



La espiritualidad como ingrediente clave para nuestra salud

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL Y CENTRO DE BIENESTAR

El bienestar es un proceso dinámico que optimiza la integración de lo físico, mental y espiritual. Es un constructo amplio que representa las creencias y valores personales.

El bienestar espiritual incluye el significado y el propósito en la vida, así como las creencias e ideas espirituales y religiosas. Es muy importante, pues influye en las decisiones que tomamos diariamente: influye en nuestra autoestima, en el manejo del estrés, en cómo enfrentamos y resolvemos los conflictos y, claro, en nuestros hábitos de salud y las decisiones que pueden determinar la calidad de nuestra vida.

Algunos autores refieren que la espiritualidad y la religiosidad pueden otorgar mecanismos de afrontamiento ante la enfermedad de diversa índole: cognitivos, afectivos, psicológicos y comportamentales.

SE HA PLANTEADO QUE LA ESPIRITUALIDAD Y LA RELIGIOSIDAD GENERAN UNA RELACIÓN POSITIVA CON LA SALUD YA QUE:



CREER EN UNA TRASCENDENCIA NOS PERMITE RELATIVIZAR LOS MALES QUE PODAMOS PADECER O LAS CIRCUNSTANCIAS QUE ACTUALMENTE NOS AGOBIAN, PROCEDENTES DE ESTE MUNDO "MATERIAL".



NOS PERMITE VER A LAS ENFERMEDADES COMO OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE Y, EN CIERTA MANERA, EJEMPLOS DE POR QUÉ DEBEMOS DESLIGARNOS EMOCIONALMENTE DEL MUNDO MATERIAL PARA ACERCARNOS A LO QUE ES SUPERIOR Y MÁS IMPORTANTE.



EL CUERPO SE ENALTECE TANTO COMO LA ESPIRITUALIDAD Y SE CONVIERTE EN UN VEHÍCULO QUE TENEMOS HACIA AQUELLA DIMENSIÓN SUPERIOR.



LA RELIGIÓN NOS PERMITE FORMAR LAZOS COMUNITARIOS FUERTES Y PROTECTORES.

Impulsa tu bienestar espiritual y tu cuerpo te lo agradecerá.

#BIENESTARUDEM

Fuente:

Sandra I. Morales Arroyo Ed,D CPL Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico. (2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Revista Griot, 7(1), 18.