

## Artículos Teóricos Conceptual

### Calidad de Vida y Espiritualidad

Por:

*Ana Teresa Arosemena de Russo*. Magister en Salud Mental, Profesora Catedrática de Salud Mental. Departamento de Salud Mental, Facultad de Enfermería, Universidad de Panamá. Email: [trinity\\_latifa@yahoo.com](mailto:trinity_latifa@yahoo.com)

#### Resumen

Hay experiencias en la vida que nos cambian, que pueden llevarnos a ser mejores o peores personas. Las crisis emocionales, sobre todo nos cambian, porque pueden resultar edificantes o devastadoras. Hay autores que nos invitan a escoger la actitud que deseamos tener frente a lo que venga. Fuimos creados a semejanza de Dios y tenemos esa inteligencia y esas capacidades angelicales que nos pueden llevar a sobrepasar las expectativas de un simple mortal.

El profesional de la salud debe ser capaz de ver dentro de sí mismo, conocerse y entenderse; verse a uno mismo, ver a Dios en el otro ser humano que cuidas. Así y solo así se puede entender al otro y pensar que los conocimientos son banalidades si no somos capaces de aplicarlos en uno y en el otro.

Con este artículo comparto un análisis, con sencillez, de cómo un ser humano que ha tenido una experiencia con Dios, puede conducir su energía positiva al cambio, al trascender a someterse al proceso de convertirse cada día en ser mejor, con calidad de vida porque sabe cuidarse para cuidar, y desarrolla espiritualidad para que, con esa FE, Dios le proponga para ser el cuidador de otros.

**Palabras clave:** Calidad de Vida, Humanos, Cuidadores, Espiritualidad, Energía.

### Quality of Life and Spirituality

#### Abstract

There are experiences in life that change us, that can lead us to be better or worse people. Emotional crises, above all change us, because they can be uplifting or picking up. There are authors who invite us to choose the attitude that we want to have in front of what comes. We were created in the likeness of God and we have that intelligence and those angelic capacities that can lead us to surpass the expectations of a simple mortal.

The health professional must be able to see within himself, be known and understood; See yourself, see God in the other human being you care for. Thus and only thus can we understand the other and think that knowledge is banalities if we are not able to apply them in one and the other.

With this article I share an analysis, with simplicity, of how a human being who has experienced an experience with God, can lead his positive energy to change, transcending to submit to the process of becoming more and more everyday with quality of life because Knows how to take care of himself, and develops spirituality so that God can propose us to be the caregiver of others.

**Key words:** Quality of Life, Humans, Caregivers, Spirituality, Energy.

## Qualidade de Vida y Espiritualidade

### Resumo:

Há experiências na vida que nos atingem, que podem nos levar a ser pessoas melhores ou piores. As crises emocionais, acima de tudo, nos mudam, porque podem ser edificantes ou devastadoras. Existem autores que nos convidam a escolher a atitude que queremos ter diante do que vem. Fomos criados à semelhança de Deus e temos essa inteligência e habilidades angélicas que podem nos levar a superar as expectativas de um simples mortal.

O profissional da saúde deve poder ver dentro de si mesmo, conhecer a si mesmo e entender-se; se ver e ver a Deus no ser humano que você cuida. Então e só então o outro pode ser entendido e se pode pensar que o conhecimento é banal se não pudermos aplicá-lo em um e no outro.

Com este artigo, compartilho uma análise, com simplicidade, de como um ser humano que experimentou uma experiência com Deus, pode liderar sua energia positiva para mudar, transcender a submissão ao processo de tornar-se cada dia melhor, com qualidade de vida porque ele sabe como cuidar de si mesmo e desenvolve a espiritualidade para que, com essa fé, Deus o proponha para ser o auxiliar dos outros.

**Palavras Chaves:** Qualidade de Vida; Humanos; Cuidadores; Espiritualidade; Energia.

### Introducción

Es supremamente interesante analizar el tema de Calidad de vida y espiritualidad porque como profesional de la Enfermería podemos contribuir con el desarrollo de habilidades en las personas para un mejor vivir.

El desarrollo de una espiritualidad a la luz de la Biblia, desde los primeros años de vida contribuye al desarrollo de actitudes y conductas favorables, porque incluye prácticas y valores morales que pueden influir en una personalidad agradable, carácter y capacidades que tienen que ver con el amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, mansedumbre, templanza y dominio propio que son frutos del Espíritu Santo y características importantes para una vocación que prácticamente es como un apostolado dentro de las profesiones, la enfermería.

Intentaré analizar este tema como un aporte para el crecimiento personal, en especial para el profesional de enfermería que trabaja con seres humanos en diferentes etapas de vida y con diferentes condiciones de salud y hasta en procesos de final de la vida, intentando promover los más elevados valores para la vida, al estar enfocados para sobrevivir en un mundo que cada día exige el desarrollo de un capital humano cada vez más capaz, pero sobre todo contribuir con el desarrollo de habilidades para vivir con felicidad, dignidad y esperanzas. Un ser humano satisfecho y feliz; vive, siente, sirve y cuida mejor.

## Contenido

Leer la Biblia con interés, guiados por la fe, nos puede ayudar a reflexionar y ganar aprendizajes para la crianza, formar hijos más seguros, con autoestimas saludables, y tener un estilo de vida saludable. Prueba de ello es la buena salud, calidad de vida y el bienestar del pueblo hebreo en donde quiera que habiten.

La verdadera espiritualidad, se encuentra profundamente dentro de uno mismo. Y se percibe en la manera de amar, aceptar y relacionarse con el mundo y la gente que lo rodea. Incluye la creencia en Dios, la comunicación con Él a través de la oración, lectura de la Palabra de Dios o Biblia, meditación, reflexión, alabanzas y adoración; congregarse y compartir en familia y grupos como la Iglesia; celebrar algunas ceremonias y fiestas espirituales, el conocimiento, la relación y experiencia personal que se tenga con Dios. Las buenas relaciones nos llevan a estar más a gusto con la vida, ya hay estudios que demuestran que es la base para vivir más y mejor.

El Proverbio 22:6 la Biblia Reyna Valera dice, “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él”. Con este versículo de la Biblia se explica el por qué podemos o debemos iniciar el desarrollo espiritual desde muy temprana edad, lo cual puede llevarnos a ser excelentes personas, con altos niveles de calidad de vida, con menos malestares ocasionados por negatividades como la ansiedad, depresión, enojo, envidias, egoísmo, rencores, orgullo, complejos, y otros defectos del carácter.

¿Por qué la Espiritualidad y calidad de vida? porque no somos solo cuerpos biológicos, hay que atender el alma y el espíritu; de esta manera seremos seres más integrales. Siendo entendido que la mente es el alma; alguien dijo “mente sana en cuerpo sano”.

El concepto “Salud Mental” se define como: “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” Recuperado de: [www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es)

Es así, que si estudiamos estos conceptos por separados podremos comprender la amplitud del concepto “salud mental y bienestar”.

Por lo tanto, comprendamos qué significa el concepto “salud”. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) que nos define salud como: “es el estado completo de bienestar físico, mental y social que tiene una persona. Recuperado de: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Comprendido el concepto salud tratemos ahora de comprender el binomio como concepto Salud “mental” definido el concepto “mental”: “refiérase a lo relativo a la mente”. Recuperado del diccionario de la Real Academia Española. <http://dle.rae.es/?id=OwOJnbd>

Por lo tanto, el binomio “salud mental”, es definido de acuerdo al proceso de crecimiento y desarrollo humano. Según CDC la Salud Mental de “... (0 a 1 año) en bebés implica, el desarrollo de habilidades para aprender a enfocar la vista, a estirarse, a explorar y aprender sobre cosas que los rodea...” “... logrando así los niños estos indicadores del desarrollo en forma de jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse” con la secuencia de gatear, caminar o saltar” Recuperado de: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

De esta y muchas formas se van midiendo en forma científica y sistemática la salud mental y espiritual de los niños, utilizándose así los llamados indicadores o parámetros del desarrollo. Es decir, la salud mental es medible en niños, adolescentes, adultos jóvenes, adultos mayores y personas envejecientes es decir a lo largo de la vida, nos estamos refiriendo entonces a la “Salud mental de la población de una nación” una prioridad en Salud Pública, dado que una población en salud mental, es más creativa, productiva, educada por lo que tiene el capital producto de su trabajo lo que le favorece mejorar su calidad de vida, donde los comportamientos sociales implican salud ambiental por lo tanto salud espiritual por ende salud mental demostrando como un todo calidad de vida de la población.

Sin embargo, la salud mental de los individuos puede ser afectada desde la niñez, al ser afectada por “problemas de salud o del desarrollo a la vez”. Por ejemplo, las enfermedades crónicas o discapacidades que incrementan el riesgo a sufrir problemas en la pérdida de su salud mental. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/related-conditions.html>

Comprendido los conceptos de salud, y salud mental que está determinada por las capacidades individuales o innatas del individuo, así como, estas oportunidades favorecen el desarrollo desde edad temprana, así como también, por los factores ambientales que induzcan o no el desarrollo de enfermedades crónicas que desfavorecen el crecimiento y desarrollo que puede o no limitar el desarrollo de la salud, como el desarrollo de la mente del individuo, por ende su calidad de vida y espiritualidad; factores estos que son medible con los parámetros del desarrollo humano.

*¿Que implica la salud mental?* la Salud Mental implica la capacidad individual de lograr el bienestar espiritual que le brindará la fortaleza para lograr su desarrollo físico que lleva la felicidad; porque según la Real Academia Española, bienestar es entre otras: persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Recuperado de: Diccionario de la Real Lengua Española: <http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>

Refiriéndose al “concepto bienestar”, como “el conjunto de las cosas necesarias para vivir bien”. Recuperado de>Diccionario de la Real Lengua Española <http://dle.rae.es/?id=5TwfW6F>

Estas cosas necesarias, para vivir bien y lograr así el bienestar van a depender los factores endógenos y exógenos de cada individuo y su ambiente en el proceso del desarrollo de su vida social, académica, humana y espiritual.

Este bienestar se debe observar y reflejar en mejores relaciones intra e interpersonales, por lo tanto, menos sensación de soledad, abusos en el uso de conductas o sustancias que pueden ser tipificadas como: alimentos, comportamientos, hábitos, uso de drogas lícitas o ilícitas etc. u otras conductas negativas o adictivas.

El bienestar nos lleva a disfrutar más de la vida, a ser más optimistas a perdonar nuestras faltas y las de los demás; al poder satisfacer las necesidades básicas hasta lograr la autorrealización y convertirnos en seres satisfechos, resilientes, con mejores actitudes ante los conflictos y la crisis. Ya hay estudios investigativos de más de 70 años de la Universidad de Harvard que comprueban esta gran verdad como una gran hipótesis. Les invito a ver el informe de la misma en el video de Robert Waldinger ¿que aparece en la siguiente dirección. Recuperado de: <https://goo.gl/dSNfJe>

La espiritualidad está relacionada con la calidad de vida. Según, Rodríguez Fernández, MI. (2011) describe que "...la misma está relacionada con la búsqueda de la salud integral" que "...incluye lo espiritual, para conseguir un modelo de salud que tenga una antropología más global y adaptada a la auténtica realidad humana." Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10401/4928>

El Dalai Lama en un conversatorio con especialistas de [Salud Mental \(2008\)](#) manifestó que él considera el "...estrés al inicio de la vida, causado por pobreza o abuso, induce emociones negativas como miedo, envidia y rabia que luego se transforma en violencias". (Oficina de Tíbet en Nueva York, 2008).

Es decir, que el ambiente donde nace, crece y se desarrolla el hombre en estados de necesidad y exceso le produce depravaciones espirituales, por necesidades insatisfechas y la conciencia de los excesos, espiritualmente le hace perder la paz al observar en otros la como las depravaciones y exceso afecta sus calidades de vida y espiritualidad.

Sabiamente, el *Dalai Lama* concluye la entrevista diciendo:

*"Siento que, para lograr una vida feliz y exitosa, esto depende en parte del enfoque mental".*

*"Creo que el dinero, el poder y hasta la salud son secundarios. Cuando el estado de la mente está en calma, en paz, entonces, ustedes pueden realmente disfrutar la vida."*

[Dalai Lama Con Especialistas en Salud Mental \(2008\)](#)

Esa grandeza humana la debe llevar todo profesional de la Enfermería, como parte de su vocación de servir al que así lo necesita, con esa mística para ofrecer el cuidado que brindamos, el auto cuidado que enseñamos en Salud Pública y Salud Mental, del cual hacemos práctica y debemos considerarlo como parte intrínseca de nuestro desarrollo personal.

## **Conclusiones**

Es un compromiso con Dios, la profesión de Enfermería y con la vida, el desarrollarnos como seres humanos auto realizado, auto actualizado en los temas y prácticas espirituales para la calidad de vida.

Enfocados/as en la tarea de enseñar, para aportar ese conocimiento no solo académico sino de experiencias de vida con metodologías innovadoras dónde podamos ser empáticos/as y ver a ese estudiante como al hijo, que se enfrentará a este mundo con sus altas y bajas, y logre entender la resiliencia, que permite sobreponerse a las bajas, sobre todo, porque la vida no es una línea recta. A veces arriba, otras abajo, como un electrocardiograma, que indica que estamos vivos, sube y baja; lo importante es saber dónde nos encontramos y dónde queremos estar.

Como quien deja una herencia a esa juventud que se prepara, para un mejor futuro. Hay que reforzar, promover el pensamiento y los sentimientos de “Fe y Esperanza” de que puede haber un futuro mejor, que se construye hoy, y que se puede hacer la diferencia, empezando por uno mismo para tener calidad de vida con espiritualidad.

Un profesional de Enfermería que se desarrolla con la interioridad personal fortalecida, autónoma, que se levanta cuando cae y que da la mano al caído, que pasa la página pese a todo y si se detiene es para repensar y encontrar significados, cuida y se cuida, que convierte las debilidades y amenazas en fortalezas y oportunidades, que entiende la felicidad como parte de su interior con lo que se camina día a día y no algo que se encuentra o alcanza, nutrida e inteligente salud emocional. Enfocados en ser mejores; que piense y sienta que servir a la comunidad es y será siempre un compromiso, porque el que no vive para servir, no sirve para vivir.

Comprometidos en una perspectiva visionaria, que debe cultivar dentro de sí, las ganas del querer tanto, como el hacer. Se requiere el compromiso para querer ser mejores personas cada día y eso debe verse en el carácter y el diario vivir; al pensar antes de actuar, en las relaciones consigo mismo/a y los demás, sacar provecho con aprendizajes de las experiencias, crecer con ellas y sobre todo demostrar la fuerza interior que se revela con la presencia de Dios en los corazones y el intelecto.

#### Referencias

**Cook, Fontaine. (1993).** *Enfermería Psiquiátrica*. Mc Graw Hill. México. Recuperado de: [https://books.google.com.au/books?id=RIWdOgAACAAJ&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.au/books?id=RIWdOgAACAAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

**CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades). (2016).** Bebés (0 a 1 año) Desarrollo Infantil NCBDD-CDC. Indicadores del Desarrollo. Cubre hasta los adolescentes. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

**CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades).** La Salud Mental de los Niños. Afecciones y preocupaciones relacionadas. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/related-conditions.html>

**CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades).** La Salud Mental de los Niños. Información básica. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/related-conditions.html>

**Dalai Lama (2008).** *El Dalai Lama Habla con especialistas en Salud Mental. (2008)*. Recuperado de: <http://espiritualidad.eutimia.com/2011/07/el-dalai-lama-habla-con-especialistas.html>

**Diccionario de la Real Lengua Española.** Concepto salud. Diccionario de la Real Lengua Española. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>

**Diccionario de la Real Academia Española.** Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=5TwfW6F>

**Navas C. y Villegas H. (2011)** *Espiritualidad y Salud*. Recuperado de: <http://espiritualidad-saludmentalblogspot.com.ar/search/label/Espiritualidad%20y%20Salud>

**Organización Mundial de la Salud. (2013).** Salud Mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

**Organización Mundial de la Salud. Concepto de Salud (según la OMS).** Recuperado de: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

**Organización Mundial de la Salud (2013).** Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

**Robert Waldinger. (1938 - 2016)** ¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo 75 años sobre la felicidad en la vida. Investigación realizada en la *Universidad de Harvard*. Recuperado de: <https://amara.org/en/videos/VC7ixlHkZqo3/es/1191900/>

**Rodríguez Fernández, M. I. (2011)** *¿Es la Espiritualidad una fuente de salud mental o de psicopatología?* Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10401/4928>

**Ruso, Ana T. Arosemena de. (2011).** *Equinoccio de Otoño. Salud Mental Envejecimiento y Duelo*. Panamá. Imprenta Universitaria. Recuperado de: <http://www.panamaamerica.com.pa/content/%E2%80%98equinoccio-de-oto%C3%B1o%E2%80%99-es-un-tratado-sobre-empat%C3%ADa>

**Ruso, Ana T Arosemena de. (2012).** Ensayo: *Juventud Universitaria: Retos, Compromisos y Perspectivas*. Facultad de Enfermería-Departamento de Salud Mental. Universidad de Panamá.

**Schives, Lousie R. (2007).** *Enfermería Psiquiátrica y Salud Mental*. Conceptos Básicos. Mc Graw Hill. México. Recuperado de: [https://www.elkar.eus/es/liburu\\_fitxa/enfermeria-psiquiatrica-y-de-salud-mental-conceptos-basicos/shives-louis-rebraca/9788448146610](https://www.elkar.eus/es/liburu_fitxa/enfermeria-psiquiatrica-y-de-salud-mental-conceptos-basicos/shives-louis-rebraca/9788448146610)

**Thompson, F. (1988).** *La Biblia*. Reina Valera. Editorial Vida. E.U.A. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-biblia-de-referencia-thompson/9780829714449/942767>

Recibido: 27 de Marzo 2017  
Aprobado: 30 de Abril 2017