



“Espiritualidad” en y para dar cuidado humanizado

Isabel Espinosa Lynch

Copiapo, 2025

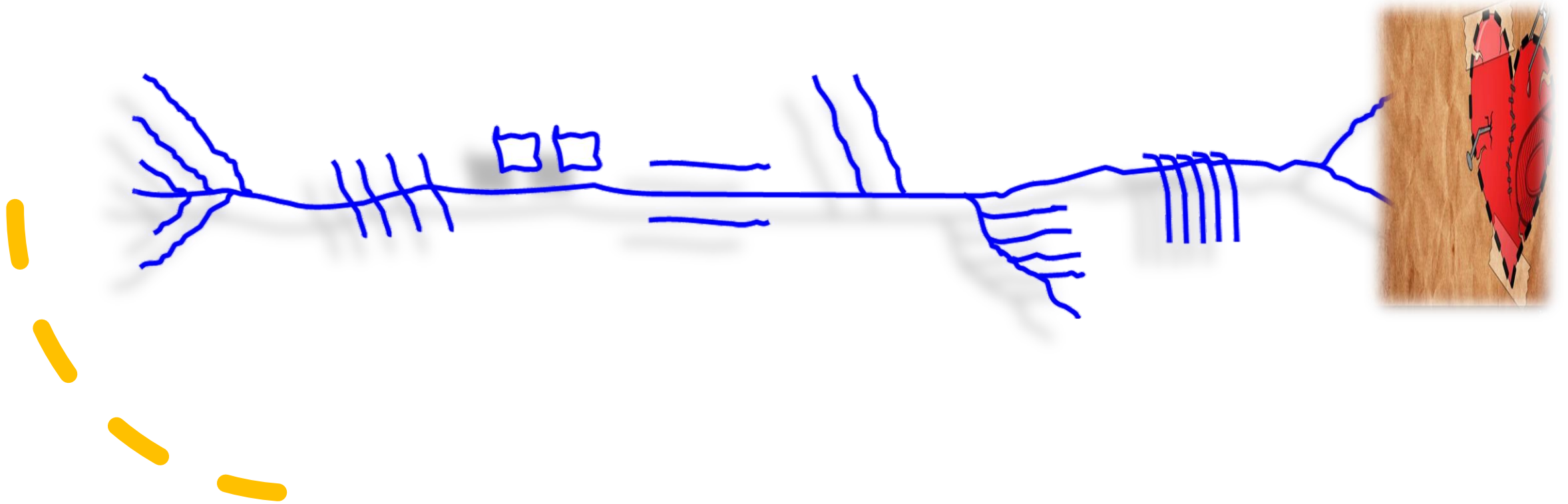


Entorno emocionalmente agotador y la
exposición al sufrimiento



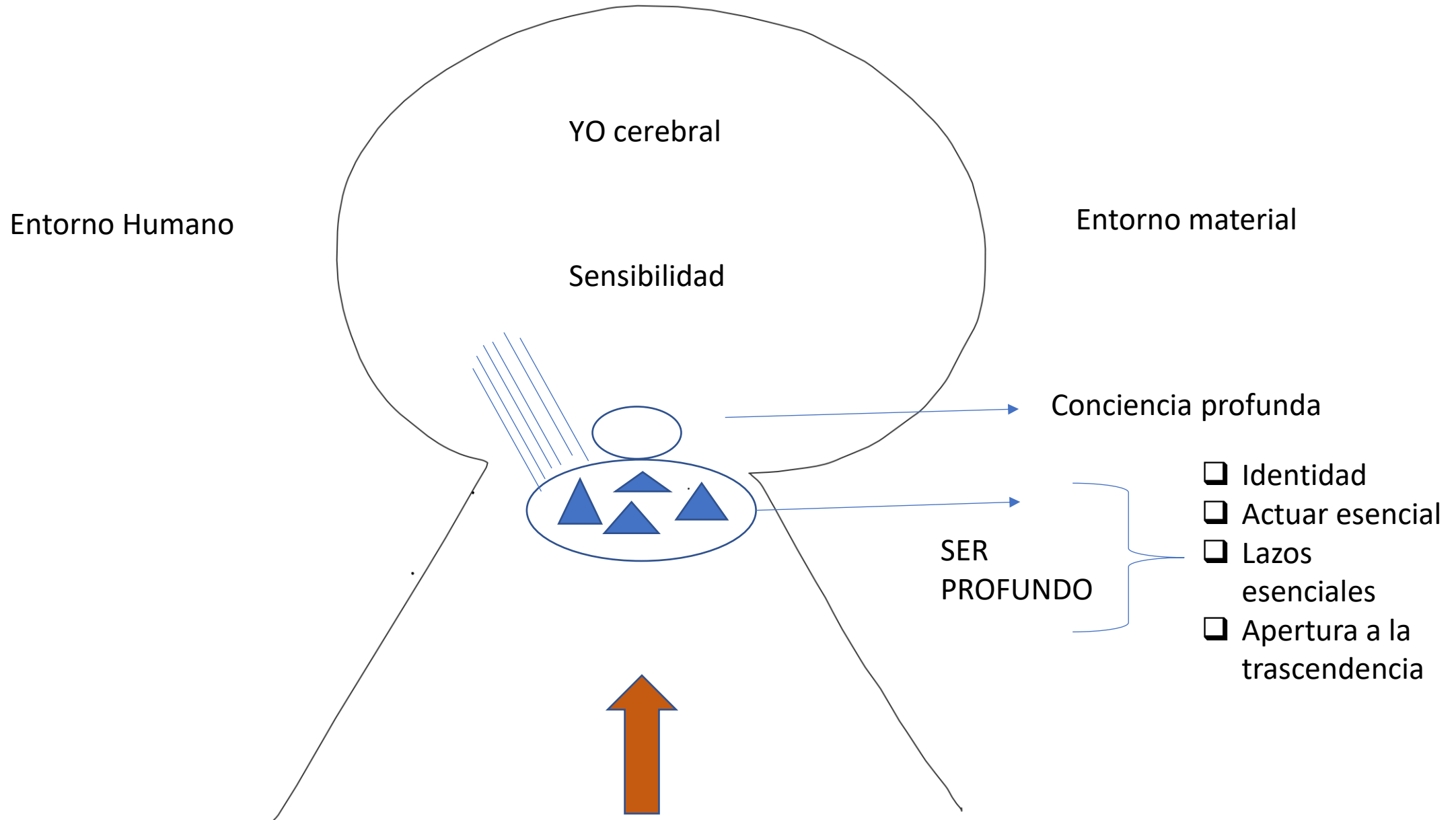
La verdadera salud es una experiencia biográfica.

- SUFRIR/CONTAGIO/QUEMADOS POR EL TRABAJO
Burnout; Agotamiento físico y emocional,
cinismo, despersonalización y bajo sentido de
realización personal, fatiga por compasión.
- APRENDER/DISFRUTAR/ENCONTRAR SENTIDO



¿Mito o realidad?

1. Espiritualidad y religiosidad significan lo mismo.
2. La espiritualidad es un concepto “de moda” que no es tan importante desde el punto de vista de la salud.
3. Todas las personas tienen una dimensión espiritual que también hay que cuidar.
4. Todas las personas viven la espiritualidad de la misma forma y con la misma intensidad
5. Los “no creyentes” (ateos, agnósticos) no tienen espiritualidad alguna.
6. La espiritualidad consiste en ir a un lugar de culto a rezar (Iglesia, Mezquita, Sinagoga...).
7. La espiritualidad es algo íntimo de la persona que guarda relación con la trascendencia, y con el sentido de las cosas y de la propia vida
8. La espiritualidad conlleva la llamada interna de toda persona a orientar y a crecer en su vida mediante transformaciones internas permanentes, en la búsqueda de la plenitud, de la felicidad, en la realización más amplia de sus ideales y valores.
9. El cuidado de la espiritualidad incluye el arte, la creatividad, el contacto con la naturaleza y las relaciones con los otros
10. La espiritualidad no tiene necesariamente relación con la creencia de la existencia de Dios o de un ser superior.
11. Ser espiritual no quiere decir ser religioso.

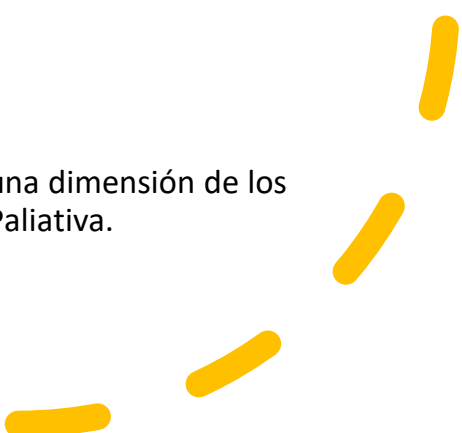




Definición de espiritualidad

“ La espiritualidad es el aspecto de la condición humana que se refiere a la manera en que los individuos buscan y expresan significado y propósito, así como la manera en que expresan un estado de conexión con el momento, con uno mismo (self), con otros, con la naturaleza y con lo significativo o sagrado”.

Puchalski et al. La mejora de la calidad de los cuidados espirituales como una dimensión de los cuidados paliativos: el informe de la Conferencia de Consenso. Medicina Paliativa. 2011;18(1):20-40

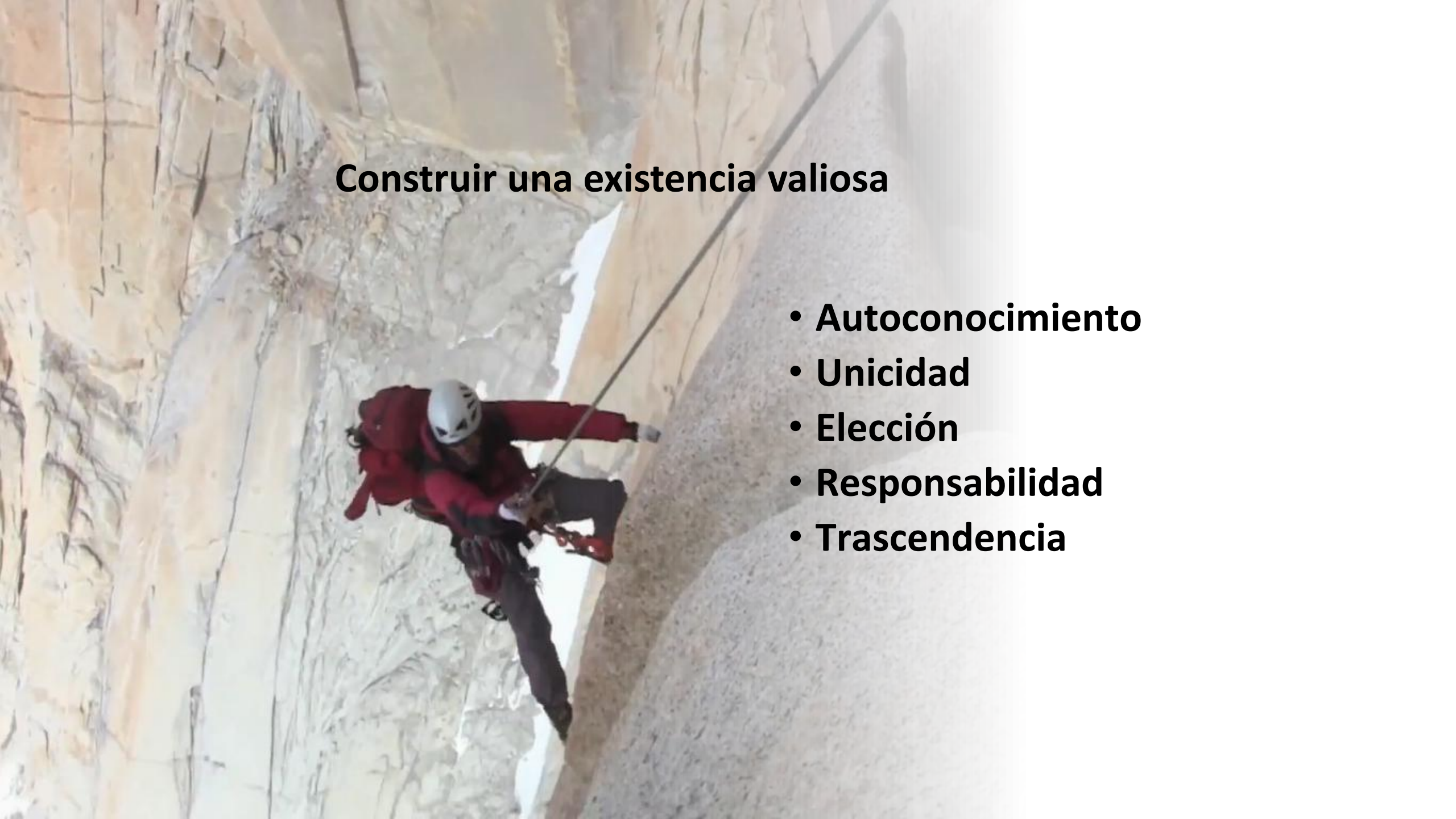


Dimensión espiritual...“Capacidad para experimentar e integrar el significado y propósito de la vida mediante la conexión con el yo, los otros, el arte, la música, la literatura, la naturaleza, o un poder superior al propio yo”...

Un ser capaz de construirse a sí mismo...

Una vida significativa, orientada al mundo, a una tarea que cumplir, un proyecto que realizar, una persona a quién amar...

Que la vida se tome como posibilidad aún en circunstancias adversas, dando su mejor respuesta...

A person wearing a red jacket, dark pants, and a white helmet is rappelling down a light-colored, textured rock face. A rope is visible extending from the top of the frame down to the person. The background is a bright, hazy sky.

Construir una existencia valiosa

- **Autoconocimiento**
- **Unicidad**
- **Elección**
- **Responsabilidad**
- **Trascendencia**

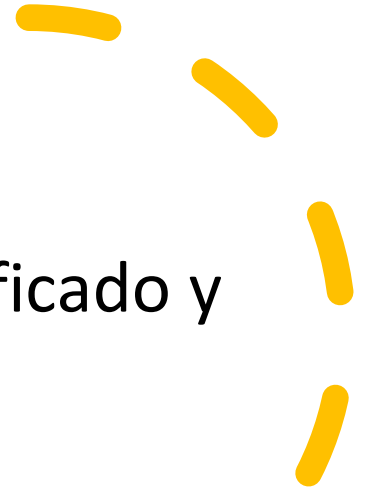
Modelo 10 Necesidades espirituales y su relación con los principales modelos de necesidades espirituales



NECESIDADES ESPIRITUALES	RASGOS	CLASIFICACIONES
INTRAPERSONALES (Erikson, 2000) (Loevinger, 1976) (Frankl, 1999)		
Necesidad de volver a leer su vida	Compartir historia vital, evaluación, revivir aspectos positivos, prioridades vitales	(Strang & Strang, 2001) (Maté & Juan, 2008)
Encontrar sentido de vida	Motivo y resultado de la propia existencia	(Laukhuf & Werner, 1998) (Moadel, y otros, 1999) (Taylor, 2003) (Torralba-Roselló, 2003) (Maté & Juan, 2008) (Ramió Jofre, 2009) (Büssing & Koenig, 2010)
Encontrar esperanza	Deseo o creencia en alcanzar algo personal, eventos familiares y en mantener la propia vida. Positividad	(Kübler-Ross, 1969) (Laukhuf & Werner, 1998) (Strang & Strang, 2001) (Moadel, y otros, 1999) (Taylor, 2003) (Tan, Braunack-Mayer, & Bellby, 2005) (Maté & Juan, 2008) (Ramió Jofre, 2009) (Edwards, Pang, Shiu, & Chan, 2010)
Ordenar los propios asuntos	Finalizar proyectos. Últimas voluntades.	(Hermann, 2001) (Torralba-Roselló, 2003) (Vilalta, 2010) (Edwards, Pang, Shiu, & Chan, 2010)
INTERPERSONALES (Sullivan, 1953) (Buber, 2002) (Goleman, 2009)		
Necesidad de ser reconocido como persona	Autonomía, libertad, identidad, rol, utilidad, pertenencia	(Hermann, 2001) (Torralba-Roselló, 2003) (Maté & Juan, 2008) (Ramió Jofre, 2009)
Perdón	Reconciliación consigo mismo, con los demás o con Dios. Eliminar sentimientos de culpabilidad. Soluciones a conflictos	(Laukhuf & Werner, 1998) (Moadel, y otros, 1999) (Torralba-Roselló, 2003) (Maté & Juan, 2008)
Dar y recibir amor	Entrega, generosidad, expresividad de los sentimientos, pertenencia, acompañamiento	(Laukhuf & Werner, 1998) (Hermann, 2001) (Torralba-Roselló, 2003) (Taylor, 2003) (Maté & Juan, 2008)
TRANSPERSONALES (Wilber, 2007) (Jung C. G., 2010)		
Establecer su vida más allá de sí mismo	Pertenencia a un orden superior. Trascendencia. Búsqueda de la verdad	(Taylor, 2003) (Maté & Juan, 2008) (Büssing & Koenig, 2010)
Continuidad	Transmisión a otros de proyectos vitales y bienes materiales, descendencia, inmortalidad del alma.	(Maté & Juan, 2008)
Expresar los sentimientos y vivencias religiosas	Cumplimiento de rituales, oraciones, meditaciones	(Maté & Juan, 2008)



- La búsqueda de sentido, significado y propósito.
- El amar y ser amado.
- Esperanza y creatividad.
- Perdón, reconciliación, re significación, asentimiento, aceptación.
- Expresión de sentimientos.



“Sufrimiento espiritual”



Muerte
La agonía
Dolor
Vulnerabilidad
Culpa

“Deterioro de la capacidad para experimentar e integrar el significado y propósito de la vida mediante la conexión con el yo, los otros, el arte, la música, o con un nivel superior al propio yo”

No basta con saber identificar un problema, sino otorgar dichos cuidados.

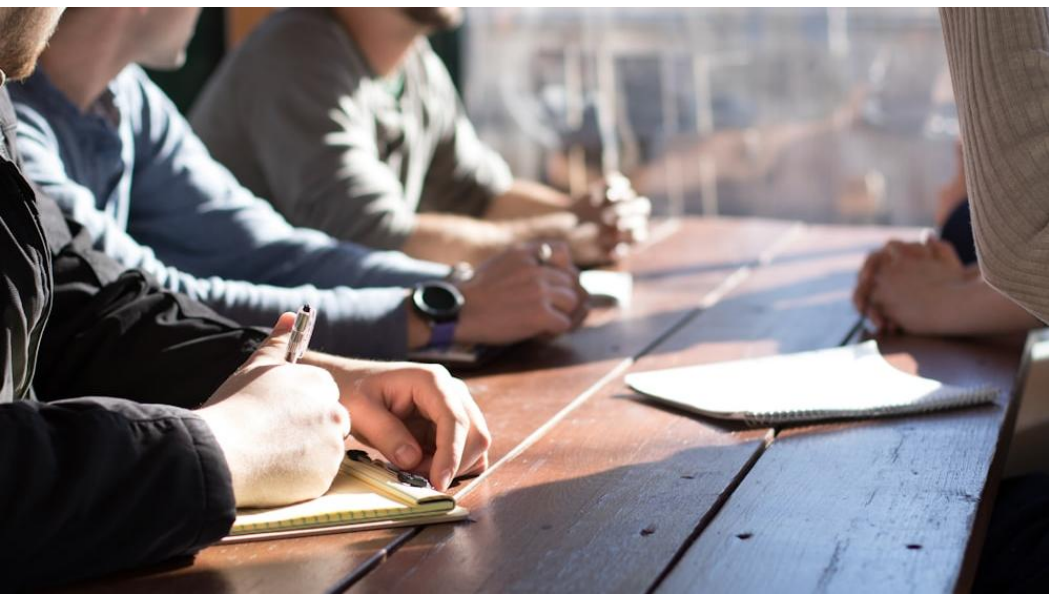
Cuestionamiento
Ident/vida/sufrimiento

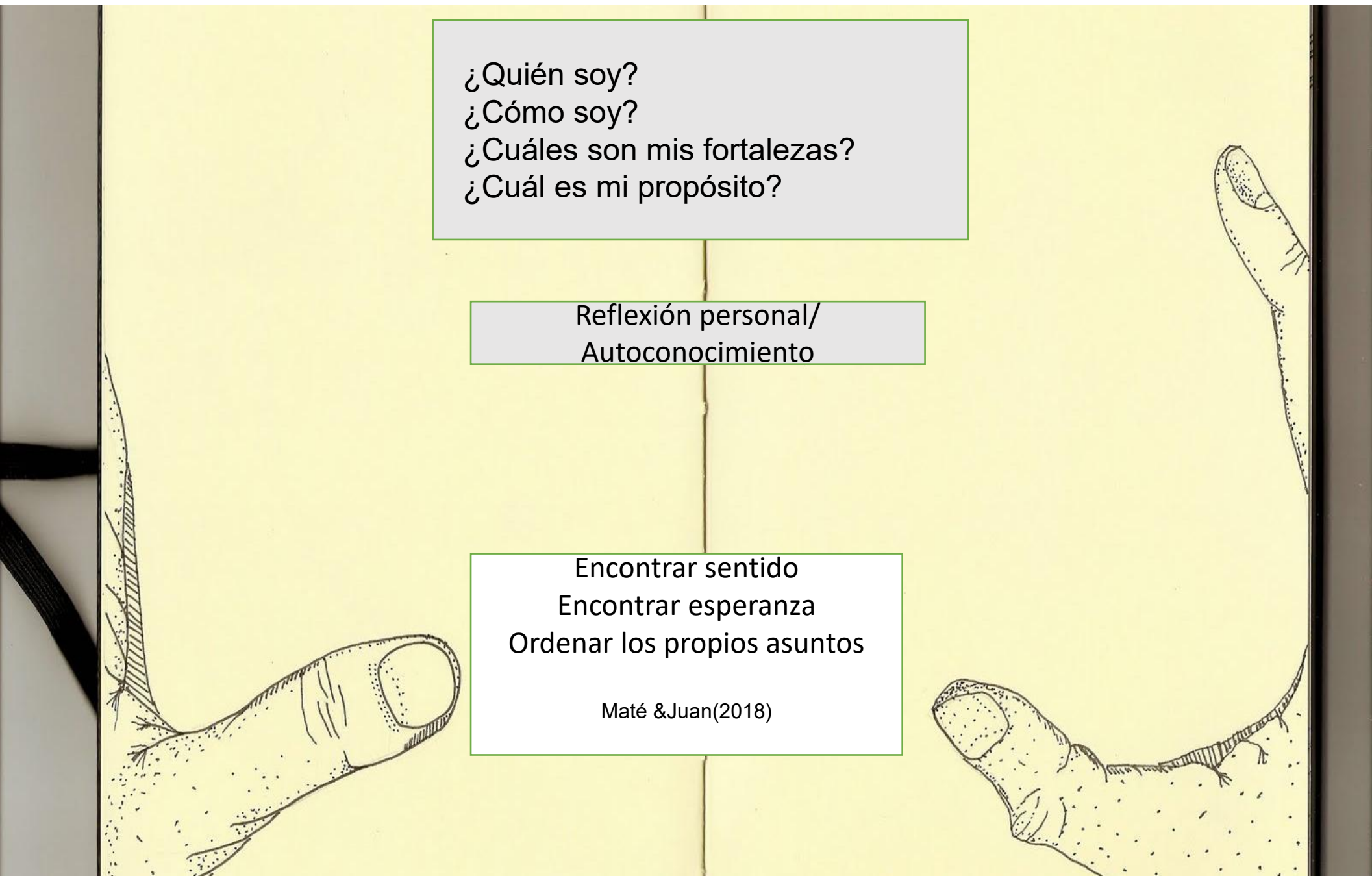
Desamor
Sent. de vida insuficiente
Ira
Culpa
Afrontamiento ineficaz

Alienación
Rechazo a personas significativas
Rechazo a la interacción

Incapacidad de trascender
Desesperanza
Percepción de sufrimiento
Vacio existencial

Desinterés
Expresión creativa dismin.





¿Quién soy?
¿Cómo soy?
¿Cuáles son mis fortalezas?
¿Cuál es mi propósito?

Reflexión personal/
Autoconocimiento

Encontrar sentido
Encontrar esperanza
Ordenar los propios asuntos

Maté & Juan(2018)

¿Cómo me relaciono con los otros?
¿Cuáles son mis lazos significativo?
¿Cual es mi actuar esencial?

Relaciones

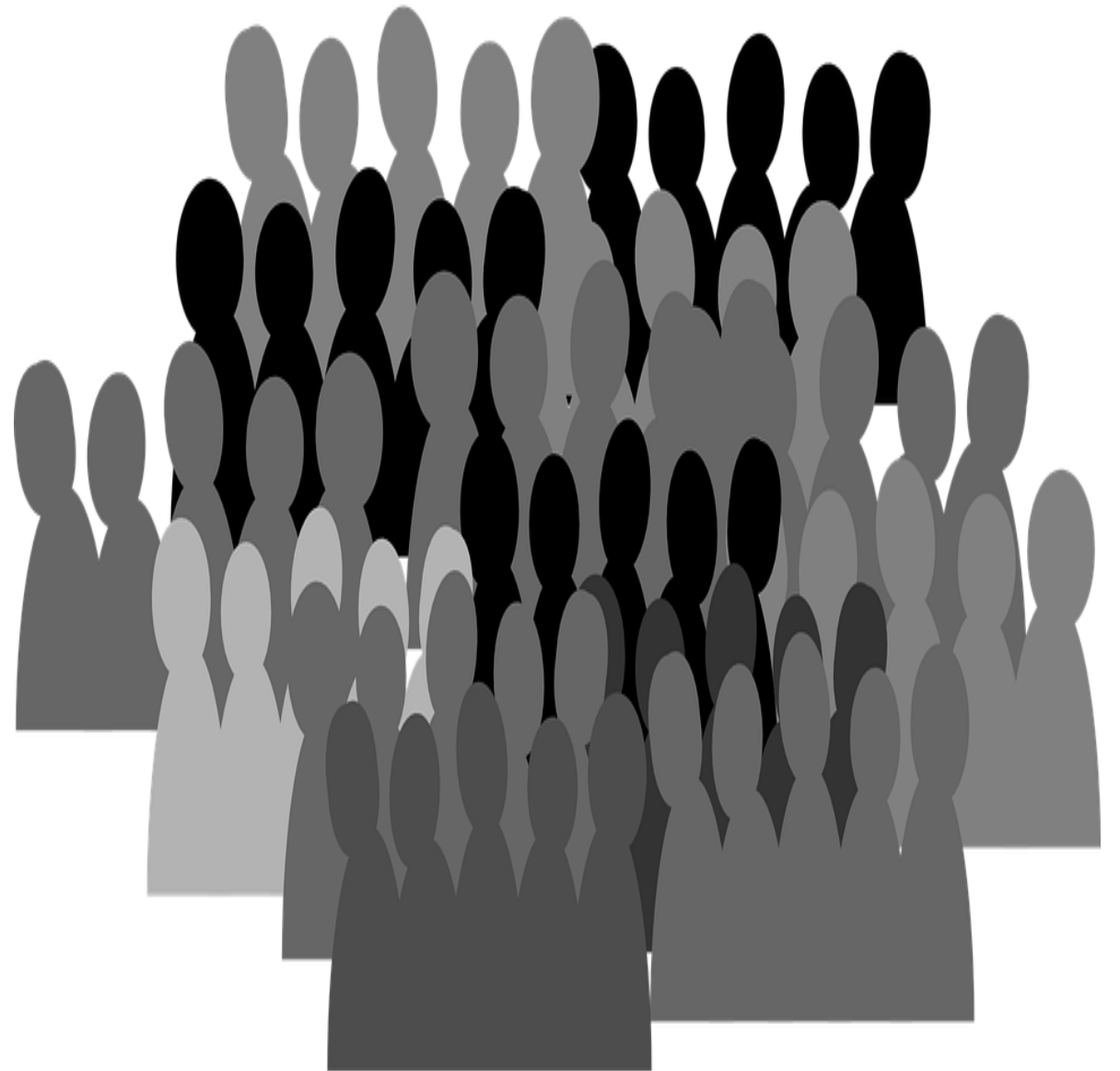


Necesidad de ser reconocido como persona

Perdón

Dar y recibir amor

Maté & Juan(2018)





¿Apertura a la trascendencia?



Meditación/oración/contemplación

Establecer la vida mas allá de uno mismo
Continuidad
Expresar sentimientos
Vivencia religiosa
Maté & Juan(2018)

Propuestas para la vida personal, alimentar el sentido!

- Buscar momentos de silencio para estar contigo.
- Elegir lo más significativo para cada momento.
- Actualizar tu gama de sentido.
- Nutrir tu vida con relaciones valiosas.
- Disfrutar con conciencia lo que la vida te ofrece.
- Disfrutar de lo sencillo.
- Entregar parte de tu tiempo y energía a una causa.
- Acompañar tu vida de buena música, arte, cultura etc.



- 
- Conocer e integrar la **propia sombra** es sanarse. Supone una apasionante terapia del límite, es decir, **un proceso de humanización** donde la **propia fragilidad se convierte en recurso resiliente**, donde lo que deseábamos esconder se transforma en fuente de comprensión de las dinámicas ajenas, hasta que podemos decir serenamente. **“nada humano me es ajeno”**; cualquier dinámica personal que encuentre en los demás tiene un eco en mí que me permita ser comprensivo y humano ante ella.((Juan Carlos Bermejo)
- 
- 
- 
- 



Muchas gracias