o creencia específica, ya que la espiritualidad constituye un proceso íntimo y singular, orientado hacia la búsqueda de lo sagrado desde la perspectiva única de cada individuo; fomentar la espiritualidad en el adulto mayor no significa imponer creencias o prácticas específicas, sino más bien acompañar a las personas adultas mayores en el descubrimiento de lo que para ellos es sagrado, valioso y significativo.

Este documento tiene como objetivo integrar la promoción de la espiritualidad en el ámbito de la salud, abordando la comprensión del concepto, la dinámica de sus elementos y la propuesta de algunas estrategias para su implementación.

DESARROLLO

El concepto de espiritualidad es un concepto complejo, muchas veces difícil de definir desde una sola perspectiva. Se podría decir que se refiere a la dimensión interna y personal de la experiencia humana en la cual una persona busca darle sentido a la vida y a lo que está más allá de esta a través de la conexión con algo que es difícil de imaginar o conceptualizar, incluso eso puede ser algo tan interno como lejano, pero que se considera incluso sagrado (Saldías-Ortega y Moyano-Díaz, 2023).

Comúnmente el término de espiritualidad se usa como sinónimo de religiosidad, sin embargo, este último más bien se conecta con aquel, pero se refiere más al conjunto de prácticas y creencias en una doctrina particular, que a través de rituales dotan de sentido a la vida y alimentan la sabiduría de la persona.

En la persona adulta mayor, la espiritualidad es un recurso esencial que permite que este conecte su trayectoria vital, se integren sus experiencias y se busque la trascendencia (Guerrero-Castañeda et al., 2021), es decir, el legado que la persona dejará después de su vida, al ser la vejez la última etapa de la vida, busca esa conexión con lo que considera sagrado para explicarse a sí mismo el sentido de su existencia y lograr integrar el bienestar.

A medida que avanza la edad y las personas viven el envejecimiento, todo el cúmulo de cambios y de pérdidas que se tienen a lo largo de la vida, así como las diversas experiencias que desafían el sentido de existencia son puntos de encuentro para buscar la conexión con lo que se considera sagrado y que permitirá dar respuesta a todas las interrogantes que surgen a raíz de estos desafíos vitales.

La espiritualidad actúa como un recurso interior que permite encontrar consuelo, esperanza y fortaleza durante las situaciones difíciles, pero, además, durante el tránsito por las diversas etapas vitales, en las cuales se viven diferentes roles y se adquiere determinado conocimiento sobre el sentido del yo y del entorno en el cual se vive y experimenta la vida. La espiritualidad desde esta perspectiva se convierte en un recurso que guía a las personas adultas mayores a encontrar respuestas resilientes permitiendo la adaptación en cada situación, de manera que a través de la esperanza y la confianza logren concentrar sus múltiples recursos para integrar un sentido y de alguna forma, a través de la comprensión de la situación, ganar sabiduría ante la vida.

Al centrarse en su vida interior, cultivando

valores como la compasión, la aceptación y el perdón, las personas adultas mayores pueden experimentar una mayor satisfacción y bienestar en esta etapa vital. Dado que, a lo largo de la vida se han enfrentado a todo un cúmulo de vivencias que en su superación permitirán prevenir la soledad, la apatía, la depresión y otras situaciones que deterioran las dimensiones vitales, no solo la espiritual.

Es necesario que en cada contexto se pueda explorar de forma cualitativa la concepción y comprensión que se tiene de la espiritualidad, con qué se conecta la persona adulta mayor, a qué le encuentra sentido, y en ello encontrar con la creencia o dogma que lo conecta para promoverlo; nunca se debe cuestionar su fe depositada en determinadas creencias, ni tampoco prohibir o cuestionar sus prácticas. El objetivo es ser incluyente, reconociendo que muchas prácticas espirituales carecen de visibilidad. Se propone abrir espacios de diálogo con las personas adultas mayores, preguntándoles en qué creen o con qué se sienten cómodas, con el fin de ofrecerles recursos que les permitan vivir su espiritualidad de manera libre y auténtica.

Los profesionales de la gerontología en diversas disciplinas como la enfermería o la psicología deben buscar las estrategias necesarias para facilitar y aumentar el bienestar a través de la integración de la espiritualidad (Soto, Olivella, Bastidas, 2020). En muchas ocasiones, la espiritualidad de las personas adultas mayores no se manifiesta a través de una religión específica, lo que podría llevar erróneamente a clasificarlas como “ateas” por no creer en una deidad. Sin embargo, su confianza puede estar depositada en una persona, un objeto o una creencia alejada de lo tradicionalmente entendido como divino, pero que, para ellas, adquiere un profundo sentido de lo sagrado.

Para lograr todo esto, es importante brindar a las personas adultas mayores un espacio donde puedan expresar y conectar con su espiritualidad.

Esto conlleva acciones para fomentar la reflexión y la introspección, así como facilitar su participación en actividades que fortalezcan su conexión con su interior y con el medio en el cual viven. Un elemento esencial es la escucha activa y la práctica de la empatía, ya que esto les permitirá expandir su sabiduría y encontrar un sentido de trascendencia vital. La empatía busca comprender la situación vital del otro, su sentido de lo sagrado y divino, sus formas de manifestación y expresión y con ello, integrar una perspectiva reflexiva y consciente. No se trata de forzar o prohibir, se trata de conectar con ellos y de permitirles que conecten con lo que consideren importante.

El fomento de espacios de escucha y diálogo puede resultar muy favorable para la persona adulta mayor. La reflexión y la meditación —entendida como la contemplación profunda de las propias creencias— pueden contribuir al desarrollo de la sabiduría y al bienestar espiritual. En esta etapa de la vida, es fundamental propiciar la conexión consigo misma, escuchar su voz interior e integrar sus múltiples experiencias. Este proceso implica, en muchos casos, resignificar vivencias dolorosas para transformarlas en aprendizajes, lo cual requiere apoyo emocional y contención adecuada.

Se ha demostrado que la convivencia y las actividades grupales pueden ayudar, son promotoras de reflexión y además permiten conectar con el otro (Gómez, 2024), pues este es otro elemento para aprender y buscar integrar la escucha y la participación.

El arte puede ayudar a que las personas adultas mayores expresen lo que consideran valioso, actividades como la pintura, música y la danza (Gutiérrez, 2015; Galassi et al., 2022; Ponce Carbajal y Sánchez Benitez, 2023), así mismo, la escritura creativa (Lama Suárez, 2017; Blanco García, 2022), pueden ser recursos que bien dirigidos pueden ayudar a expresar y explorar su creatividad y fomentar la reflexión espiritual. Estas actividades además estimulan la mente,

permiten expresar las emociones, fomentan la conexión con la creatividad y generan un sentido de plenitud que contribuye a su bienestar espiritual.

Nunca debemos olvidar buscar fomentar la espiritualidad, no se trata de forzarla, sino de buscar que la persona adulta mayor conecte con su vida y descubra lo que considera valioso, esto permitirá fomentar el significado vital y el propósito de su vida.

CONCLUSIONES

La espiritualidad desempeña un papel fundamental como dimensión integral de la persona, promoviendo su bienestar, especialmente en el proceso de envejecimiento. Al facilitar la comprensión del sentido de la vida, la conexión con el cosmos y la preparación para el encuentro con la muerte, la espiritualidad puede ayudar a superar dudas existenciales y sentimientos de vacío. A través de la espiritualidad, las personas adultas mayores pueden encontrar un sentido profundo de trascendencia, conexión y propósito en su vida, lo que les permite integrar sus experiencias de vida y adaptarse a los desafíos de la vejez.

Es esencial que los profesionales de la salud, en particular los gerontólogos y enfermeros, reconozcan la importancia de la dimensión espiritual y puedan integrar estrategias de cuidado espiritual, tales como brindar un espacio para la reflexión, el acompañamiento empático y la expresión de lo que cada persona considera sagrado puede contribuir a promover su bienestar.

REFERENCIAS

- Alcocer Sosa, A. C., Henriquez, P. C., y Guerrero-Castañeda, R. F. (2020). Autotrascendencia y espiritualidad en personas adultas mayores, reflexión para el cuidado. *Enfermería actual de Costa Rica*, 40. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40800>
- Blanco García, A. (2022). Acción social y escritura creativa: un binomio fructífero. *Journal of the Sociology and Theory of Religion*, 13(1), 48–79. <https://doi.org/10.24197/jstr.1.2022.48-79>
- Diego Pedro, R., Escortell Crespo, J., y González Hernández, E. (2020). La dimensión transpersonal de la espiritualidad: trascender mediante el arte, un recorrido histórico. *Humanidades*, 10(2), e41743. <https://doi.org/10.15517/h.v10i2.41743>
- Galassi, F., Merizzi, A., D'Amen, B., & Santini, S. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13, 906191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906191>
- Gómez, J.E. (2024). Espiritualidad y vejez: la comunidad como factor integrador. *Medicina y ética*, 35(1), 170-206. <https://doi.org/10.36105/mye.2024v35n1.04>
- Guerrero-Castañeda, R.F., García, G.A., Aguilar, V.P., y Albañil, D.S. (2021). Significado de la espiritualidad en la vivencia del adulto mayor hospitalizado. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), e3981. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400010&lng=es&tlng=es.
- Gutiérrez A. M. (2015). La música en el desarrollo de la espiritualidad y la religiosidad. Una aproximación al Cristianismo y al Budismo. *Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones*, 20, 91-110. https://doi.org/10.5209/rev_ILUR.2015.v20.50406
- Lama Suárez, J. (2017). Espiritualidad y filosofía en Jung. *Revista de Antropología y Filosofía de los Sagrado*, (1), 33-80. <https://revistas.uma.es/index.php/Raphisa/article/view/3621>
- Ponce Carbajal, O., y Sánchez Benitez, R. (2023). Aproximación a la calidad de vida del adulto mayor en Ciudad Juárez desde la narrativa testimonial: Approach to the quality of life of the elderly in Ciudad Juárez from the testimonial narrative. *Maestro Y Sociedad*, 204–215. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6055>
- Saldías-Ortega, F., y Moyano-Díaz, E. (2023). Influencia de la Espiritualidad y Religiosidad sobre la Felicidad en Adultos Mayores. *Psykhé*, 32(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.29435>