

# Espiritualidad y Resiliencia

---

## MODULO 7. PRÁCTICAS COTIDIANAS PARA FORTALECER EL SENTIDO, LA CONEXIÓN Y LA CAPACIDAD DE AFRONTAR LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

### Autoría

Lina María González Ballesteros – Fundación Saldarriaga Concha

Ana María Ortiz Hoyos – Fundación Saldarriaga Concha

Juan Manuel Cotte – Fundación Saldarriaga Concha

Alejandro Díaz Oramas – Fundación Saldarriaga Concha

Santiago López Zuluaga – Fundación Saldarriaga Concha

Jeimmi Paola Carvajal Guzmán – Fundación Saldarriaga Concha

Doris Hincapié Ramírez – Universidad Católica de Manizales

## **MODULO 7. ESPIRITUALIDAD Y RESILIENCIA PRÁCTICAS COTIDIANAS PARA FORTALECER EL SENTIDO, LA CONEXIÓN Y LA CAPACIDAD DE AFRONTAR LOS DESAFÍOS DE LA VIDA**

### **Fundación Saldarriaga Concha**

Línea de Bienestar Físico y Socioemocional

Programa: Más autonomía a través de los cuidados

Estrategia: Me Cuido Activo

Esta publicación hace parte de la serie de módulos formativos desarrollados por la Fundación Saldarriaga Concha en el marco de la estrategia **Me Cuido Activo**, la cual promueve el envejecimiento activo, saludable y exitoso. Este módulo ofrece herramientas conceptuales y prácticas para fortalecer el sentido de vida, la espiritualidad cotidiana y la resiliencia en personas mayores, favoreciendo su bienestar emocional y conexión social.

El contenido está diseñado para acompañar procesos de formación que reconozcan la diversidad de trayectorias vitales, fomenten la participación significativa y valoren los saberes de las personas mayores como base para afrontar los desafíos de la vida con mayor autonomía, compasión y propósito.

### **Nota legal:**

La reproducción total o parcial de este documento está permitida con fines educativos y de fortalecimiento comunitario, siempre y cuando se cite adecuadamente la fuente. Esta publicación no tiene fines comerciales.

**ISBN:** 978-628-97046-3-1

**Edición:** Primera edición, julio de 2025

**Ciudad:** Bogotá, Colombia

Sello editorial: Fundación Saldarriaga Concha

[www.saldarriagaconcha.org](http://www.saldarriagaconcha.org)

### **¿Cómo citar este documento?**

Fundación Saldarriaga Concha. (2025). *Me Cuido Activo: Prácticas cotidianas para fortalecer el sentido, la conexión y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida*. ISBN 978-628-97046-3-1.

### **Autoras y autores:**

Lina María González Ballesteros

Ana María Ortiz Hoyos

Juan Manuel Cotte Carbarcas

Alejandro Díaz Orama

Santiago López Zuluaga

Jeimmi Paola Carvajal Guzmán

Doris Hincapié Ramírez

**Bogotá D.C., julio de 2025**

## Presentación

El Módulo 7: Espiritualidad y Resiliencia hace parte de la estrategia formativa Me Cuido Activo, una propuesta diseñada para promover un envejecimiento saludable, exitoso y resiliente en personas mayores, cuidadores y sus redes de apoyo. Esta estrategia se fundamenta en los principios del aprendizaje significativo y del aprendizaje a lo largo de la vida, buscando que cada participante conecte los contenidos con su experiencia, valore sus saberes previos y desarrolle habilidades prácticas para su bienestar integral.

El módulo está organizado en tres unidades temáticas, cada una con actividades, reflexiones y herramientas prácticas que facilitan el aprendizaje:


















- **Unidad 1: Espiritualidad y Resiliencia en la Vida y el Cuidado.** Introduce los conceptos de espiritualidad, religiosidad y resiliencia, explorando su relevancia en el envejecimiento y en los procesos de cuidado.
- **Unidad 2: Espiritualidad como Recurso para el Bienestar y el Cuidado.** Aborda cómo integrar prácticas espirituales cotidianas en la vida diaria y en el acompañamiento respetuoso, reconociendo su impacto en el bienestar emocional.
- **Unidad 3: Estrategias para Fortalecer la Espiritualidad y la Resiliencia.** Ofrece herramientas para acompañar espiritualmente en momentos de vulnerabilidad, fortaleciendo redes de apoyo y fomentando la resiliencia personal y comunitaria.

Este módulo responde al objetivo de la estrategia Me Cuido Activo de promover un envejecimiento que valore la autonomía, la participación social y el bienestar emocional. Se articula con los constructos clave de resiliencia y compasión, pilares del envejecimiento saludable según la OMS, y con la visión de las personas mayores como protagonistas activos de su proceso de cuidado.

La propuesta integra un enfoque multidimensional que reconoce la espiritualidad como un recurso de afrontamiento, fuente de sentido y herramienta para fortalecer la capacidad de adaptación frente a los desafíos propios del envejecimiento. Además, resalta la importancia de las redes de apoyo y del acompañamiento respetuoso, alineándose con los principios de inclusión, accesibilidad y participación que guían toda la estrategia.

Cada unidad está diseñada para facilitar la transferencia de aprendizajes a la vida cotidiana, fomentando la reflexión, la práctica intencionada y la construcción de conocimientos a partir de las experiencias de los participantes.

## Contenido


Presentación .....	0
 Unidad 1: Espiritualidad y Resiliencia en la Vida y el Cuidado.....	4
 Conceptos Clave .....	6
 Actividad de Observación: "Mi brújula interior" .....	9
 Aplicación del aprendizaje .....	13
 Cierre y Reflexión: "Lo que cultivamos dentro" .....	17
Evaluación    .....	19
 Unidad 2: Espiritualidad como Recurso para el Bienestar y el Cuidado .....	20
 Conceptos Clave .....	22
 Construcción del Aprendizaje .....	26
 Aplicación del Aprendizaje .....	30
 Cierre y Reflexión: "Cultivar el bienestar desde la espiritualidad" .....	33
Evaluación    .....	34
 Unidad 3: Estrategias para Fortalecer la Espiritualidad y la Resiliencia.....	35
 Conceptos Clave .....	37
 Construcción del Aprendizaje .....	41
 Aplicación del Aprendizaje .....	43
 Cierre y Reflexión: Cuidarnos con serenidad y propósito .....	45
Evaluación    .....	46
 Cierre del Módulo: Espiritualidad y Resiliencia.....	47

# Unidad 1: Espiritualidad y Resiliencia en la Vida y el Cuidado

## Evaluación Diagnóstica: "¿Desde dónde partimos?"

Antes de comenzar la unidad, marca con un  la opción que más se acerque a tu forma de pensar o sentir frente a las siguientes afirmaciones:

1. La espiritualidad es importante en mi vida cotidiana:
  - Muy de acuerdo
  - De acuerdo
  - En desacuerdo
  - Muy en desacuerdo
  
2. Identifico claramente la diferencia entre espiritualidad y religiosidad:
  - Sí, con claridad
  - Más o menos
  - No estoy seguro/a
  - No distingo ninguna diferencia
  
3. Me considero una persona resiliente:
  - Siempre
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
  
4. Las prácticas espirituales me ayudan a sentirme mejor en momentos difíciles:
  - Siempre
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
  
5. Estoy familiarizado/a con estrategias para acompañar espiritualmente a una persona mayor:
  - Sí
  - Un poco
  - No
  - Nunca lo he intentado

 Pregunta abierta: ¿Qué esperas comprender o fortalecer en esta unidad sobre la espiritualidad, la religiosidad o la resiliencia?

---

---

---

---

---

---

---



En esta unidad aprenderás qué significan la espiritualidad y la resiliencia, cómo se diferencian de la religiosidad y por qué son importantes en el proceso de envejecimiento y cuidado.

A lo largo del contenido, descubrirás que ambas son herramientas poderosas para fortalecer el bienestar emocional, encontrar propósito en la vida y acompañar de forma compasiva tanto a otras personas como a ti mismo o misma.

### ¿Qué lograrás al finalizar esta unidad?

- Comprenderás qué son la espiritualidad, la religiosidad y la resiliencia, y cómo se relacionan.
- Reflexionarás sobre cómo la espiritualidad puede ayudarte a afrontar situaciones difíciles.
- Identificarás formas prácticas de fortalecer tu conexión interior para sentirte mejor contigo y con los demás.

🌟 Este será el primer paso para reconocer el valor de lo espiritual y lo emocional en nuestra vida cotidiana. Desde aquí, avanzaremos hacia cómo integrar estos aprendizajes en el cuidado de otras personas, y en el acompañamiento respetuoso en todas las etapas de la vida.

---

## Conceptos Clave

### 🌟 **Espiritualidad**

La espiritualidad es una dimensión del ser humano que se relaciona con la búsqueda de sentido, propósito, trascendencia y conexión con uno mismo, con los demás y con aquello que se considera sagrado, ya sea desde una perspectiva religiosa o no religiosa. En contraste con la religiosidad, que se asocia a sistemas formales de creencias y prácticas organizadas, la espiritualidad puede manifestarse en formas personales, cotidianas e introspectivas, como la contemplación, la gratitud, el arte o el contacto con la naturaleza.

Desde una perspectiva gerontológica, la espiritualidad ha sido reconocida como una fuente esencial de bienestar psicológico y emocional en las personas mayores. Según Koenig (2022), la espiritualidad contribuye significativamente a reducir los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, además de favorecer una percepción positiva del envejecimiento. Puchalski et al. (2020) subrayan que, en contextos de enfermedad o fin de vida, la espiritualidad ofrece recursos para construir significado y aceptación. Por su parte, Ardelt y Oh (2023) explican que las personas mayores que cultivan la espiritualidad muestran mayor capacidad de afrontamiento ante pérdidas, mayor satisfacción vital y vínculos sociales más sólidos.

Así, la espiritualidad puede comprenderse como un recurso interno de profundo valor para las personas mayores, ya que les permite resignificar experiencias difíciles, mantener la

esperanza y encontrar serenidad en el presente. Esta dimensión puede y debe ser reconocida como parte integral del cuidado, tanto de sí como de otros.

Podemos imaginar la espiritualidad como una vela encendida 🕯️ : aunque las circunstancias externas cambien, esa luz interna puede mantenerse viva, ofreciendo claridad y consuelo. Para una persona mayor que ha perdido a un ser querido, la espiritualidad puede ser esa llama que le permite recordar con amor, encontrar consuelo y seguir adelante con esperanza.

### Referencias:

- Koenig, H. G. (2022). Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 57(1), 25–42.
- Puchalski, C. M., et al. (2020). Spirituality in Serious Illness and Health Care. *Journal of Palliative Medicine*, 23(11), 1426–1432.
- Ardel, M., & Oh, H. (2023). Spirituality and Resilience Among Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 35(3), 403–426.

---

### Religiosidad

La religiosidad se refiere a la práctica y adhesión a un conjunto de creencias, rituales y normas propias de una tradición religiosa. Esta dimensión, aunque relacionada con la espiritualidad, implica una estructura institucional, como asistir a servicios religiosos, leer textos sagrados, realizar oraciones ritualizadas o participar activamente en una comunidad de fe. En personas mayores, la religiosidad se convierte no solo en una fuente de sentido, sino también en una red de apoyo comunitario y emocional que puede proteger frente al aislamiento y la pérdida.

Diversos estudios han confirmado estos beneficios. Krause (2022) demostró que la participación religiosa regular se asocia con niveles más altos de bienestar subjetivo en la vejez, ya que proporciona rutinas, relaciones significativas y una narrativa de vida con propósito. Ai et al. (2021) destacan que el afrontamiento religioso —como el rezo o la confianza en la voluntad divina— ayuda a las personas mayores a adaptarse psicológicamente a eventos estresantes o traumáticos. Asimismo, Chen y Koenig (2023) señalan que la religiosidad puede tener efectos positivos en la salud mental, reduciendo síntomas de depresión y fortaleciendo la percepción de apoyo social.

Por tanto, la religiosidad, al estar estructurada y socialmente compartida, ofrece a las personas mayores un marco simbólico de pertenencia, protección y esperanza, que puede integrarse como parte de una atención integral y humanizada.

Podemos comparar la religiosidad con el tronco de un árbol firme 🌳 : ofrece estructura, guía y comunidad. Para una persona mayor que asiste cada semana a su iglesia o templo, este espacio puede convertirse en un refugio emocional y social que refuerza su identidad y su capacidad para afrontar momentos difíciles.

## Referencias:

- Krause, N. (2022). Religious Involvement and Subjective Wellbeing in Later Life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 77(4), 648–658.
- Ai, A. L., et al. (2021). Religious Coping and Psychological Adjustment in Later Life. *Psychology and Aging*, 36(5), 468–479.
- Chen, Y., & Koenig, H. G. (2023). Religiosity and Mental Health in Aging Populations. *Aging & Mental Health*, 27(2), 213–222.

## Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, cambios o crisis. No significa ignorar el dolor o las dificultades, sino desarrollar habilidades para enfrentarlas, aprender de ellas y salir fortalecido. En la vejez, la resiliencia adquiere un valor especial, pues está íntimamente relacionada con la experiencia vital acumulada, los vínculos afectivos y la capacidad de dar sentido a lo vivido.

Según Windle (2022), la resiliencia en personas mayores debe comprenderse como un proceso dinámico, en el que intervienen factores individuales, sociales y culturales que permiten mantener el bienestar pese a la adversidad. Netuveli y Blane (2021) sostienen que la resiliencia contribuye a preservar la calidad de vida en la vejez, particularmente cuando se enfrenta a enfermedades crónicas, pérdidas o limitaciones funcionales. Cosco et al. (2020), en su revisión sistemática, subrayan que el fortalecimiento de la resiliencia está asociado con un menor deterioro cognitivo, mejor salud mental y mayor compromiso con la vida.

Por tanto, la resiliencia no es un rasgo estático ni exclusivo de unas pocas personas: puede cultivarse a lo largo del tiempo mediante estrategias de afrontamiento, apoyo emocional y desarrollo del sentido de propósito. En el caso de las personas mayores, se convierte en una herramienta fundamental para seguir viviendo con dignidad, autonomía y esperanza.

La resiliencia es como el bambú que se dobla con el viento, pero no se rompe 🌿. Las personas mayores resilientes son capaces de enfrentar pérdidas, enfermedades o soledad y, aun así, reconstruir su bienestar apoyadas en sus aprendizajes, redes de apoyo y capacidades personales.

## Referencias:

- Windle, G. (2022). Resilience and Aging: Conceptual and Empirical Perspectives. *The Gerontologist*, 62(1), 6–14.
- Netuveli, G., & Blane, D. (2021). Quality of Life and Resilience in Older Age. *Social Science & Medicine*, 291, 114471.
- Cosco, T. D., et al. (2020). Resilience in Older Adults: A Systematic Review. *Aging & Mental Health*, 24(9), 1449–1456.

---

## 🧩 Actividad de Observación: "Mi brújula interior"

1. Toma una hoja y dibuja una brújula. En el centro, escribe una palabra o símbolo que represente tu esencia o aquello que te da sentido.



2. En cada punto cardinal, responde a una pregunta:
  - Norte -N- (valores): ¿Qué principios o creencias te orientan cuando enfrentas una dificultad?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sur -S- (prácticas): ¿Qué acciones o costumbres te ayudan a reconectar contigo mismo/a y con tu bienestar?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Este -E- (apoyos): ¿Quiénes o qué redes te brindan contención emocional o espiritual?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Oeste -W- (aprendizajes): ¿Qué experiencias te han enseñado a resistir y seguir adelante?

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

3. Decora tu brújula con colores o símbolos que te representen.
4. Comparte, si lo deseas, tu brújula interior con alguien del grupo.

 Esta actividad busca representar visualmente cómo se relacionan tu espiritualidad, tu religiosidad y tu capacidad de resiliencia. Funciona como un ejercicio de autoconocimiento que te ayuda a reconocer qué te guía y sostiene en los momentos difíciles.

---

## Construcción del Aprendizaje

### Historias que inspiran

En esta sección, vas a realizar un ejercicio práctico que te permitirá aplicar los conceptos de espiritualidad, religiosidad y resiliencia a través de la narración de experiencias significativas. El propósito es identificar cómo estos elementos se expresan en situaciones reales y reconocer su valor en el cuidado y el bienestar.

### Ejercicio guiado paso a paso

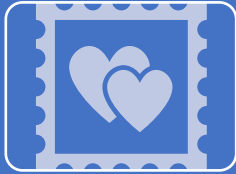
1. **Piensa en una situación desafiante** que hayas vivido o conocido, especialmente en contextos relacionados con el cuidado, la salud o el envejecimiento.
2. **Haz memoria de los recursos espirituales, emocionales o sociales** que tú (u otra persona) usaron para afrontarla: ¿hubo una práctica, creencia, red de apoyo o

reflexión que ayudó a sobrellevar la situación? Apunta en el siguiente recuadro los recursos que usaste en aquella oportunidad.



### Recursos Espirituales

- 1- \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_



### Recursos Emocionales

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_



### Recursos Sociales

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_

3. **Redacta una breve historia** Completando los espacios:

- Qué sucedió

---

---

---

---

---

---

- Qué dificultades se presentaron

---

---

---

---

---

---

---

---

- Qué estrategias o recursos de espiritualidad, religiosidad o resiliencia se utilizaron.




---

---

---


---

- Dialoguen sobre qué elementos espirituales o personales fortalecieron sus capacidades para salir adelante. Escriban en el recuadro los elementos comunes en ambas historias.




Elementos personales fortalecidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Elementos espirituales fortalecidos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 Esta actividad busca reforzar el vínculo entre el contenido teórico y las vivencias personales, favoreciendo la identificación, la empatía y el aprendizaje colaborativo.

## Aplicación del aprendizaje

### Cuidar desde el alma



En esta sección, llevarás a la práctica los conocimientos adquiridos sobre espiritualidad, religiosidad y resiliencia en una situación realista. A través de una tarea práctica y la resolución de un caso, podrás aplicar lo aprendido de forma reflexiva y significativa.

### Tarea práctica: Diario de prácticas significativas

Durante tres días consecutivos, observa en tu vida cotidiana o en tu entorno cercano (hogar, comunidad, lugar de trabajo o cuidado) situaciones donde identifiques expresiones de espiritualidad, religiosidad o resiliencia. Luego:

1. Registra brevemente cada situación en el siguiente esquema.

Situación día 1	Situación día 2
Situación día 3	



2. Luego de que hayas hecho el registro de los tres días, describe cómo se manifestó cada concepto (espiritualidad, religiosidad o resiliencia) en cada situación identificada.



**Desafío:**

1. ¿Qué elementos de espiritualidad o resiliencia reconoces en la vida cotidiana de Doña Teresa?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué estrategias podrías sugerir, basadas en lo aprendido, para fortalecer su bienestar emocional?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Qué prácticas de acompañamiento respetuoso podrías implementar para apoyarla, sin imponer creencias o juicios?

---

---

---


---

---

---

---

---

 Esta actividad tiene como propósito fortalecer tu capacidad de observación, análisis y aplicación del conocimiento en contextos reales de cuidado. También te permite reconocer la diversidad de formas en que se manifiestan la espiritualidad y la resiliencia en las personas mayores.

## Cierre y Reflexión: "Lo que cultivamos dentro"

Al finalizar esta primera unidad, es momento de mirar hacia atrás y reconocer los aprendizajes esenciales que hemos construido juntos. A lo largo del recorrido, comprendimos que la espiritualidad, la religiosidad y la resiliencia no son conceptos abstractos, sino recursos vivos que pueden nutrir nuestras experiencias de vida y fortalecer el acompañamiento que ofrecemos a otras personas.







### Resumen de lo aprendido





- La **espiritualidad** es una conexión profunda con lo que da sentido a nuestra vida, una fuente de propósito y serenidad.
- La **religiosidad** se expresa a través de prácticas, rituales y comunidades de fe que brindan contención, identidad y pertenencia.
- La **resiliencia** representa la capacidad que tenemos para adaptarnos a los desafíos, aprender de ellos y seguir adelante con fortaleza.

Estas herramientas, vistas desde la experiencia del envejecimiento y el cuidado, nos invitan a mirar con respeto y sensibilidad los procesos vitales propios y ajenos.

### Recomendaciones prácticas

En esta sección encontrarás una serie de sugerencias diseñadas para fortalecer el bienestar emocional, espiritual y relacional de las personas mayores y sus cuidadores. Estas recomendaciones se basan en prácticas seguras y respetuosas, fáciles de aplicar en entornos cotidianos como el hogar, la comunidad o espacios institucionales. Recuerda que cada persona vive la espiritualidad de forma única, por lo que estas acciones deben adaptarse con sensibilidad y apertura.

-  **Crea momentos de conversación significativa:** Propicia espacios para hablar de recuerdos, creencias o valores importantes a lo largo de la vida.
-  **Incorpora rutinas con sentido personal:** Agradecer al iniciar el día, encender una vela o escribir pensamientos en un cuaderno son ejemplos sencillos y valiosos.
-  **Valora la diversidad espiritual:** Reconoce que la conexión espiritual puede expresarse a través del arte, la naturaleza, la contemplación o prácticas religiosas tradicionales.
-  **Fomenta momentos de bienestar emocional:** Actividades como respirar profundamente, escuchar música o disfrutar de la naturaleza pueden ayudar a reducir el estrés.
-  **Reconoce y fortalece las redes de apoyo:** La familia, amistades, cuidadores y vecinos son fundamentales para el acompañamiento cotidiano.
-  **Invita a compartir historias de vida:** Recordar experiencias significativas activa la memoria afectiva, fortalece la identidad y refuerza la resiliencia.

-  **Facilita el acceso a contenidos inspiradores:** Textos, imágenes o sonidos con valor espiritual pueden brindar consuelo y conexión.
-  **Respetar los momentos de silencio:** Acompañar sin palabras también puede ser una forma poderosa de cuidado.
-  **Estimula la expresión creativa:** Actividades como pintar, escribir o cuidar plantas permiten expresar emociones y cultivar el sentido.
-  **Promueve la gratitud y el sentido del humor:** Ambos son recursos valiosos para mantener el ánimo y afrontar los desafíos con mayor serenidad.

Estas prácticas pueden convertirse en aliados cotidianos para nutrir el espíritu, sostener la esperanza y fortalecer los vínculos. Integrarlas con calidez y respeto hace parte de una mirada más humana y compasiva del cuidado.

### Preguntas de cierre

¿Qué aprendizajes te llevas de esta unidad que podrías aplicar en tu vida o en el acompañamiento a personas mayores?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué prácticas espirituales o emocionales podrían ayudarte a acompañar con mayor empatía a una persona mayor en su camino de vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Evaluación

Responde las siguientes preguntas para consolidar lo aprendido:

1. ¿Cuál de las siguientes opciones representa mejor la espiritualidad?
  - a. Asistir a una ceremonia religiosa todos los domingos
  - b. Buscar sentido a lo que vivo y conectar con lo que me da paz
  - c. Participar en una comunidad parroquial
  - d. Cumplir con los ritos tradicionales
2. ¿Qué característica distingue a la resiliencia?
  - a. Evitar los conflictos emocionales
  - b. Adaptarse y aprender de las dificultades
  - c. Depender siempre de otras personas
  - d. Ocultar los sentimientos para parecer fuerte
3. ¿Cuál de las siguientes prácticas puede fortalecer la espiritualidad?
  - a. El consumo de medicamentos
  - b. El uso de redes sociales
  - c. La escritura reflexiva o la contemplación
  - d. La planificación financiera
4. ¿Qué afirmación es verdadera?
  - a. Todas las personas mayores practican la espiritualidad igual
  - b. La religiosidad siempre es impuesta
  - c. La espiritualidad puede vivirse de forma personal, más allá de lo religioso
  - d. Ser espiritual significa rechazar la ayuda de otros
5. ¿Qué es lo más importante al acompañar a una persona mayor desde la espiritualidad?
  - a. Imponerle una creencia
  - b. Escuchar con respeto y promover la conexión con lo significativo para ella
  - c. Hacerle asistir a actividades religiosas
  - d. Cambiar sus costumbres para mejorar su fe

---

☀ En la próxima unidad, profundizaremos en cómo la espiritualidad puede convertirse en un recurso activo y cotidiano para el bienestar integral en el proceso de cuidado, tanto para quienes cuidan como para quienes reciben cuidado.

¡Nos vemos en la siguiente unidad!

---




## Unidad 2: Espiritualidad como Recurso para el Bienestar y el Cuidado

### Evaluación Diagnóstica: "¿Desde dónde partimos?"

Antes de iniciar la unidad, piensa en lo siguiente y selecciona la opción que más se acerque a tu experiencia:

1. Suelo realizar pequeñas acciones diarias que me conectan con lo que considero valioso o significativo:
  - Siempre
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
2. Me resulta fácil reconocer cómo la espiritualidad forma parte de mis actividades cotidianas:
  - Sí, con claridad
  - A veces lo noto
  - Me cuesta identificarlo
  - No lo he pensado
3. Considero que cuidar a otra persona también implica acompañar sus emociones y creencias:
  - Muy de acuerdo
  - De acuerdo
  - En desacuerdo
  - Muy en desacuerdo
4. Me siento cómodo/a conversando sobre temas de sentido, propósito o trascendencia con otras personas:
  - Muy de acuerdo
  - De acuerdo
  - En desacuerdo
  - Muy en desacuerdo
5. Reconozco en mi vida cotidiana momentos que fortalecen mi bienestar emocional a través de prácticas sencillas:
  - Siempre
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca

 **Pregunta abierta:** ¿Qué esperas aprender o fortalecer en esta unidad sobre la espiritualidad como recurso de bienestar y cuidado?

---

---

---



- Aprender estrategias para incluirla en la rutina de cuidado de manera respetuosa, significativa y sencilla.

☀️ Te invitamos a descubrir cómo lo espiritual, cuando se reconoce y se nutre, puede convertirse en un puente de conexión, confianza y bienestar en el vínculo entre quien cuida y quien es cuidado.

---

## Conceptos Clave

### ☀️ Bienestar integral

El bienestar integral se refiere al equilibrio entre las dimensiones física, emocional, social y espiritual de la persona. En las personas mayores, este bienestar no se limita únicamente al estado de salud, sino que está estrechamente relacionado con la calidad de sus relaciones interpersonales, el sentido de propósito en su vida diaria y la manera en que se conectan con lo trascendente o lo significativo para ellas.

Diversas investigaciones han mostrado que las intervenciones orientadas al sentido y al propósito pueden mejorar significativamente la percepción de bienestar en la vejez (Bohlmeijer et al., 2020). Asimismo, Tomaszczyk y Worth (2021) evidencian que un mayor sentido de vida se asocia con una mejor salud psicológica en personas mayores, incluso cuando enfrentan enfermedades crónicas o situaciones de dependencia. Park (2022) complementa esta visión con un enfoque del desarrollo espiritual a lo largo del curso de vida, subrayando que la espiritualidad puede convertirse en una fuente de adaptación y crecimiento personal frente a los retos del envejecimiento.

Cuando se reconoce y cuida la espiritualidad como parte del bienestar, se activan recursos internos como la aceptación, la esperanza, la gratitud y la resiliencia. Estos elementos permiten afrontar los cambios propios de esta etapa vital con mayor serenidad, fomentar vínculos afectivos significativos y mantener un sentido de continuidad y valor en la experiencia de vivir.

El bienestar integral es como una mesa de cuatro patas: si una de ellas —la salud física, la emocional, la social o la espiritual— está débil, toda la estructura se tambalea.

### Referencias:

- Bohlmeijer, E., et al. (2020). Meaning-oriented interventions and wellbeing in later life: A systematic review. *The Gerontologist*, 60(6), 1055–1069. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa036>
- Tomaszczyk, J., & Worth, J. (2021). Psychological wellbeing and meaning in life in older adults. *Journal of Aging and Health*, 33(1-2), 34–45. <https://doi.org/10.1177/0898264320921322>

- Park, C. L. (2022). Spirituality and wellbeing in later life: A developmental perspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 77(2), 242–250. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa117>

### **Espiritualidad en el cuidado**

La espiritualidad en el cuidado se refiere al reconocimiento de las creencias, valores y prácticas espirituales como parte integral del acompañamiento cotidiano. No se trata de imponer ideas, sino de crear un entorno respetuoso y compasivo donde la persona mayor pueda expresar su mundo interior, su historia de vida, sus esperanzas y temores de manera libre y significativa. Incluir la dimensión espiritual en el cuidado permite atender las necesidades profundas de sentido, conexión y trascendencia que surgen especialmente en momentos de fragilidad, enfermedad o dependencia.

Delgado-Guay et al. (2020) destacan que el cuidado espiritual mejora significativamente la calidad de vida en pacientes que atraviesan situaciones complejas, como enfermedades avanzadas. Van Wijngaarden et al. (2021) enfatizan que abordar las inquietudes existenciales y ofrecer espacios para compartir lo espiritual puede aliviar el sufrimiento emocional en la vejez. Por su parte, Puchalski et al. (2022) subrayan la importancia de formar a cuidadores en competencias espirituales para que puedan integrar esta dimensión en su práctica sin vulnerar la autonomía ni las creencias de la persona cuidada.

Esta forma de cuidado no solo mejora el bienestar emocional y relacional, sino que también fortalece el vínculo entre quien cuida y quien es cuidado, aportando un sentido más humano, cálido y profundo a la experiencia de acompañar.

Ofrecer un momento de silencio, acompañar sin hablar, o escuchar sin juzgar cuando una persona mayor comparte sus temores, también es cuidar desde la espiritualidad.

### **Referencias:**

- Delgado-Guay, M., et al. (2020). Spirituality and palliative care: The essence of supportive care. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(3), 539–546. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.10.023>
- Van Wijngaarden, E., et al. (2021). The role of existential concerns and spiritual care in aging. *Aging & Mental Health*, 25(8), 1370–1378. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1732294>
- Puchalski, C. M., et al. (2022). Spirituality in health care: An integrative review of definitions and roles. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 28(4), 165–181. <https://doi.org/10.1080/08854726.2022.2034424>

### **Prácticas espirituales cotidianas**

Son aquellas acciones que, sin necesidad de formar parte de una religión organizada, permiten a la persona conectarse con su interior, con los demás y con el entorno. Estas

prácticas pueden incluir agradecer, meditar, contemplar la naturaleza, rezar, escribir en un diario, escuchar música significativa o simplemente respirar conscientemente. Lo importante es que estas acciones se viven con intención y contribuyen al bienestar espiritual y emocional.

Según Koenig (2022), las prácticas espirituales cotidianas están asociadas con un mayor bienestar psicológico y una percepción más positiva de la vida en personas mayores, incluso en presencia de enfermedades. Krause y Hayward (2021) señalan que estas actividades fortalecen el afrontamiento ante las pérdidas, y promueven el crecimiento personal al integrar la espiritualidad con experiencias difíciles. Kim et al. (2020), por su parte, encontraron que las experiencias espirituales diarias están relacionadas con menores niveles de ansiedad y depresión en la vejez, además de fomentar la conexión social.

Estas prácticas, aunque sencillas, tienen un poder transformador. Nos permiten cultivar el sentido de pertenencia, mantener la esperanza, fortalecer la resiliencia y vivir con mayor plenitud, especialmente en el marco de relaciones de cuidado.

Estas prácticas son como pequeñas semillas: cuando se cultivan día a día, florecen en forma de tranquilidad, fortaleza emocional y conexión con lo importante.

#### **Referencias:**

- Koenig, H. G. (2022). Spiritual practices and outcomes in older adults: A research overview. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), e5736. <https://doi.org/10.1002/gps.5736>
  - Krause, N., & Hayward, R. D. (2021). Spirituality, coping, and personal growth among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 64(4), 317–333. <https://doi.org/10.1080/01634372.2021.1901285>
  - Kim, S., et al. (2020). Effects of daily spiritual experiences on mental health in later life. *Aging & Mental Health*, 24(3), 369–376. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1525602>
-

**✿ Actividad de observación: "Mis gestos espirituales cotidianos"**

1. Durante tres días, elige intencionadamente una práctica sencilla que te conecte con tu interior o con lo que consideras valioso (por ejemplo: observar el amanecer, compartir una palabra amable, encender una vela, o realizar una pausa de respiración consciente).
2. Al final de cada día, escribe tres frases:

	Día 1	Día 2	Día 3
¿Qué hice?			
¿Qué Sentí?			
¿Qué significado tuvo para mí o para alguien más?			

3. Al finalizar los tres días, responde: ¿Cuál de esas prácticas podrías integrar en tu vida cotidiana? ¿Por qué crees que te hace bien?

---

---

---


---

---

---

---


---

 Puedes compartir tu experiencia con un compañero o anotarla en tu diario personal de aprendizaje. Este ejercicio te ayudará a reconocer cómo lo espiritual está presente en gestos pequeños, pero significativos.

## Construcción del Aprendizaje

### Cuidar con intención

En este espacio de aprendizaje vamos a explorar el concepto de **bienestar integral** a través de una experiencia práctica guiada. Lo haremos incorporando los elementos de la **compasión**, tal como lo plantea Jazaieri y colaboradores (2013)<sup>1</sup>, quienes nos recuerdan que cuidar desde el corazón implica más que una acción: es una actitud.

 **Considera lo siguiente** para la realización del ejercicio cuidar con intención:

La compasión, según Jazaieri et al. (2013), es una capacidad que puede cultivarse y se compone de cuatro elementos clave que abordaremos en este ejercicio de forma práctica:

1. **Reconocer el sufrimiento (Componente cognitivo):** implica prestar atención de manera consciente a los signos físicos, emocionales o conductuales que indican que alguien necesita apoyo. Es el primer paso para sintonizar con la experiencia del otro.
2. **Responder con calidez y sin juicio (componente afectivo):** significa acoger al otro desde la aceptación y la empatía, sin intentar corregir o evaluar su vivencia. Es generar un espacio seguro para que la persona se sienta comprendida.
3. **Deseo aliviar ese sufrimiento (Componente intencional):** no basta con notar el malestar; es fundamental que surja un interés genuino por ayudar. Este deseo es el motor que moviliza la acción compasiva.
4. **Actuar con intención (Componente motivacional):** finalmente, la compasión se concreta en una acción —por pequeña que sea— orientada al bienestar del otro: una palabra de aliento, un gesto amable, o simplemente estar presente.

Trabajaremos estos elementos como herramientas para fortalecer el bienestar integral, tanto de quien cuida como de quien es cuidado.

<sup>1</sup> Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of happiness studies*, 14, 1113-1126.

## ✦ Ejercicio guiado paso a paso

1. **Recuerda una situación de cuidado** en la que estuviste presente. Puede ser algo sencillo: acompañar a alguien a caminar, escuchar con atención, o ayudar durante un momento de malestar físico o emocional. Escribe tu experiencia en el siguiente espacio

---

---

---

---

---

---

---


---

---


---

2. **Ahora, descubramos tu capacidad compasiva para generar bienestar integral respondiendo estas preguntas:**


¿Qué te hizo darte cuenta de que la otra persona necesitaba apoyo?  
(Conciencia del sufrimiento)




¿Cómo fue tu actitud frente a lo que vivía la otra persona? (Actitud cálida y sin juicio)



¿Sentiste el deseo de ayudar? ¿Qué te motivó? (Motivación para aliviar)



¿Qué hiciste para acompañar o cuidar en ese momento? (Acciones de alivio)



**3. Conecta esta experiencia con el bienestar integral:**

- ¿Cómo ayudó lo que hiciste a mejorar el estado emocional, social o espiritual de esa persona?

---

---

---

---

---

- ¿Y cómo te sentiste tú al actuar de manera compasiva?

---

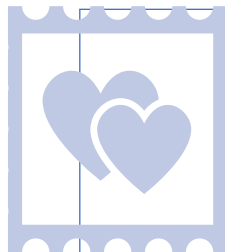
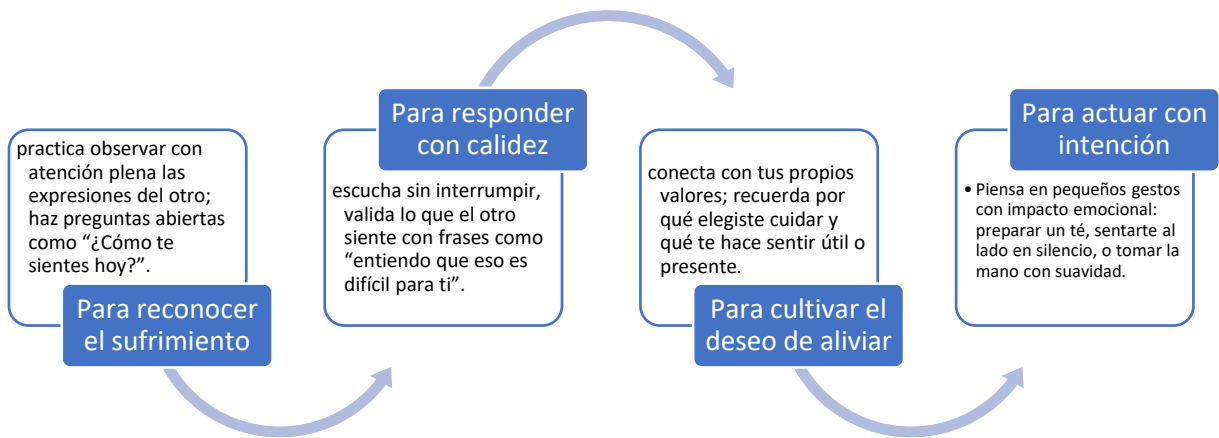
---

---

---

---

**4. Identifica cuál de los cuatro componentes de la compasión necesitas fortalecer.** Lee nuevamente tus respuestas. ¿Te costó reconocer el sufrimiento del otro? ¿Te sorprendiste juzgando sin querer? ¿No supiste cómo actuar o te sentiste indiferente? Señala cuál de los componentes necesitas trabajar más y elige una de estas acciones para fortalecerlo:



El componente que necesito trabajar más es

\_\_\_\_\_ y lo haré a través de esta acción:

---

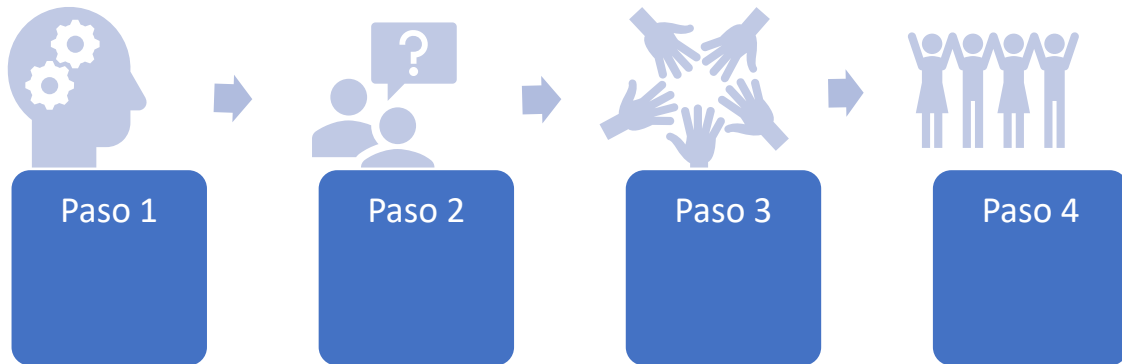
---

---

---

---

5. **Construye tu propia mini guía compasiva.** En 3 a 4 pasos, redacta una pequeña guía que puedas usar la próxima vez que enfrentes una situación parecida. Imagina que se la explicas a alguien más: usa un lenguaje cercano, claro y útil.



#### 🤝 Trabajo en parejas (opcional)

Si estás trabajando con otra persona, compartan sus experiencias y guías. Conversen sobre:

- ¿Qué ayuda a responder con compasión en el cuidado?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué cambios notaste en ti o en la otra persona al hacerlo desde una mirada más consciente y empática?

---

---

---

---

---

---

---

---

📄 Esta actividad es una invitación a detenernos, observar, y actuar desde la empatía y el respeto. Cuidar con intención es cuidar con humanidad: una forma poderosa de transformar el día a día del cuidado.

## Aplicación del Aprendizaje

### "Espiritualidad que cuida"

En esta sección pondrás en práctica lo que hemos aprendido sobre **prácticas espirituales cotidianas** y **espiritualidad en el cuidado**, aplicándolo a tu propia vida diaria. Queremos que descubras cómo lo espiritual puede hacerse presente en pequeños momentos y que te brinde bienestar, conexión y serenidad en tu día a día.

#### Tarea práctica: Crear un ritual cotidiano con sentido personal

1. **Piensa en una actividad que realices cada día**, como preparar tus alimentos, regar una planta, escribir en un cuaderno, o hablar con alguien cercano.
2. **Elige una práctica espiritual sencilla** que puedas integrar a ese momento (por ejemplo: respirar con calma, agradecer en voz alta, mirar el cielo, escuchar una canción que te inspire o encender una vela mientras piensas en algo que valoras). Antes de elegir tu práctica considera lo siguiente:

Las actividades mencionadas —como respirar con calma, agradecer, mirar el cielo, escuchar una canción inspiradora o encender una vela con intención— son consideradas **prácticas espirituales** porque ayudan a conectar con el presente, con el sentido de la vida y con el mundo interior de cada persona. Estas acciones favorecen la **tranquilidad, la introspección y el reconocimiento de lo valioso o trascendente**, y no requieren pertenecer a ninguna tradición religiosa específica.

En cambio, las **prácticas religiosas** suelen estar vinculadas a sistemas organizados de creencias y rituales, como asistir a ceremonias, rezar de acuerdo a una doctrina o leer textos sagrados. Son expresiones estructuradas que dependen de una comunidad o institución religiosa.

**¿Puede una práctica religiosa ser una práctica espiritual?** Sí. Una práctica religiosa puede ser espiritual si se vive con intención y conexión personal. Por ejemplo, una oración hecha con atención y emoción puede tener un profundo valor espiritual. Pero también es posible realizar una práctica religiosa sin sentir conexión, lo que la vuelve una acción más formal que espiritual.

**¿En qué se parecen y en qué se diferencian?** Se parecen porque ambas pueden brindar sentido, consuelo y bienestar. Ambas pueden ser espacios de conexión interior, de expresión de valores y de búsqueda de trascendencia. Se diferencian en que la espiritualidad es más libre, personal e inclusiva. No requiere una afiliación religiosa, y puede manifestarse en la relación con la naturaleza, el arte, el silencio o los vínculos humanos. La religiosidad, por su parte, tiene un marco institucional, comunitario y doctrinal.

3. **Hazlo durante tres días seguidos.** Lo importante no es cuánto tiempo tomes, sino que lo hagas con intención y atención.

4. **Reflexiona con estas preguntas:**

¿Cómo me sentí al hacer esta práctica?

---

---

---

---

---

---

¿Qué cambió en mi forma de vivir ese momento?

---

---

---

---

---

---

¿Me sentí más en paz, conectado/a o acompañado/a?

---


---

---

---

---

---

 Puedes escribir tu reflexión en las líneas dispuestas para ello, contársela a alguien o guardarla en tu mente como un recuerdo valioso. Este pequeño gesto puede convertirse en una fuente diaria de cuidado espiritual hacia ti mismo/a.

---

#### **Resolución de problemas: Caso "Señora Margarita"**

**Contexto:** Margarita tiene 84 años. Vive con su nieta, quien se preocupa por ella, pero está muy ocupada con su trabajo. Margarita solía ir a la iglesia y visitar un grupo de lectura, pero desde la pandemia ha permanecido en casa. Últimamente se siente desanimada, dice que su día no tiene sentido y pasa largas horas frente al televisor en silencio. Aunque su nieta la cuida con responsabilidad, no hay espacios para hablar de lo que Margarita siente o valora.

**Desafío:**

1. ¿Qué elementos de espiritualidad podrían estar ausentes en la rutina de Margarita?

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué señales podrían indicar que ella necesita recuperar un espacio espiritual?

---

---

---

---

---

---

3. Propón tres acciones simples, inspiradas en las prácticas espirituales cotidianas, que podrían ayudar a Margarita a reconectarse con su bienestar emocional y sentido de vida.

---

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo podría la nieta integrar la espiritualidad en su forma de cuidar, sin imponer creencias?

---


---

---

---

---

---

 Esta actividad busca ayudarte a aplicar lo aprendido en situaciones reales. Reconocer y acompañar la dimensión espiritual es parte de un cuidado más humano, profundo y respetuoso.

## Cierre y Reflexión: "Cultivar el bienestar desde la espiritualidad"






### Resumen de lo aprendido

En esta unidad hemos descubierto cómo la espiritualidad, vivida en lo cotidiano, puede ser un recurso valioso para el bienestar emocional, social y espiritual de las personas mayores. Aprendimos que las prácticas espirituales no requieren ser religiosas, y que pequeños gestos como agradecer, contemplar la naturaleza o compartir momentos significativos, fortalecen el vínculo con nosotros mismos y con los demás.

Además, vimos cómo la espiritualidad en el cuidado implica crear espacios de respeto, escucha y conexión, favoreciendo relaciones más humanas y profundas.

### Recomendaciones prácticas

Para integrar la espiritualidad como recurso de bienestar en tu día a día, te recomendamos:

-  Dedicar cada día un momento breve para una práctica que te conecte contigo: respirar conscientemente, agradecer o recordar algo valioso.
-  Crear un pequeño ritual en tus actividades diarias: al tomar un café, al salir a caminar o antes de descansar.
-  Compartir con alguien cercano un recuerdo, una reflexión o una frase que te inspire.
-  Observar tu entorno con intención: el cielo, una planta, un sonido agradable pueden ser puertas hacia la calma y el sentido.
-  Si cuidas de alguien más, regálale tu presencia plena: escucha sin apuro, acompaña en silencio, valida sus sentimientos.

Recuerda: lo importante no es hacer grandes cosas, sino darles un sentido especial a los pequeños momentos.

### Pregunta de cierre

¿Cuál es ese pequeño gesto cotidiano que te gustaría transformar en una práctica espiritual para nutrir tu bienestar?


---

---

---

---


---

 En la próxima unidad exploraremos cómo la resiliencia y la espiritualidad se entrelazan en el acompañamiento a personas en situación de mayor vulnerabilidad, profundizando en estrategias para fortalecer estos recursos en el cuidado cotidiano.

**✓ Evaluación Sumativa: "Lo que ahora comprendo"**

Responde las siguientes preguntas para integrar lo aprendido:

1. ¿Qué diferencia a una práctica espiritual de una práctica religiosa?
  - a) La espiritualidad es libre y personal; la religiosidad está ligada a instituciones y ritos.
  - b) La espiritualidad es obligatoria; la religiosidad es opcional.
  - c) Ambas son lo mismo.
2. ¿Cuál de estos ejemplos sería una práctica espiritual cotidiana?
  - a) Participar en un servicio religioso formal.
  - b) Encender una vela y reflexionar sobre algo valioso.
  - c) Realizar una transacción bancaria.
3. ¿Qué beneficio aporta integrar la espiritualidad en el cuidado?
  - a) Mejora la conexión emocional y el bienestar mutuo.
  - b) Solo es importante para quienes practican una religión.
  - c) No tiene impacto en la relación de cuidado.
4. ¿Cuál es una forma respetuosa de acompañar espiritualmente a otra persona?
  - a) Imponerle tus creencias.
  - b) Escuchar sus experiencias y ofrecer un espacio de reflexión.
  - c) Evitar hablar de temas emocionales.
5. ¿Qué actitud es clave para integrar la espiritualidad en el cuidado?
  - a) Actuar con presencia, respeto y apertura.
  - b) Mantener distancia emocional.
  - c) Limitarse a atender solo lo físico.

 Reflexión final (opcional): ¿Cuál fue el aprendizaje más significativo para ti en esta unidad y cómo podrías aplicarlo en tu vida?

---

---

---

---




## Unidad 3: Estrategias para Fortalecer la Espiritualidad y la Resiliencia

### Evaluación Diagnóstica: "¿Desde dónde partimos?"

Antes de iniciar la unidad, piensa en lo siguiente y selecciona la opción que más se acerque a tu experiencia:

1. Suelo acompañar a personas mayores desde el respeto y la escucha:
  - a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Rara vez
  - d) Nunca
  
2. Conozco personas, lugares o prácticas que me brindan apoyo espiritual:
  - a) Sí, claramente
  - b) Algunos
  - c) Pocos
  - d) Ninguno
  
3. Siento que la espiritualidad me ayuda a ser más fuerte en momentos difíciles:
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo

 **Pregunta abierta:** ¿Qué esperas aprender o fortalecer en esta unidad sobre cómo cuidar desde la espiritualidad y fortalecer tu resiliencia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

## Contextualización

Don Manuel tiene 86 años y vive en un hogar geriátrico. Aunque recibe buena atención, desde la pérdida de su esposa siente que los días pasan sin sentido. Una voluntaria comenzó a visitarlo una vez por semana. Juntos practican ejercicios de respiración, escuchan música suave y conversan sobre los recuerdos que le traen paz. Estos momentos, simples pero significativos, han ayudado a Don Manuel a reencontrarse con su tranquilidad interior y a afrontar mejor su día a día.

Como Don Manuel, muchas personas mayores enfrentan momentos de soledad, tristeza o incertidumbre. Sin embargo, a través de pequeñas estrategias espirituales, es posible fortalecer la resiliencia, encontrar serenidad y afrontar con mayor calma las etapas difíciles de la vida.

## Pregunta inicial o dinámica

 *¿Qué actividades o momentos te han ayudado a sentirte en paz en medio de situaciones difíciles?*

---

---

---

---

---

Piensa en alguna práctica, recuerdo o hábito que te haya dado tranquilidad en momentos de cambio o pérdida. ¿Qué efecto tuvo en tu bienestar? ¿Lo realizas de manera intencionada o ha surgido espontáneamente?

Puedes escribir tu respuesta en tu cuaderno personal o compartirla con alguien cercano.

## Objetivo del contenido

En esta unidad aprenderás a implementar prácticas y estrategias espirituales que te ayudarán a fortalecer tu resiliencia, tu paz interior y tu capacidad de afrontar momentos retadores, especialmente en la última etapa de la vida.

Nos enfocaremos en tres aspectos clave:

- Prácticas espirituales para la vida cotidiana (como la meditación, la atención plena y la reflexión).
- Estrategias para el acompañamiento espiritual en momentos de cambio o duelo.
- La importancia de las redes de apoyo espiritual y comunitario.

El propósito es que descubras herramientas sencillas pero poderosas para nutrir tu bienestar y acompañar a otros de forma respetuosa y compasiva.

☀️ Esta unidad será un espacio para cultivar habilidades que te permitan afrontar los desafíos de la vida con mayor serenidad, reforzando la conexión contigo mismo, con los demás y con aquello que te da sentido.

---

## Conceptos Clave

### Prácticas espirituales para la vida cotidiana

Las prácticas espirituales cotidianas son pequeñas acciones que permiten a las personas conectar con su mundo interior, encontrar serenidad y dar sentido a su día a día. No requieren de una afiliación religiosa, sino de una intención consciente de cuidar el bienestar emocional, social y espiritual. En las personas mayores, estas prácticas son especialmente relevantes, ya que fortalecen la resiliencia frente a los desafíos del envejecimiento, como la pérdida de seres queridos, la soledad o las limitaciones físicas.

Diversos estudios demuestran que estas prácticas favorecen la gestión del estrés y la regulación emocional, promoviendo un afrontamiento más positivo ante las adversidades (Koenig, 2022). Krause y Hayward (2021) resaltan que la conexión espiritual diaria se asocia con una mayor percepción de propósito y satisfacción vital, incluso en condiciones de fragilidad o dependencia. Kim et al. (2020) concluyen que las experiencias espirituales cotidianas están vinculadas con menores niveles de ansiedad y depresión, mejorando así la calidad de vida en la vejez.

Por lo tanto, estas prácticas no solo ofrecen momentos de calma, sino que actúan como herramientas accesibles y efectivas para promover la adaptación positiva, la aceptación de los cambios y el fortalecimiento del bienestar integral en esta etapa de la vida. Estas prácticas son como pausas para respirar en medio del ajetreo: pequeñas, sencillas, pero profundamente revitalizantes.

### Referencias:

- Koenig, H. G. (2022). Spiritual practices and health outcomes in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), e5736.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2021). Spirituality and coping in later life. *Journal of Gerontological Social Work*, 64(4), 317-333.
- Kim, S., et al. (2020). Daily spiritual experiences and mental health in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(3), 369-376.

### Acompañamiento espiritual en el final de la vida

El acompañamiento espiritual en la última etapa de la vida consiste en brindar apoyo emocional, respeto y escucha a las personas mayores, ayudándolas a encontrar sentido, aceptar los cambios y transitar el final de la vida con serenidad. No implica imponer creencias, sino facilitar un espacio para expresar temores, esperanzas y valores.

La evidencia científica respalda la importancia de este acompañamiento. Delgado-Guay et al. (2020) destacan que la atención espiritual en cuidados paliativos mejora la calidad de vida y reduce el sufrimiento emocional. Puchalski et al. (2022) argumentan que el cuidado espiritual fortalece la resiliencia, favorece la aceptación de la finitud y proporciona herramientas para enfrentar el duelo. Asimismo, Van Wijngaarden et al. (2021) subrayan que abordar las preocupaciones existenciales mediante la escucha y el respeto facilita la elaboración de un cierre vital más sereno.

El acompañamiento espiritual, por tanto, no es solo una práctica de cuidado, sino una vía para dignificar la última etapa de la vida, promoviendo el bienestar integral y la paz interior tanto de la persona mayor como de quienes la acompañan. Acompañar a una persona mayor en silencio mientras observa sus fotos familiares puede ser un acto profundo de acompañamiento espiritual.

#### **Referencias:**

- Delgado-Guay, M., et al. (2020). Spirituality and palliative care: The essence of supportive care. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(3), 539-546.
- Puchalski, C. M., et al. (2022). Spiritual care in serious illness: A review of evidence and models. *Journal of Palliative Medicine*, 25(2), 289-297.
- Van Wijngaarden, E., et al. (2021). Existential concerns and spiritual care in aging. *Aging & Mental Health*, 25(8), 1370-1378.

#### **Redes espirituales de apoyo**

Las redes espirituales de apoyo son aquellas conexiones con personas, grupos o comunidades que comparten valores, creencias o prácticas que brindan sentido, contención emocional y compañía en los momentos difíciles. Estas redes resultan esenciales en la vejez, ya que ofrecen espacios de pertenencia, reducen la sensación de soledad y promueven el bienestar emocional.

Krause (2022) destaca que la interacción con redes espirituales favorece la resiliencia al proporcionar apoyo social significativo, reforzando la percepción de ser valorado y acompañado. Park (2022) señala que estas conexiones no solo fortalecen el vínculo con otros, sino que también incrementan la sensación de propósito y contribuyen a una vida más plena en la vejez. Idler et al. (2020) subrayan que las redes espirituales, al integrar recursos sociales y espirituales, mejoran indicadores de salud mental y calidad de vida en adultos mayores.

Por lo tanto, estas redes funcionan como un entramado protector que sostiene a la persona en los momentos de adversidad, fomentando la adaptación positiva y ofreciendo un canal de expresión para las emociones y creencias que dan sentido a la vida. Las redes espirituales son como un tejido: cada hilo representa una relación o práctica que sostiene y acompaña en los momentos difíciles.

#### **Referencias:**

- Krause, N. (2022). Social support, spirituality, and wellbeing in older adults. *The Gerontologist*, 62(5), 743-751.
- Park, C. L. (2022). Spirituality and social connectedness in aging populations. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 77(2), 242-250.
- Idler, E. L., et al. (2020). Social and spiritual resources and health outcomes in late life. *Journal of Aging and Health*, 32(9), 1025-1042.

#### **👉 Resiliencia y su integración con la espiritualidad**

La resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente frente a situaciones difíciles, aprender de ellas y salir fortalecido. En las personas mayores, esta habilidad es fundamental para afrontar las pérdidas, los cambios físicos y las transiciones vitales propias del envejecimiento. Diversos estudios han evidenciado que la resiliencia se fortalece mediante la práctica de la espiritualidad, la presencia de redes de apoyo significativas y un acompañamiento respetuoso.

Windle (2022) sostiene que la resiliencia en la vejez no es un rasgo innato, sino un proceso dinámico influido por factores individuales y contextuales, entre los que destaca la espiritualidad como fuente de significado. Krause (2022) subraya que las redes de apoyo espiritual proporcionan un entorno seguro para expresar emociones y reforzar la percepción de valía personal, facilitando la adaptación positiva. Puchalski et al. (2022) destacan que el acompañamiento espiritual, al validar las experiencias existenciales, promueve la aceptación de los desafíos y reduce el sufrimiento emocional.

Estos elementos no son aislados: la espiritualidad ofrece un anclaje para resignificar las experiencias difíciles, el acompañamiento espiritual brinda un entorno de escucha y contención, y las redes de apoyo refuerzan la sensación de pertenencia y seguridad. Juntos, forman un círculo virtuoso que nutre la resiliencia y contribuye al bienestar integral de las personas mayores. La resiliencia es como una red tejida con hilos de espiritualidad, acompañamiento y apoyo social: cada hilo refuerza la estructura y permite sostenerse firme ante las adversidades.

#### **Referencias:**

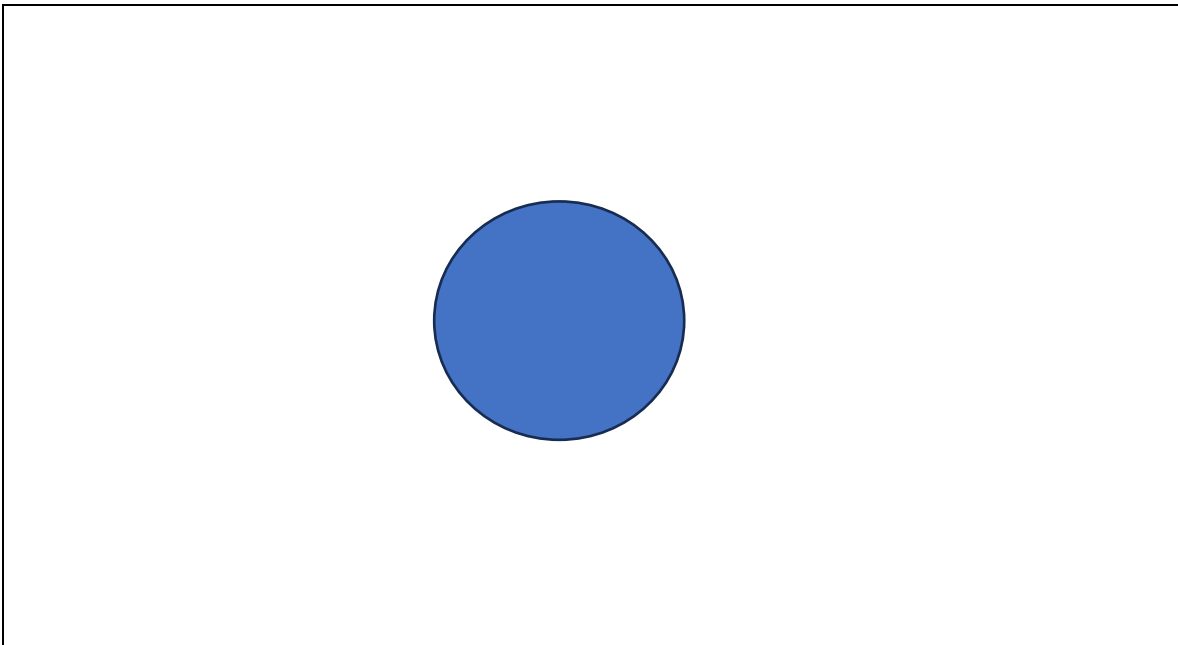
- Windle, G. (2022). Resilience and Aging: Conceptual and empirical perspectives. *The Gerontologist*, 62(1), 6-14.

- Krause, N. (2022). Social support, spirituality, and wellbeing in older adults. *The Gerontologist*, 62(5), 743-751.
- Puchalski, C. M., et al. (2022). Spiritual care in serious illness: A review of evidence and models. *Journal of Palliative Medicine*, 25(2), 289-297.

---

**🌸 Actividad de Observación: "Tejiendo mis redes de bienestar"**

1. Piensa en tres acciones diarias que te conecten contigo mismo, con otras personas y con lo que consideras valioso.
2. En el esquema que está a continuación, en el círculo escribe tu nombre. A tu alrededor, dibuja líneas que conecten con personas, grupos, lugares o prácticas que te brindan apoyo espiritual.



3. Reflexiona: ¿Qué redes tienes activas? ¿Qué pequeñas acciones podrías incorporar para fortalecer tu bienestar?

---


---

---

---

---

---

 Esta actividad te ayudará a visualizar cómo tus prácticas diarias y tus redes de apoyo se entrelazan para nutrir tu bienestar integral.

 **Desafíos que me transforman**

En esta actividad, las personas mayores y sus cuidadores se enfrentarán a un pequeño desafío práctico en su vida diaria. El objetivo es aplicar en tiempo real las estrategias de espiritualidad cotidiana como herramienta para fortalecer la resiliencia, adaptándose a imprevistos con serenidad y sentido.

 **Ejercicio guiado paso a paso**

1. **Identifica una situación cotidiana que suele generar incomodidad o estrés leve.** Ejemplos: esperar en una fila, recibir una llamada que interrumpe, olvidar algo, manejar la impaciencia ante una tarea.
2. **Elige previamente una práctica espiritual de conexión rápida.** Puede ser:
  - Detenerse a tomar tres respiraciones profundas.
  - Repetir mentalmente una frase que te brinde calma.
  - Observar un objeto a tu alrededor con detalle (una planta, una foto, el cielo).
  - Agradecer internamente por algo presente.
3. **Cuando ocurra la situación elegida, realiza conscientemente la práctica espiritual que seleccionaste.** La idea es no esperar a un momento “ideal”, sino actuar en el instante en que surge la incomodidad.
4. **Después del desafío, reflexiona con estas preguntas:**
  - ¿Qué sentí al aplicar esta práctica en medio de la situación?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Logré cambiar mi estado de ánimo o percepción del momento?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Cómo me ayudó esta práctica a adaptarme mejor a la situación?

---

---

---

---

---

---

**5. Registra tu experiencia en una oración corta:**

- “Cuando ocurrió \_\_\_\_\_,  
hice \_\_\_\_\_ y  
me sentí \_\_\_\_\_.”

 **Trabajo en grupos o binas (opcional)**

Si estás en un espacio comunitario o en compañía de tu cuidador/a, comparte tu experiencia del “desafío”. Escucha cómo otras personas aplicaron sus prácticas y reflexionen juntos:

- ¿Qué aprendimos sobre nuestra capacidad de respuesta ante lo inesperado?

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué prácticas fueron más efectivas para recuperar la calma o resignificar el momento?

---

---


---

---

---

---

---

 Esta actividad te ayudará a descubrir que la resiliencia y la espiritualidad se construyen en la vida real, en los momentos pequeños pero desafiantes, y que tú tienes la capacidad de transformar la manera en que enfrentas cada día.

## Aplicación del Aprendizaje

### **Cuidar desde el alma en momentos difíciles"**

En esta sección pondrás en práctica lo aprendido sobre el acompañamiento espiritual en el final de la vida y las redes espirituales de apoyo. Estas estrategias permiten brindar un cuidado más humano, respetuoso y conectado con lo que da sentido a cada persona.

#### **Tarea práctica: Crear una red de apoyo espiritual personalizada**

1. **Piensa en una persona mayor a la que acompañes o conozcas**, que esté atravesando un momento de vulnerabilidad (como enfermedad, duelo o soledad).
2. **Diseña una pequeña red de apoyo espiritual para ella**, integrando:
  - Personas significativas (familiares, amigos, vecinos, comunidad).
  - Espacios o actividades que le brinden tranquilidad (como una rutina de gratitud, música, naturaleza).
  - Recursos accesibles (libros, imágenes, textos, llamadas telefónicas, visitas).
3. **Plasma esta red en un esquema sencillo** (puedes dibujar círculos conectados o hacer una lista organizada).

#### 4. **Reflexiona sobre estas preguntas:**

- ¿Qué elementos de la red fortalecen la espiritualidad de la persona?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Cómo esta red puede ayudarle a afrontar su situación con mayor serenidad?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué papel puedes asumir tú en esta red?

---

---

---

---

---

---

---

---

**✿ Resolución de problemas: Caso "Doña Emilia"**

Doña Emilia tiene 87 años y padece una enfermedad crónica avanzada. Vive con su hija, quien está agotada emocionalmente. Emilia solía participar en actividades comunitarias y le gustaba compartir sus recuerdos. Sin embargo, en los últimos meses se ha aislado y expresa temor frente al final de su vida.

**Desafío:**

1. ¿Qué manifestaciones espirituales podrías identificar en la historia de Doña Emilia?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué acciones concretas podrías sugerir para brindarle un acompañamiento espiritual respetuoso?

 1. \_\_\_\_\_

 2. \_\_\_\_\_

 3. \_\_\_\_\_

3. ¿Cómo podrías activar o fortalecer su red espiritual de apoyo? ¿Qué beneficios aportarían estas acciones al bienestar de Doña Emilia y al de su hija cuidadora?

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 Esta actividad te ayudará a reconocer la importancia de acompañar espiritualmente en momentos de vulnerabilidad, y a construir redes de apoyo que dignifiquen la última etapa de la vida.

---

## Cierre y Reflexión: Cuidarnos con serenidad y propósito





### Lo que aprendimos juntos


En esta unidad conversamos sobre cómo la espiritualidad y la resiliencia nos ayudan a sobrellevar los momentos difíciles de la vida, especialmente en la etapa de la vejez. Hablamos de la importancia de las pequeñas acciones diarias, de acompañar desde el respeto y de mantener cerca a las personas, lugares y recuerdos que nos brindan tranquilidad.

Descubrimos que no se necesitan grandes cambios, sino gestos sencillos llenos de intención: una palabra amable, un espacio para la escucha, o una práctica personal que nos conecte con lo que valoramos.

### Sugerencias para tu bienestar

Aquí te comparto algunas ideas sencillas para cuidar de ti mismo/a y acompañar a otros desde la espiritualidad:

-  Tómate unos minutos al día para hacer algo que te dé paz: respirar con calma, escuchar tu canción favorita o mirar el cielo.
-  Crea un momento especial en tu rutina, como encender una vela, agradecer por algo bueno del día o simplemente disfrutar de un té en silencio.
-  Mantén cerca a las personas que te escuchan y te comprenden, y si puedes, acompaña tú también a alguien que lo necesite.
-  Rodéate de objetos, imágenes o recuerdos que te traigan alegría y serenidad.

-  Habla de lo que sientes con alguien de confianza, sin miedo a ser juzgado/a. A veces, solo escuchar y ser escuchados ya es un gran alivio.

### Para seguir reflexionando

¿Qué pequeño gesto podrías realizar hoy para sentirte más en paz y ayudar a otra persona a sentirse acompañada?

---

---

---


---

---

---

---

---

 Recuerda: cada día es una oportunidad para cuidarnos con respeto, serenidad y propósito.

## Evaluación

### Evaluación Sumativa: "Lo que ahora comprendo"

Responde estas preguntas para consolidar lo aprendido:


1. ¿Qué es el acompañamiento espiritual?
  - a) Aconsejar a alguien sobre su fe.
  - b) Escuchar, respetar y brindar apoyo emocional.
  - c) Realizar rituales religiosos.
2. ¿Qué elemento es clave en las redes de apoyo espiritual?
  - a) Imponer creencias.
  - b) Crear vínculos de respeto y contención.
  - c) Evitar hablar de emociones.
3. ¿Cómo se relaciona la espiritualidad con la resiliencia?
  - a) La espiritualidad ayuda a resignificar las experiencias difíciles y fortalece la adaptación.
  - b) Solo las personas religiosas son resilientes.
  - c) No tienen relación.

4. ¿Qué práctica espiritual sencilla podría ayudarte en momentos de estrés?

- a) Respirar con calma y agradecer.
- b) Ignorar lo que sientes.
- c) Esperar a que alguien más lo solucione.

5. ¿Qué actitud es importante en el acompañamiento espiritual?

- a) Escuchar con empatía y sin juicio.
- b) Dar soluciones rápidas.
- c) Mantenerse distante emocionalmente.

 Reflexión final (opcional): ¿Qué aprendizaje de esta unidad te gustaría aplicar en tu vida para fortalecer tu bienestar y el de quienes acompañas?

---

---

---

---

---




---

---

---

## Cierre del Módulo: Espiritualidad y Resiliencia

### Resumen Final de las Unidades

-  **Unidad 1: Espiritualidad y Resiliencia en la Vida y el Cuidado** Descubrimos qué es la espiritualidad, cómo se diferencia de la religiosidad y de qué manera ambas fortalecen la resiliencia en la vida cotidiana y en el cuidado.
-  **Unidad 2: Espiritualidad como Recurso para el Bienestar y el Cuidado** Aprendimos a integrar la espiritualidad en las prácticas cotidianas, reconociendo su valor en la relación entre quien cuida y quien es cuidado.
-  **Unidad 3: Estrategias para Fortalecer la Espiritualidad y la Resiliencia** Desarrollamos herramientas prácticas para acompañar espiritualmente a las personas mayores en momentos de vulnerabilidad, fortaleciendo redes de apoyo y cultivando la resiliencia.

### Reflexión y Aplicación en la Vida Diaria






- ¿Qué pequeñas acciones cotidianas podrías convertir en prácticas espirituales que te den serenidad?

- ¿Cómo puedes acompañar con respeto y escucha a las personas mayores desde lo espiritual?
- ¿Qué recursos tienes a tu alcance para fortalecer tu propia resiliencia?

### **Actividad de Cierre: Creando una Guía de Consejos**

Elabora tu propia "Guía de Consejos para Cuidar desde la Espiritualidad y la Resiliencia".

Incluye al menos 5 recomendaciones sencillas, como:


-  Tómame 5 minutos al día para conectar contigo mismo.
-  Escucha sin interrumpir cuando alguien comparta sus sentimientos.
-  Crea un ritual personal que te brinde calma.
-  Fortalece tus redes de apoyo: familia, vecinos, comunidad.
-  Rodéate de recuerdos y actividades que te den sentido.

### **Mirando Hacia el Futuro**

La espiritualidad y la resiliencia seguirán siendo pilares fundamentales en el bienestar de las personas mayores. En el futuro, veremos un mayor reconocimiento de su importancia en los programas de salud, cuidado y acompañamiento.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué nuevas formas de acompañamiento espiritual podríamos explorar?
- ¿Cómo podemos integrar la tecnología para mantener vivas nuestras redes de apoyo espiritual?
- ¿Qué cambios podemos hacer en nuestro entorno para fomentar prácticas que fortalezcan la resiliencia?

 ¡Felicitaciones por completar este módulo! Cada aprendizaje que has construido es una semilla que podrás cultivar día a día. Gracias por ser parte de este camino hacia un cuidado más humano, compasivo y con sentido.

¡Sigamos aprendiendo juntos!