

DEPÓSITO LEGAL ZU2020000153

ISSN 0041-8811

E-ISSN 2665-0428

Revista de la Universidad del Zulia

Fundada en 1947
por el Dr. Jesús Enrique Lossada



Ciencias
Exactas,
Naturales
y de la Salud

77
ANIVERSARIO

Año 15 N° 43
Mayo - Agosto 2024
Tercera Época
Maracaibo-Venezuela

Aproximación a las categorías: Espiritualidad, Salud y Bienestar. Una mirada hacia las técnicas que las propician

Eglee Vargas-Acosta*
Rita Navas Perozo**
Mairely Nuñez de De Armas ***

RESUMEN

Factores psicológicos, sociales, conductuales y biológicos han sido investigados como posibles características protectoras o perjudiciales para la salud y el bienestar, pero sus influencias o relaciones con la espiritualidad no se han examinado en gran medida en la investigación de la salud; de allí que el objetivo de esta investigación fue establecer una aproximación al estudio de las categorías de Espiritualidad, Salud y Bienestar, su posible interrelación, así como examinar las técnicas que la propician con base en una revisión de la literatura científica de diversos teóricos. En conclusión, los resultados mostraron con respecto a la conceptualización sobre Espiritualidad que aun cuando no existe consenso, los autores coinciden que se asume como una categoría multidimensional y esencial en el ser humano como experiencia individual, un modo de vida que comprende valores y creencias. También se encontró una relación entre la espiritualidad y el mejoramiento de la salud, junto con una estrecha vinculación entre la espiritualidad y bienestar, existiendo una diversidad de técnicas, que contribuyen al bienestar y éste se puede lograr desde la promoción de la espiritualidad.

PALABRAS CLAVE: Espiritualidad, bienestar, felicidad, salud, calidad de vida.

*Docente Emérita. Escuela de Trabajo Social. Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas. Universidad del Zulia (LUZ). Maracaibo-Venezuela. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5091-5274>. E-mail: egleevargasacosta@gmail.com

**Docente Emérita. Instituto de Investigaciones. Facultad de Odontología. Universidad del Zulia (LUZ). Maracaibo-Venezuela. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1224-3734>. E-mail: ritanavasperoza@gmail.com

***Docente. Escuela de Trabajo Social. Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas. Universidad del Zulia (LUZ). Maracaibo-Venezuela. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5785-9447>. E-mail: nuñezmaire@gmail.com

Approach to the Categories: Spirituality, Health and Wellbeing. A Look at the Techniques that Promote Them

ABSTRACT

Psychological, social, behavioral, and biological factors have been investigated as possible protective or detrimental characteristics for health and well-being, but their influences or relationships with spirituality have not been largely examined in health research; Hence, the objective of this research was to establish an approach to the study of the categories of Spirituality, Health and Well-being, their possible interrelation, as well as to examine the techniques that promote it based on a review of the scientific literature of various theorists. In conclusion, the results showed with respect to the conceptualization of Spirituality that even though there is no consensus, the authors agree that it is assumed as a multidimensional and essential category in the human being as an individual experience, a way of life that includes values and beliefs. A relationship was also found between spirituality and health improvement, along with a close link between spirituality and well-being, with a diversity of techniques that contribute to well-being and this can be achieved by promoting spirituality.

KEYWORDS: Spirituality, well-being, happiness, health, quality of life.

Introducción

La espiritualidad ha estado tomando un auge importante en las últimas décadas motivado a la relación que se han establecido en las diferentes áreas tales como la organizacional, laboral, económico, educativo, salud (tanto física como psicológica de las personas), entre otras. Un aspecto importante en el área de la salud, ha sido la revisión y su redefinición, al incorporar la dimensión espiritual, por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo que representa un constructo que ha tenido influencia en el campo de la salud y del bienestar.

La espiritualidad en su devenir histórico se ha asociado a diversas categorías. Autores como Cornejo y Col. (2019), plantean que en las teologías medievales el dolor físico y moral se consideraba una vía óptima para el espíritu, a diferencia de la espiritualidad contemporánea donde se han incorporado valores como la salud, la felicidad y el desarrollo de la personalidad.

Por otra parte, la espiritualidad también es asumida como religión o creencias religiosas; en este sentido se trata de dos constructos multidimensionales, diferentes aun cuando en determinados momentos o perspectivas están relacionados o pudieran ser complementarios. De manera que, es esencial puntualizar que su abordaje en el presente trabajo, está separada o no vinculada con la religiosidad, creencias o participación en esta.

Son diversos los factores que promueven una salud positiva como lo es el ejercicio físico; la espiritualidad promueve la salud mediante la resistencia a las enfermedades; es decir, con la espiritualidad emergen emociones positivas, tales como: la esperanza, el amor, el optimismo, satisfacciones, y de esta manera se van neutralizando las emociones negativas (Mueller, Plevak y Rummans, 2001).

Comprender las conexiones entre la espiritualidad y el bienestar psicológico requiere perspicacia teórica, así como una ciencia empírica cuidadosamente realizada. La necesidad de llegar a nuevos territorios al examinar estos vínculos también es primordial (Riff,2021). Se han investigado factores psicológicos, sociales, conductuales, y biológicos como posibles características protectoras o perjudiciales para la salud y el bienestar, pero sus influencias o relaciones con la espiritualidad no se han examinado en gran medida en las investigaciones de la salud. Los vínculos que allí pudieran encontrarse necesitan también ser abordados desde la ciencia.

En función de los planteamientos anteriores surgen, algunas inquietudes e interrogantes: ¿qué es la espiritualidad?, ¿existe relación entre la espiritualidad y la salud?, ¿qué es el bienestar y cuáles son los elementos o factores que lo promueven?, ¿la espiritualidad está vinculada al bienestar?, ¿existen técnicas que propician la espiritualidad y aportan beneficios al bienestar y a la salud? De allí que el presente trabajo, se plantea como objetivo, establecer una aproximación a las respuestas a estas interrogantes, con base a la revisión bibliográfica y documental de diversos teóricos.

1. Metodología

Investigación con enfoque cualitativo de tipo descriptivo, retrospectivo. Se consultaron las bases de datos electrónicas LILACS, REDALYC, Pubmed, Google Scholar y Google

académico en idioma español e inglés, ajustándolos a los requerimientos de cada base de datos. Para la búsqueda de los artículos en idioma inglés se utilizaron términos (MeSH) y las conexiones Boleanas AND y OR, combinando los siguientes términos: spirituality and health, wellness and health, well-being and spirituality, spiritualism and techniques, well-being and techniques

Para el español se usaron los siguientes descriptores del tesoro de la Unesco: “espiritualidad y salud, bienestar y salud, bienestar y espiritualidad. No se estableció límites de fechas o años para la búsqueda de la información.

Se encontraron un total de 132 artículos en las bases de datos utilizadas; después de eliminar artículos duplicados, de revisar los artículos seleccionados para su elegibilidad según inclusión de los términos Mesh (en inglés) y del tesoro Unesco (español), descartar artículos después de la lectura de resúmenes, eliminar artículos posterior a efectuar una lectura completa y exhaustiva de los mismos, finalmente fueron incluidos 33 artículos para realizar la revisión.

Respecto al proceso metódico para la organización y sistematización de la información, este se realizó en varios pasos, entre ellos la revisión de títulos, resúmenes y posteriormente el texto completo de todos los artículos seleccionados, recuperados de los buscadores científicos utilizados; posteriormente se elaboró una matriz que contenía aspectos relacionados con el nombre del autor, año de publicación, la argumentación de los autores, que sirvió de base para la interpretación de los hallazgos teóricos.

Para preparar el análisis temático, en primer lugar, se identificaron los conceptos y técnicas sobre espiritualidad, salud y bienestar en cada uno de los artículos. Desde la perspectiva de diversos autores se abordó en un primer momento el concepto sobre espiritualidad, seguidamente lo referente a espiritualidad y salud; después, la conceptualización sobre bienestar y, por último, las técnicas más comunes que propician el bienestar y la espiritualidad a partir de su práctica. Todo esto, como un inicio para seguir transitando en este terreno.

2. Resultados

2.1. El término Espiritualidad: sobre su conceptualización

En esta primera parte, la revisión buscó dar respuesta a la pregunta: ¿qué es la espiritualidad? Cabe destacar que definir y conceptualizar la espiritualidad, ha sido una tarea compleja para los investigadores y teóricos; no existe un consenso con respecto a esto. Al hacer referencia a este término, de manera inmediata se vincula con la religión (Araujo y Velázquez, 2016), incluso para algunos autores ambos representan un matrimonio que “culturalmente ha estado anclado en el imaginario colectivo” (Palacio, 2015); sin embargo, es importante destacar que no pueden ser tratados como sinónimos ya que es un dominio externo al sistema de la religión (Gerone, 2020), además que lo uno no implica lo otro, ya que se puede ser espiritual sin ser religioso.

La espiritualidad ha sido abordada desde diferentes perspectivas: cognitivo-conductual, (Beck, 1962); psicología existencia (Frankl, 1965); Psicología Positiva (Seligman, 1999; Peterson y Seligman, 2004); psicodinámico-Schreurs, 2004.

En este contexto, es relevante destacar que existen diversas miradas para la definición de la espiritualidad, por ejemplo, desde la perspectiva de Gerone (2020), se trata de una cualidad o factor propio de los seres humanos y por lo tanto, está en determinadas experiencias humanas (como el amor, la paz interior, la alegría, la amistad, la solidaridad). Araujo y Velázquez (2016), lo asumen como todas aquellas prácticas y creencias con lo trascendente, mientras que para Pinto (2007), es un sistema de guía interna para brindar beneficios a la vida y así lograr el bienestar de las personas, su comportamiento y su salud independientemente de las posturas filosóficas o creencias religiosas; para otros, además de ser una estrategia de afrontamiento, es un “camino ascendente en espiral hacia y desde las emociones positivas autotrascendentes” (Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana, y Fredrickson, 2013), con impacto positivo en el proceso de superación de adversidades, experiencias, vivencias o emociones negativas.

Para Fuentes (2018), la espiritualidad es una dimensión que comprende categorías como la compasión, la trascendencia, el vínculo de lo personal con la naturaleza, con lo subjetivo, así como el debate y discusión respecto al significado, propósito y sentido de la vida, la plenitud

interior, experiencias internas, la subjetividad, la relación con los demás, la naturaleza y lo divino; es la búsqueda de lo trascendente, de los valores (pudiera incorporar o no la religión). González-Rivera (2019) plantea la espiritualidad como una “facultad multidimensional de búsqueda de sentido, trascendencia y conexión en las relaciones con uno mismo, con las demás personas, con la naturaleza o lo sagrado” (p.293).

Desde una perspectiva sociocultural y de utilidad práctica también puede entenderse la espiritualidad como:

...De manera didáctica... como la cultura del ser. Así, diversos medios tienen la capacidad de constituir esa identidad, tales como la creencia religiosa, la convivencia social y familiar, la cultura geográfica, las prácticas meditativas, el yoga y otras actividades. Por lo tanto, el ejercicio espiritual es todo lo que el individuo practica que le permite vivir en plenitud, o que al menos le ayuda e influye en los momentos difíciles, en la toma de decisiones y en la forma de hacer frente a cualquier situación. (Carmo, 2022)

De manera que en general, estos autores coinciden en que la espiritualidad es un constructo, es un modo de vida o experiencia individual, humana, multidimensional; comprende creencias, valores personales; es la búsqueda de sentido, significado y propósito de la vida, trascendencia y además es subjetiva, que brinda beneficios tanto psicológicos como físicos, y contribuye al logro del bienestar de las personas, por lo tanto, forma parte del bienestar individual.

2.2. Espiritualidad y Salud

Acá se hace una revisión de los planteamientos teóricos para establecer la relación entre la espiritualidad y la salud. En este sentido, cabe señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS), concibe la salud vinculada con el bienestar “físico, mental y social” (1964), considerándose entonces como una visión restringida, en cuanto no le otorga autonomía conceptual a la espiritualidad en ese contexto.

Desde la perspectiva de Frankl (2002; 1999), la espiritualidad es el núcleo del ser humano que comprende lo síquico lo físico y la plenitud de las personas; se basa al integrarse lo somático, lo psíquico y lo espiritual. En este sentido, la espiritualidad desde la perspectiva de la salud está íntimamente relacionado a la concepción del ser humano que se asuma, es decir, si se

concebe la espiritualidad como una condición intrínseca a la naturaleza humana y si su existencia forma parte integral de otros componentes como el físico, social y mental.

Existen investigaciones que presentan evidencias positivas en la relación de la espiritualidad en la salud. Uno de los teóricos que los ha integrado, destacando algunos factores que dan señales positivas en esta vinculación, es Puchalski (2006), quien enfatiza que la espiritualidad no es equivalencia de religiosidad, la define como

la búsqueda inherente de cada persona para el significado y el propósito final de la vida. (...), con trascendencia, las relaciones con los demás, así como la espiritualidad que se encuentra en la naturaleza, el arte y el pensamiento racional. Todos estos factores pueden influir en la forma en que los pacientes y los profesionales de la salud perciben la salud y la enfermedad y cómo interactúan entre si (pp: 14-15).

Navas y Villegas (2006) plantean la espiritualidad como una fuente de poder y fortaleza en la concienciación para los cambios necesarios positivos respecto al estilo de vida, los comportamientos sanos, las creencias y actitudes positivas de las personas en general y, en especial, de aquellas que tienen una situación de salud vinculada con una enfermedad específica. De manera que, la espiritualidad es un pilar fundamental en el área de la salud, debido a los beneficios que brinda como estrategia de afrontamiento, como apoyo psicosocial ante situaciones de estrés –sea prolongado o agudo-, además que contribuye a menores riesgos de enfermedades y, con la búsqueda y el mejoramiento del sistema inmunológico (Navas y Villegas, 2006; Cotton, Levine, Fitzpatrick, Dold y Targ, 1999) y por lo tanto del bienestar de las personas.

Cabe destacar que la espiritualidad está vinculada con la presencia de una mejor salud, expresada en “longevidad, habilidades en afrontamiento y calidad de vida relacionada con la salud y bajos niveles de ansiedad” (Mueller, et al, 2001); también se reconoce una incidencia positiva en el organismo de la persona en situación de paciente, tales como respuestas o efectos psicológicos con menos ansiedad; mientras que en lo fisiológico se tiene la disminución de la presión arterial y estabilidad en la frecuencia cardíaca y el sistema inmunológico (Mueller, et al, 2001; Powell, Shahabi y Thoresen, 2003) debido a que fomenta una vida saludable. Otros investigadores, reportaron beneficios en estudiantes universitarios al obtener “relaciones positivas de la espiritualidad con el bienestar físico ($r=.293$) y el bienestar psicológico ($r=.491$);

a la vez que se observó también la relación entre bienestar físico y bienestar psicológico ($r = .485$)” (Morales, 2014).

2.3. El Bienestar

Es importante abordar la definición del bienestar, así como los factores o elementos que la promueven y que contribuyen a este. Es relevante enfatizar que no existen acuerdos respecto a la definición del término bienestar. Sin embargo, se puede decir que incluye la presencia de emociones y estados de ánimo positivos, tales como la satisfacción y la felicidad, la ausencia de emociones negativas –la depresión y la ansiedad, satisfacción con la vida, satisfacción y funcionamiento positivo (Valls, Grasso y Montero, 2022)

Investigadores lo definen como un proceso activo y dinámico (Hettler, 1984; Myers y Sweeney, 2007), mediante el cual las personas no solo toman conciencia y decisiones, sino que optimizan la integración de lo físico, mental y espiritual para lograr una vida con éxitos.

Para la psicología positiva, representa su constructo central. Seligman (2016), máximo representante de esta corriente, plantea la teoría del bienestar, la cual comprende cinco elementos o categorías, que aun cuando favorecen el bienestar, no lo definen pero que conforman el: Modelo *PERMA*, por sus siglas en inglés:

- **P: “Positive Emotions”** o Emoción positiva: Se refiere a la vida placentera, representa la piedra angular de la teoría. Este componente subjetivo representa un dispositivo de la emoción positiva. Comprende los factores o variables subjetivas del bienestar, tales como: el éxtasis, la comodidad, la calidez, la paz, la gratitud, la felicidad, la satisfacción, la vida, el placer, la inspiración, la esperanza, el amor, entre otros; su evaluación se hace de manera subjetiva en el presente. El propósito es incrementar las emociones positivas como una herramienta para afrontar las emociones negativas, ya que las primeras permiten poder experimentar el bienestar en la vida de las personas.

- **E: “Engagement”** o Compromiso: al igual que la anterior, sus factores se evalúan de manera subjetiva, se evalúa desde lo retrospectivo y sus componentes son subjetivos y objetivos. El propósito es lograr una sintonía entre la persona y sus fortalezas para situarse en un estado de armonía, fluidez y afinidad. Se trata del compromiso en buscar aquellas actividades que favorezcan un estado óptimo de activación en el presente.

- **R: “Relationships”** o Relaciones positivas: se refiere a las relaciones –intensas o no– con las otras personas, con los otros, con los demás. Se concibe como “el mejor antídoto” ante cualquier acontecimiento de la vida. Sus componentes son subjetivos y objetivos. Uno de los factores es la bondad para incrementar de manera momentánea el bienestar. Está dirigido a la búsqueda de relaciones positivas, como uno de las condiciones centrales para el bienestar de las personas, ya que se le considera un factor clave brindando ventajas emocionales de compromiso de sentido o de logro y son esenciales para el éxito de las personas. Se asume como elemento de protección y apoyo relevante e indispensable. Con este, se aspira a que las relaciones y habilidades personales se puedan optimizar.

- **M: “Meaning and purpose”** o Propósito y significado: está referida a la vida significativa, el sentido de la vida, más allá de la persona misma, la conservación del sentido de pertenecer, ser o algo que considera superior a uno mismo, a la persona. Tiene un componente subjetivo y objetivo, ya que un juicio objetivo puede contradecirlo, dependiendo de algunos aspectos del contexto, las relaciones y conexiones con las personas, lo que da el propósito y sentido a la vida. De manera que, cada logro, tiene un significado que adquiere un sentido de trascendencia. Darle sentido a la vida, conduce a tener un sentido del bienestar.

A: “Accomplishment” o Logros, Sentido del logro y Éxito: Se refiere al logro y la vida de realización. Se trata del logro por el logro mismo, sin coerción alguna. Este factor, conduce al establecimiento de metas y, al alcance de estas y así la persona se sentirá que es competente, con habilidades y autonomía en lo que hace. Plantea que aquellas personas que tienen una vida de realización, generalmente están absortas en una determinada actividad, en la que buscan el placer y viven las emociones positivas cuando logran lo que quieren. Tiene componentes tanto subjetivos como objetivos. Se asume como esencial para el bienestar.

Estos elementos deben cumplir con tres propiedades para poder tomarse como tal, ellos son: 1. Deben contribuir al bienestar; 2. Las personas lo buscan por sí mismo y 3. Se define o miden independientemente de los otros elementos, es decir, que debe tener una exclusividad.

Cabe destacar, que para Seligman (2016), lo relevante es el fomento de aquellos factores del modelo PERMA, con los que la persona se sienta identificado y le sea cómodo para tener un bienestar pleno y sostenible.

Ahora bien, de lo anteriormente planteado se desprende que sí existen evidencias científicas de la relación existente entre la espiritualidad y el bienestar, y también con la salud; una manera de expresarlo gráficamente puede verse a continuación:



Gráfico No. 1

Relación entre Espiritualidad-Salud-Bienestar

Esta representación gráfica ayuda a visualizar cómo estos tres conceptos pueden relacionarse, mostrando que la espiritualidad puede ser un factor importante que contribuya tanto a la salud como al bienestar; sin embargo, es importante recordar que esta es una simplificación y que la relación entre estos conceptos puede ser más compleja en la práctica.

Lo pertinente entonces sería definir el conjunto de intervenciones sociales micro - macro sociales que faciliten el uso de estrategia que la promuevan, en este campo es amplio y quizás complejo en cuanto puede estar mediado por múltiples variables, como la socio antropológica, religiosa y hasta científica, en las que habrá que profundizar, por lo que se identifican algunas a continuación:

2.4. Técnicas que propician y potencian la espiritualidad y el bienestar

En este aparte, se pretende hacer una revisión de las técnicas existentes –por lo menos las más comunes- que propician y potencian la espiritualidad, la salud y el bienestar. En este sentido, el bienestar se puede lograr mediante la promoción de la espiritualidad,

específicamente con las prácticas psicológicas (la meditación, la hipnosis, musicoterapias, terapias o ejercicios de relajación, respiración y visualización, el contacto con la naturaleza) y las prácticas físicas (la acupuntura, terapia de masaje y la manipulación espinal). También pueden mencionarse las prácticas de las disciplinas orientales que se ubican como psicológicas-físicas, en las que se incluye el yoga, tai-chi, gi gong, acupuntura; terapias de bailes como la danza, algunas formas de terapia artística, entre otras.

Como se expone más adelante, existen diversas investigaciones que evidencian los beneficios de practicar algunas de las técnicas mencionadas, como por ejemplo, emergen emociones positivas, tales como la esperanza, el amor, satisfacciones, neutralizando las emociones negativas como la hostilidad, que contribuyen a “una menor activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo y del eje suprarrenal hipotálamo pituitario y por lo tanto una menor liberación de hormonas del estrés, como norepinefrina y cortisol, y por lo tanto la depresión y suicidio” (Mueller, Plevak y Rummans, 2001). Otro beneficio es que se vincula con la adquisición de estrategias para el afrontamiento ante la enfermedad y así lograr una mejor respuesta inmune, a la salud, y por ende al bienestar de las personas.

De manera que, la práctica de estas técnicas –que han sido incorporadas en los enfoques integradores (físicos y / o psicológicos) (NIH, 2017), tiene como finalidad activar la conexión mente, cuerpo y espíritu, así como la recuperación de la salud, el mejoramiento del autoconocimiento, autocuidado de la persona, el manejo de los síntomas y dolores –por ejemplo, en pacientes sobrevivientes de cáncer, así como en población de militares y veteranos de EEUU- también la persona puede percibir la situación de la enfermedad “como una oportunidad para el crecimiento personal” (Navas y Villegas, 2006)

La práctica de las técnicas, tales como el yoga, tai chi, acupuntura, terapia de masaje, manipulación quiropráctica y osteopática, terapia de arte, musicoterapia, danza, reducción del estrés basada en la atención plena –entre las más populares-, contribuyen a la vinculación mente y cuerpo. Investigaciones reportan datos interesantes en cuanto a la práctica de estas técnicas para el año 2017; según el género, las mujeres lo han utilizado más que los hombres (yoga: Mujeres 19.8% y Hombres 8.6%; Meditación: mujeres 16.3% y hombres 11.8%; quiropráctico: Mujeres 11.1% y hombres 9.4%) (NIH, 2017; Black, Barnes, Clarke, Stussman, y Nahin, 2018; Clarke, Barnes, Black, Stussman y Nahin, 2018).

Seguidamente, se describen algunas de las técnicas y los beneficios que tienen para la lograr la espiritualidad y el bienestar integral.

El yoga: ha sido utilizado como una herramienta terapéutica para una salud positiva. Su origen es hindú, consiste en la aplicación de ejercicios de respiración, meditación y posturas físicas en la búsqueda de curar enfermedades. La práctica de yoga, comprende posturas (asana), respiración controlada (pranayama) y meditación (dhyana), es reconocida como una actividad física segura, sin embargo, se debe tener en cuenta la guía de un instructor calificado y con experiencia para evitar alguna lesión –esguinces o distensiones-, por lo que es necesario la atención médica.

El propósito es alcanzar un estado de relajación y mejoramiento del equilibrio de la mente, el cuerpo, la vida cotidiana de las personas y el espíritu (Vaze y Joshi, 2010). Existen diversos estudios que demuestran que la práctica de yoga puede impactar de manera positiva en el cuerpo, en el mantenimiento del sistema cardiovascular, en el control de los niveles de glucosa en la sangre, disminuir las dolencias músculo-esqueléticas y mantener el sistema cardiovascular (Stephens, 2017, Vásquez, 2018).

Algunos beneficios psicológicos de practicar el yoga, se expresan mediante el incremento de la energía mental, pensamientos y sentimientos positivos que permiten disminuir la agresividad, la ansiedad y la depresión.

Según estudios, realizar esta actividad física, puede ser beneficiosa en la reducción de los síntomas de ansiedad, la depresión y en elevar la calidad de vida en personas con cáncer de mama, así como aliviar la fatiga persistente que experimentan luego del tratamiento (National Center for Complementary and Integrative Health-NIH, 2023; Cramer, Lauche, Klose, Lange, Langhorst y Dobos, 2017; Desai, Bowman, Galantino, Hughes-Halbert, Vapiwala, Demichele, y Mao, 2010), por lo que se sugiere como una actividad de apoyo.

Otros contribuciones de la práctica continuada de la técnica del yoga en el manejo de la ansiedad, el incremento del equilibrio emocional, en el mejoramiento de la autopercepción en mujeres en proceso de deshabituación de diazepam, así como concienciación de la dependencia con este medicamento (Dantas y Da Silva, 2011); también en población de mujeres es eficaz

opción para tratar los síntomas como los sofocos y sudores nocturnos en el período de los síntomas peri y posmenopáusicos (Vázquez, 2018; Vaze y Joshi, 2010).

El tai chí o el gi gong (Ki, en japonés) o (Qi en chino), su origen está vinculado al antiguo arte marcial en China, es una técnica de conexión mente-cuerpo en la medicina tradicional china (MTC). Está orientada a la promoción y rehabilitación de la salud mediante la práctica de una serie de movimientos que son lentos, suaves y con posturas físicas seguras que involucra un estado mental meditativo y de respiración controlada. Entre sus beneficios, destacan el mejoramiento de las funciones cognitivas, la atención, el equilibrio emocional, la realización de múltiples tareas; además no solo proporciona herramientas para afrontar situaciones estresantes, sino que contribuye en el control y mejoramiento de síntomas como la fatiga, insomnio y depresión en las personas, especialmente en sobrevivientes de cáncer.

Se han reconocido como otros privilegios de su práctica, los efectos positivos en el manejo de la salud mental, el mejoramiento del equilibrio y prevención de caídas en los adultos mayores y personas con diagnóstico de la enfermedad de Parkinson, la reducción del dolor lumbar, fibromialgia y osteoartritis de la rodilla, favoreciendo en estos pacientes la calidad de vida general de la persona (NIH, 2023; Gonçalves, Duarte, Rodrigues, Greten y Machado, 2023). Lee, Kim y Ryu (2009) investigaron sobre los efectos y beneficios de entrenar el Qi, en la señalización intracelular, los resultados señalan el mejoramiento de la función inmune así como la modulación de las concentraciones de neurohormonas.

En el contexto de pandemia por la COVID-19, se realizaron algunas investigaciones, las cuales revelaron que la práctica de Qigong por parte de la población de adultos mayores mejoró el estado psicoemocional, la cognición y el aprendizaje motor (NIH, 2023); mientras que su realización en la población estudiantil –puede incorporarse en las clases de educación física-, les ayuda en el mejoramiento de los niveles de atención, así como la capacidad de aprendizaje, y por lo tanto contribuye a elevar el rendimiento académico, además de representar una estrategia que podría ayudar a los estudiantes para afrontar la presión académica experimentada en el mencionado contexto (Gonçalves, et al., 2023).

La meditación, se concibe como un ejercicio mental que tiene como propósito lograr un alto nivel de conciencia espiritual o atención plena. Se recomienda por su pertinencia para el área

del cerebro y es considerada un recurso en el proceso de sanación, de adaptación del paciente en el tratamiento o para el afrontamiento ante las adversidades, el estrés, sufrimiento o situaciones-problemas de vida que estén incidiendo en la salud tanto física como mental de la persona (Gerone, 2020).

Es segura para las personas sanas; en el caso de personas con afecciones de salud que lo requieran, es factible con la participación de un instructor (con formación), que pueda incorporar modificaciones o adaptaciones a la práctica de meditación, para garantizar una práctica sin riesgo alguno. Entre los tipos de meditación, se tiene: a. meditación mantra, la cual incluye la meditación trascendental, respuesta de relajación y meditación clínicamente estandarizada); b. meditación de atención plena, que comprende vipassana, meditación budista zen, reducción del estrés basada en la atención plena y terapia cognitiva basada en la atención plena y, c. meditación espiritual, en el que se incluye la oración centrada y meditación contemplativa. Es importante resaltar que la meditación de atención plena y la trascendental son formas en que las personas aprenden a enfocar la atención.

Existen evidencias respecto a que la meditación de atención plena, ayuda a una mejor calidad de vida. Por ejemplo, se ubica como un enfoque de salud complementario e integrador en el tratamiento del dolor crónico, la reducción del estrés postraumático, lesión cerebral traumática, la ansiedad, la fatiga, la depresión en personas con cáncer, y se tienen evidencias también en población de militares y veteranos de EEUU (NIH, 2023).

Conclusión

Como se ha podido observar, con respecto a la definición y conceptualización sobre espiritualidad, aun cuando no existen acuerdos o consenso; los autores coinciden en que se asume como una categoría multidimensional, esencial en el ser humano y que por lo tanto, es una experiencia individual con trascendencia, un modo de vida, que comprende valores y creencias, la búsqueda del significado, sentido y propósito de la vida, con fluidez y armonía; que brinda beneficios psicológicos y físicos, lo que contribuye al bienestar integral de las personas.

Otro aspecto importante es la existencia de una relación entre la espiritualidad y la dimensión salud, incluso de influencia de la primera sobre la segunda, especialmente en lo relacionado con lo físico y lo psicológico, es decir, en el mejoramiento de la salud así como estrategia para el afrontamiento de adversidades, emociones, y situaciones asociadas al propósito o sentido de vida o existencia.

El bienestar y la espiritualidad están estrechamente vinculadas; la teoría del bienestar por medio de los factores o elementos pilares que la integran: emoción positiva, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros, promueven la satisfacción y la felicidad, de manera que las personas pueden buscar un significado y sentido de la vida desde el mismo momento en que se identifican y optimizan estos elementos.

Existe una diversidad de técnicas que contribuyen en el bienestar, el cual puede lograrse desde la promoción de la espiritualidad y la práctica de técnicas, entre ellas: la meditación, el yoga, taichí- o Qigong, las cuales brindan beneficios que tienen un impacto positivo en la disminución de la ansiedad, depresión, el mejoramiento de las funciones cognitivas, la atención, el equilibrio emocional, así como la disminución de fatigas producidas por tratamientos del cáncer, es decir, contribuyen a mejorar la salud de la persona a través de la integración del cuerpo, la mente y el espíritu.

Es importante continuar estudiando e investigando sobre los beneficios de la espiritualidad en otras dimensiones, tales como en las organizaciones y en las relaciones interpersonales.

Referencias

Araujo C., Sonia y Velázquez M., Elsy (2016). El papel de la espiritualidad en la restauración de la salud. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 14(2), 93-95. [En línea]: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169031102016000200001&lng=es&tlng=es.

Black, Lindsey I., Barnes, Patricia M., Clarke, Tainya C., Stussman, Barbara J., and Nahin, Richard L. (2018) Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Children Aged 4–17 Years. NCHS Data Brief. No. 324. U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics [En línea]: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db324-h.pdf>

Carmo, K. B. do .. (2022). Espiritualidade aplicada à medicina. *Revista Bioética*, 30(4), 870–882.

<https://doi.org/10.1590/1983-80422022304577PT>

Clarke, Tainya C., Barnes, Patricia M., Black, Lindsey I., Stussman, Barbara J. and Nahin, Richard L. (2018) Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over. NCHS Data Brief. No. 325. U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. [En línea]: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf>

Cornejo Valle, Mónica; Martín-Andino Martín, Borja; Estes Rubio, Carolina & Blázquez Rodríguez, Maribel (2019). El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su relación con la espiritualidad contemporánea. *Athenea Digital*, 19(2), e2125. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2125>

Cotton, S.P., Levine, E.G., Fitzpatrick, C.M., Dold, K.H. y Targ, E. (1999). Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Psychooncology*, 8(5), 429-438.

Cramer, Holger, Lauche, Romy, Klose, Petra, Lange, Silke, Langhorst, Jost y Dobos, Gustav (2017). Yoga para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud, la salud mental y los síntomas relacionados con el cáncer en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1 (1), CD010802. [En línea]: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010802.pub2>

Dantas de Carvalho, Clarissa y Da Silva C., Nágela M. (2011) Aplicabilidad del yoga como recurso terapéutico, junto a las mujeres en el proceso de deshabitación del diazepam. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 11(1), Pág. 19 – 27. [En línea]: <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2011.17079>

Desai, Krupali, Bowman, Marjorie, Galantino, María, Hughes-Halbert, Chanita, Vapiwala, Neha, Demichele, Angela y Mao, Jun (2010). Predictores del uso del yoga entre pacientes con cáncer de mama. *Explore* (Nueva York, N.Y.), 6(6), 359–363. [En línea]: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2010.08.002>

Frankl, Viktor (1999). El hombre en busca de sentido último. (I. Custodio, Trad.). Barcelona: Paidós. (Publicación original 1997) Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico. *Revista Griot* (ISSN 1949-4742) Volumen 7, Número. 1, 2014. 17

Frankl, Viktor (2002). La voluntad del sentido: Conferencias escogidas sobre logoterapia. (M. J. Eckel, Trad.). Barcelona: Herder. (Publicación original 1982)

Fuentes, Leonides del C. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes? *Revista de Psicología*. Año 2018. Vol. 14, N° 28, pp. 109-119. [En línea]: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>

Gerone, Lucas Guilherme Teztlaff de (2020). Espiritualidad en el contexto de la ciencia de la salud. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Año 05, Ed. 09, Vol. 01, págs. 121-136. [En línea]: <https://nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/2020/09/Espiritualidad-en-el-contexto.pdf>

Gonçalves, Mario, Duarte, Leonel, Rodrigues, Jorge, Greten, Henry y Machado, Jorge (2023). ¿Puede el Qigong ser una herramienta para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico resultante de COVID-19? *Salud* (Basilea, Suiza), 11(3), 307. [En línea]: <https://doi.org/10.3390/healthcare11030307>

González-Rivera Juan A. (2019) Espiritualidad a lo largo de la vida: Implicaciones para la psicología. Capítulo 15. En: Desarrollo Humano: Travesía de Oportunidades y Retos. Asociación de Psicología de Puerto Rico. [En línea]: https://www.researchgate.net/publication/333223911_Espiritualidad_a_lo_largo_de_la_vida_Implicaciones_para_la_psicologia

Hettler, Bill (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values: Achieving High Level Wellness*, 8, 13-17

Lee, Myeong Soo, Kim, Mmo Kyung, y Ryu, Hoon (2009). El entrenamiento de Qi (qigong) mejora las funciones inmunes: ¿cuál es el mecanismo subyacente? *Revista Internacional de Neurociencia*, 115(8), 1099–1104. [En línea]: <https://doi.org/10.1080/00207450590914347>

Morales, Sandra. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 7(1), 7-18. [En línea]: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7048887>

Mueller, Paul S., Plevak, David J. y Rummans, Teresa A. (2001) Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. *Mayo Clin Proc*, December, Vol 76. [En línea]: <https://sci-hub.se/10.4065/76.12.1225>

Myers, Jane y Sweeney Thomas (2007) Professional Counseling Digest ACAPCD-09 2007 *Journal of Counseling & Development*, 482-493. [En línea]: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x>

National Center for Complementary and Integrative Health-NIH (2023) Enfoques integradores para el manejo de los síntomas en pacientes y sobrevivientes de cáncer. En: *Salud complementaria, alternativa o integrativa: ¿Qué hay en un nombre?* [En línea]: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>

National Center for Complementary and Integrative Health-NIH (2017) Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud 2017. [En línea]: <https://www.nccih.nih.gov/research/statistics/nhis/2017>

Navas Carmen y Villegas Hyxia (2006) Espiritualidad y salud. *Revista Ciencias de la Educación*. Año 6 z Vol. 1 z N° 27 z Valencia, PP. 29-45. [En línea]: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1964). Basic Documents 15th ed. Ginebra.

Palacio Vargas, Carlos Julián (2015) La Espiritualidad como Medio de Desarrollo Humano. *Cuestiones Teológicas*, Vol. 42, No. 98. pp. 459-481 [En línea]: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/251>

Pinto, N. (2007). Bienestar espiritual de los cuidadores familiares de niños que viven enfermedad crónica. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 9(1), 20-35. [En línea]: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145212858003>

Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58(1), 36-52. [En línea]: <https://www.semanticscholar.org/paper/Religion-and-spirituality.-Linkages-to-physical-Powell-Shahabi/ad4376ef5c4121e6f868667ecbc87cecb36edf50>

Ryff CD.(2021) Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature Connection. *Religions* (Basel). 2021 Nov;12(11):914. [En línea]Doi [10.3390/rel12110914](https://doi.org/10.3390/rel12110914)

Stephens, Ina. (2017). Terapia de yoga médico. *Children*, 4(2), 12. MDPI AG. [En línea]: <http://dx.doi.org/10.3390/children4020012>

Van Cappellen, Patty, Saroglou, Vassilis, Iweins, Caroline, Piovesana, Maria y Fredrickson, Bárbara (2013). Las emociones positivas autotrascendentes aumentan la espiritualidad a través de suposiciones básicas del mundo. *Cognición y Emoción*, 27(8), 1378–1394. [En línea]: <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.787395>

Valls M. Maria del C., Grasso Mayra and Montero José (2022) Regional well-being inequalities arising from healthcare expenditure public policies in Spain. *Frontiers Public Health* 10:953827. [En línea]: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.953827>

Vásquez M., Laura (2018) Beneficios de la práctica de yoga durante la menopausia. Revisión bibliográfica. *ENE Revista de Enfermería*. Vol. 12, 1, 684. 16--2020. [En línea]: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n1/1988-348X-ene-12-01-684.pdf>

Vaze, Nirmala y Joshi, Sulabha (2010). Yoga y transición menopáusica. *Revista de Salud de Mediana Edad*, 1(2), 56–58. [En línea]: <https://doi.org/10.4103/0976-7800.76212>