

# **La espiritualidad: rasgo de sentido de vida del enfoque de resiliencia y su aporte a la longevidad**

Dra. Maribel León Fernández.  
Universidad Nacional de Costa Rica  
maribel.leon.fernandez@una.cr

## **RESUMEN**

En esta ponencia se hará una reflexión sobre los conceptos de fe y espiritualidad, inteligencia espiritual, sentido de vida, resiliencia y longevidad, con especial énfasis en cómo la fe y espiritualidad aportan a la longevidad.

Se partirá de la espiritualidad como rasgo de sentido de vida del enfoque de resiliencia estudiado por Jiménez y Arguedas (2004).

En cuanto a la inteligencia espiritual se tomará lo expuesto por Zohar y Marshall (2001).

Se dará cuenta, analizando sus historias de vida, de algunos casos de personas adultas mayores que gracias a la espiritualidad han podido salir adelante en medio de la adversidad y añadir años a sus vidas.

Se verá la importancia de cultivar la espiritualidad y algunos medios para ejercitarla.

**Palabras claves:** espiritualidad, sentido de vida, resiliencia, longevidad

## **Introducción**

Desde que en los primeros años del 2000, el periodista, defensor y promotor de los estilos vida saludables, Dan Buettner, tomó la decisión de formar un equipo entre la National Geographic y el Instituto Nacional de Envejecimiento y estudiar las zonas donde la gente vivía más años (zonas azules); en el 2008 hacer la publicación de su libro *Las zonas azules*, hasta la fundación de la compañía Blue Zones®, que está intentando trasladar las variables presentes en esas zonas azules a otras áreas del mundo; el tema de la longevidad y cómo lograrla ha tenido gran importancia e interés por parte de múltiples instituciones, ya que el envejecimiento poblacional (aumento de personas adultas mayores y disminución de generaciones jóvenes) es quizá el reto más desafiante de las sociedades modernas: Vivir más años, pero saludablemente.

Hoy hablar de Zonas Azules es hablar de longevidad, entendida ésta como la cualidad de una persona que vive muchos años: larga duración de la vida. Está referida al tiempo, es decir, a

la extensión cronológica de la vida de una persona. Sin embargo, vivir muchos años no es siempre sinónimo de buena salud, pero *“Los habitantes de las zonas azules no sólo tienen vida más larga, sino que suelen llevar una vida mejor, más sana, con mayor significado y llena de amor; se trata de morir joven siendo lo más viejo posible.”* (Buettner, 2016, párr. 3).

Dan Buettner, basándose en una gran cantidad de informes e investigaciones realizadas con su equipo, pudo extraer una lista de factores (“las nueve magníficas”) que permiten a las personas gozar de una sana longevidad, a saber:

- 1) Moverse de forma natural.
- 2) Propósito. Los habitantes de Okinawa le llaman “ikigai”, y los de Nicoya, “plan de vida”. El propósito es la razón “por la cual me levanto en las mañanas”.
- 3) Bajarle al ritmo.
- 4) Regla de 80%. “Hara hachi bu”, dejar de comer cuando su estómago esté 80% lleno.
- 5) Inclinación por la alimentación basada en las plantas. Las leguminosas, incluyendo las habas, el frijol negro, la soya y las lentejas, son la base de muchas dietas centenarias
- 6) Vino a las cinco. El truco está en tomar una o dos copas, al día con amigos y acompañadas de alimentos. El exceso, produce el efecto inverso.
- 7) La tribu adecuada. Elegir gente con hábitos saludables para compartir.
- 8) Frecuentar una comunidad espiritual de creyentes.
- 9) Primero los seres queridos.

En esta ponencia se hará énfasis en la número 8, la cual está relacionada con la Fe y la Espiritualidad (Jiménez y Arguedas, 2004) y que según Buettner (2016) es uno de los factores que, practicado con cierta frecuencia, más años agrega a la vida, pues *“Todos excepto cinco de los 263 centenarios que entrevistamos pertenecían a una comunidad de creyentes. La denominación no parece importar, pero las investigaciones recientes señalan que asistir a algún servicio religioso cuatro veces al mes le añade de cuatro a 14 años a la esperanza de vida”* (párr. 50-58).

## Desarrollo teórico

### Espiritualidad, Inteligencia Espiritual y Religiosidad

Las personas estamos constituidas por dimensiones, una de ellas es la Espiritual que está conformada por tres elementos relacionados entre sí: Espiritualidad (búsqueda interior, introspección), Inteligencia Espiritual (habilidades y capacidades mentales a nivel cognitivo, emocional, interpersonal y morales) y Religiosidad (práctica de la espiritualidad en una organización determinada).

Cabe señalar que aquí se reconoce que la espiritualidad va más allá de lo asociado con lo religioso, y “se refiere a aquellas actitudes, creencias y prácticas que animan (dan espíritu a) la vida de las personas” (Ramsey y Blieszner, 1999, p. 6, citado por Jiménez y Arguedas, 2004, p. 11). También estas autoras hacen referencia a lo señalado por Edmund, citado por Ysern de Arce, 1999 en donde apuntan que la espiritualidad “...implica asociarse y participar, comprometerse, cooperar, ser justo y respetar los derechos de todos los seres humanos” (Jiménez y Arguedas, 2005, p.12).

Es pertinente mencionar los aportes del concepto de Inteligencia Espiritual entendida ésta como “...la capacidad de encontrar un sentido profundo de la existencia, situándose uno mismo con respecto al cosmos y así meditar sobre el significado de la vida, la muerte y el destino final del mundo físico y psicológico”. (Rodríguez, 2013, p. 15).

Las personas somos en esencia espirituales porque como parte de nuestras necesidades en esta área nos hacemos “preguntas de carácter trascendental tales como ¿Quién soy? (b) ¿Qué será de mí? (c) ¿De dónde vengo? (d) (e) ¿Para dónde voy? (f) ¿Cuál es el sentido de la vida? (e) ¿Para qué existe todo? y (f) ¿Por qué existe Dios?” Rodríguez (2013, p. 14). Como señala Zohar y Marshall (2001)

Nos empuja y ciertamente define un deseo específicamente humano de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. Deseamos ver nuestras

vidas en un contexto más amplio y significativo, se trate de una familia, la comunidad, un club de fútbol, el trabajo de nuestra vida, nuestro marco religioso o el mismo universo. Deseamos algo a que podamos aspirar, algo que nos lleve más allá de nosotros mismos y del presente, algo que nos proporcione valor a nosotros mismos y a lo que hacemos (p. 20).

Una persona inteligentemente espiritual tendrá entre sus atributos: procurar la profundidad en sus relaciones, buscar lo que la une a otras personas, pone su mirada en lo que la une a otras personas y no en lo que la diferencia, es sensible ante la belleza de su entorno, se visualiza en interdependencia con lo que le rodea y desea darse tal cual es sin ningún complejo ni sentimiento de culpa (Torralba, s.f.). Todo esto está íntimamente relacionado con la fe, la espiritualidad y la longevidad.

### **Fe y Espiritualidad**

Para desarrollar el tema, se partirá del sustento teórico que aportan Jiménez y Arguedas (2004) en su artículo “**Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años**”, producto de una investigación. Ellas establecen 9 rasgos del sentido de vida del enfoque de resiliencia, entendida ésta como la “...capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas” (Becoña, 2006, p. 125) en las personas adultas mayores: Intereses especiales • Metas • Motivación para el logro • Aspiraciones educativas • Optimismo • Persistencia • **Fe y espiritualidad** • Sentido de propósito.

Como se puede observar, dos de los rasgos están contemplados en los nueve factores que favorecen la longevidad: Fe y espiritualidad y Sentido de propósito.

Las autoras mencionadas definen la fe y la espiritualidad como “...formas de prepararse para que las adversidades resulten ser menos traumáticas y desorientadoras (Elkind, 1998, citado por Jiménez y Arguedas, 2005, p. 12).

Entre los resultados más destacados de la investigación de estas autoras para el tema que nos convoca tenemos que

Las personas participantes identifican la Fe y la Espiritualidad como actitudes que han tenido frente a acontecimientos significativos en sus vidas. Las mujeres las han tenido como guía para respetar a los otros; mencionan la importancia de la autoaceptación y la espiritualidad como un apoyo. Por su parte los varones consideran que la Fe y la Espiritualidad les han guiado y apoyado, las perciben como medios que les han permitido tener valores que han facilitado una relación adecuada con quienes interactúan. Las personas entrevistadas consideran que el haber sido espirituales les permite el día de hoy ver la vida con gratitud y obtener aprendizajes en medio de las pérdidas, el sufrimiento y las alegrías (Jiménez y Arguedas, 2005, p. 24).

La fe y la espiritualidad también pueden definirse como comportarse libremente, pero con responsabilidad frente a las influencias internas y externas. Aquí se encuentran interactuando los valores y principios de la persona que la ayudan y la guían. Está estrechamente ligado al amor al prójimo.

Puede darse con frecuencia una confusión entre “religiosidad” y “espiritualidad”. Por “religiosidad” suele entenderse el conjunto de prácticas que realizan los que profesan una religión (oración, actos de piedad, lectura de la Sagrada Escritura, Sacramentos, etc.) mientras que la “espiritualidad” representa, en esencia, la búsqueda de significado existencial, preocupación compartida por todos los hombres y mujeres conforme se aproximan a la muerte. En ese sentido, toda persona puede tener una dimensión espiritual de su vida que no guarda siempre relación con lo religioso y que no se expresa necesariamente a través de una práctica religiosa, aunque ésta sea lo más común (...) el hombre es un ser abierto a la *trascendencia*, es decir, poseedor de un alma inmortal que pervive más allá de los angostos límites de la vida terrena.

Así pues, bajo el término dimensión espiritual entendemos tanto las consecuencias derivadas de su racionalidad (necesidad de ser escuchado, atendido, comprendido, amado) como las que se refieren al sentido trascendente de su vida: religiosidad, oración, diálogo con Dios, etc.; designa, pues, una realidad mucho más amplia que la fe religiosa, aunque ésta esté incluida y sea en muchos momentos la dimensión más importante de lo espiritual.

Entre las necesidades espirituales, en su sentido más amplio (...) se señalan, entre otras, las siguientes: la búsqueda de verdad, de esperanza, del sentido de la vida y de la muerte” (Monge y León, 2001:44-46).

## **Discusión**

Ahora bien, Buettner (2016) encontró que el elemento espiritualidad es uno de los más significativos de los que las personas longevas de las 5 zonas azules poseen y practican.

Para todas las personas, y mayormente para las adultas mayores, es de suma importancia sentirse atendidas, amadas, escuchadas y comprendidas por su familia y amistades, este aspecto agrega vida a los años y les hace más resilientes ante las adversidades.

Como un todo la persona adulta mayor necesita desarrollar su espíritu lo que le traerá beneficios a nivel físico, ya lo dice el proverbio chino “Nada mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu”. Una espiritualidad bien desarrollada tendrá efectos sobre el cuerpo y la mente de las personas.

La dimensión espiritual da dirección, propósito y metas a la existencia lo que se verá reflejado en el proyecto de vida. Vivir con ilusión da vida a los años, así lo demuestran las personas centenarias.

“Quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo”

Víctor Frankl.

Cultivar la fuerza interior, meta primordial en lo espiritual, ayudará a las personas adultas mayores en sus momentos más difíciles y les dará fuerza para seguir.

## HISTORIAS DE VIDA

Como resultados de varias investigaciones con personas adultas mayores, se exponen a continuación algunas frases etnográficas que revelan la forma cómo vivenciaron, y lo siguen haciendo, su espiritualidad durante el curso de sus vidas.

En el caso de M.L. se manifiesta una búsqueda de esperanza, del sentido de la vida y de la muerte, y un agradecimiento con Dios por permitirle seguir adelante tras vivir una infancia y adultez muy duras, llenas de maltrato.

*“Nací enferma y me envolvieron en una cobijita y me bautizaron para que no me muriera sin bautizo y como no me morí, ni en junio ni Julio, en setiembre me confirmaron para que me muriera con el otro Sacramento, pero no me morí...de ahí seguí creciendo, creciendo poco a poco, muy débil, muy demasiado delgadita, muy demasiado desnutrida ... pero y ¡idiay! quiso Dios que me fui creciendo y creciendo.”*

*“Me tocaba todo lo de mi casa, la obligación mía, los embarazos, los chiquitos y todo ... pero idiay! quiso Dios que ahora, ¡idiay! me encuentro tranquilita (sonríe), gracias a Dios”*

*“Yo esta crecida y siempre lo creí, que había sido una peritonitis ... pero se le salió a las muchachas decir, que me estaba comenzando a salir el cáncer en el hígado, porque tuve quimio terapia y todo. Hasta ahora se les safó “las patas y me dijeron que era eso...”. Bueno, ¡idiay! gracias a Dios me encuentro bien...estoy tranquilita ...”*

*“Dios me ha dado mucha resistencia. Ahora, cuando me voy a morir estoy mejor que nunca”.*

*“¡Mi vida ha sido un calvario! Muy dura... y cuando me vine a casar, con un hombre que tomaba tanto...y sígale “pior”, porque entonces tenía la obligación de mi papá, mi mamá, de mi hermano, y después la obligación de mi marido y la crianza de mi familia que sólo a mí me tocó”.*

*“Mire, yo siempre fue “chispita”, pero en esas pobreza y calamidades, “¡Diosito hizo mucho con mantenerme con vida a estas alturas...!”*

*“Pero vea que Dios más bueno, todavía ando majando el piso.”*

*“Todos en el aula nos persignábamos y rezábamos un Padre Nuestro y una Ave María. Nos ponían a cantar Señor en tu grandeza que decía así: “Señor en tu grandeza, se encuentra la quietud. Danos fortaleza, constancia, fe y salud. En todos los estudios que vamos a emprender. Tu gracia nos ayude para lograr saber. Tu luz divina nos venga a iluminar. ¡Ho Dios! Oh dulce fuente de amor y de bondad.”*

*“Yo pienso que no le tengo miedo a la muerte. No le tengo miedo a la presencia de Dios...yo pienso que no debe ser muy severa la pasada al otro mundo, “Tatica Dios” en su misericordia nos acompaña. Yo estoy preparada para morir. Yo le dije a mi familia, mis deseos para cuando muera. Quiero todo muy sencillo, humilde y que no lloren por mí”.*

Para M.L. contar con el apoyo de su familia y amistades fue fundamental para mantener su sentido de propósito y seguir adelante.

*“Yo le tenía miedo a la quimioterapia ... una amiga con cáncer de pecho me dio mucho ánimo y la familia me ayudó para que recibiera la “quimio””.*

Cuando realizamos, en el 2005, el estudio *Los rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en un grupo de personas adultas mayores que asisten a un centro diurno de atención* pudimos obtener una serie de resultados que demuestran de qué manera la fe y la espiritualidad se manifestaron. De acuerdo con la observación, existe el respeto de las personas unas para con las otras, se respetan a sí mismas y se comportan libremente, pero con responsabilidad. Se aprecian, se ayudan y se apoyan.

La fe y la espiritualidad, si bien es cierto en los tres momentos de la observación no se presentó tan fuertemente, sí se puede inferir por el tipo de oración que se hizo el último día de observación, fue una oración de fortaleza, de acción de gracias, de ganas de seguir viviendo, de compañerismo y solidaridad, de visión positiva de la vida y de confianza en Dios.



*“Padre en esta tarde te damos gracias, por estar aquí en el grupo, el estar aquí reunidas porque es un aliciente para cada una de nosotras, gracias por esta bendición, gracias por este lugar, por el cafecito que nos acabamos de tomar, gracias Señor por todas estas bendiciones tuyas, Señor, te pedimos Padre que Tú dirijas a cada una de las que estamos aquí, Señor cualquier enfermedad, cualquier petición, cualquier falta, te la llesves en el nombre de Jesús...Padre porque por tus llagas somos sanos y vengas a cada una haciéndole eso, Padre yo te alabo y te doy gracias porque Tú siempre estás con nosotros, en el nombre de Jesús te damos las gracias, llévanos a todas con bien a nuestras hogares y que la paz de Dios esté con cada una de nosotros. Amén.”*

Además, podemos inferir, entre otros aspectos que:

- En el lugar donde se realizó el estudio las asistentes encuentran afecto, aceptación y estimación por parte de sus compañeras.
- Las mesas de trabajo son apoyos emocionales, ambientes de confianza y fuentes de empatía para ellas.
- Las relaciones interpersonales son una fuente de gran satisfacción.
- Ellas en medio de sus escasos recursos y de la adversidad de su entorno han encontrado en el grupo un sentido a sus vidas.
- El humor es un elemento que como pilar de la resiliencia les ha ayudado a seguir adelante y a reírse de la adversidad. Muchas llegan cargando en sus hombros muchos eventos estresores y el grupo es como un oasis y encuentran allí un lugar para reír, a pesar de...
- En el grupo se promueve la idea de que hay un mañana mejor.
- En el grupo encuentran personas que las apoyan cuando están enfermas o en situaciones difíciles.
- Se sienten apreciadas y respetadas.
- Se sienten bien cuando hacen algo por las otras.
- Entre ellas se alientan.
- En el grupo puede hablar de cosas que le inquietan.
- Allí pueden encontrar personas que las ayudan cuando lo necesitan.
- Sienten que como grupo tienen redes de apoyo.
- Allí ellas se comunican con facilidad.
- Como factores protectores tienen: motivación para el logro y fe en un futuro mejor.

- Como factor protector externo tienen la integración social en el grupo.
- Tienen en general un buen sentido del humor y una buena autoestima.
- En el grupo logran la empatía : son capaces de comunicarse y percibir la situación emocional de las otras. Establecen lazos entre ellas.
- Son capaces de olvidar sus problemas materiales y elevarse al fomentar la justicia, la dignidad, la libertad y el respeto en el grupo. Recuérdese que la pobreza es un factor de riesgo dentro del enfoque de resiliencia.
- Son capaces de buscar soluciones para sus problemas (ejemplo de las rifas que es una alternativa para la escasez de fondos).

Entrevistada (MP): *Todas nos hablamos y compartimos... doña O nos dice que la alegría de una debe ser la de todas y que si alguien está triste la animemos y si podemos ayudarla...*

Una de las señoras justifica su gusto por las actividades de ejercicios en el hecho de que es un momento en donde se siente muy bien unida a la otras, en donde comparte con ellas, inclusive la risa.

Entrevistada(M): *Vea yo no soy...como yo nunca aprendí...y digamos lo que yo sé de bordar, lo sé de tercer grado, de cuantos años...yo tengo 76, dése cuenta, entonces como soy sola con mi hijo, pues a veces me pongo a coser y ya me yyy... y como que me aburre, todo me aburre, en lo único que no me aburro, veá, es en los ejercicios y estoy muy contenta, me encantan los ejercicios, porque me gustan...esto casualmente esto que hacemos con las bolas...yo le decía al profesor: “Profesor, ¿cuándo jugamos bolas? ¿cuándo jugamos de las bolitas?”*

Entrevistadora: *¿Por qué le gusta ese juego?*

Entrevistada (M): *Porque todas nos reunimos en risa...*

Entrevistadora: *¿Y le gusta reírse con ellas?*

Entrevistada (M): *Me gusta. Pues viera que estos días yo me he sentido muy bien, tal como cuando jugamos bola...yo me siento bien como...como cuando yo me siento bien, porque estamos como más reunidas, todas gozando y riéndonos y de todo, ve...Tengo muchas amistades y yo les decía: “Vamos a la tercera edad, vamos a la tercera edad que viera que mire que bonito que es...”*

Una de las señoras era la que promovía la oración entre ellas. Ella dirigía la oración y todas respetan ese momento.

*“Una vez terminado el café, empiezan a recoger sus materiales y bolsos y una de ellas pide orden y silencio para hacer la oración de despedida, todas participan de la misma con gran respeto.”*

La experiencia de este estudio deja en claro la importancia de los grupos de iguales en el desarrollo de la dimensión espiritual y su influencia en el sentido de vida

### **Importancia de cultivar la espiritualidad y algunos medios para ejercitarla**

La espiritualidad es una de las dimensiones más olvidadas en la atención gerontológica, prueba de ello es el poco tratamiento que ésta tiene en los libros sobre envejecimiento y vejez. Sin embargo, es uno de los rasgos del sentido de vida del enfoque de resiliencia que más impacto tiene en la vida de las personas envejecientes.

La dimensión espiritual debe ser desarrollada y propiciada en las personas adultas mayores, pues una actitud positiva y de esperanza ante las adversidades es fundamental para una vida con bienestar y felicidad.

Torralla (s.f.) propone que las personas practiquen la soledad apacible y la meditación con el fin de comprenderse a sí misma y a su entorno, disfrutar del arte y la música y practicar la solidaridad.

Buzan (2003), habla de diez (10) dones: 1. Conseguir una visión global de la vida 2. Explorar tus valores 3. Plantearse tu visión y tu propósito ante la vida 4. Ser compasivo. Comprenderse a ti mismo y a los demás 5. Estar dispuesto a dar y recibir. Caridad y gratitud 6. Desarrollar el sentido del humor 7. Volver al patio del recreo 8. Practicar algún ritual 9. Vivir en paz 10. Desarrollar el poder del amor.

### **Bibliografía**

Becoña, E. (s.f.). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Facultad de Psicología, Universidad de Santiago de Compostel. Vol. 11, N.º 3, pp. 125-146, 2006

Buettner, D. (2016). *El secreto de las zonas azules: Vivir y comer como la gente más sana del mundo*. España: Grijalbo. Recuperado de

<http://www.viviendohablando.com/zonas-azules-por-que-viven-mas-y-mejor/?print=pdf>

Buzan Tony (2003). *El Poder de la Inteligencia Espiritual*. Barcelona España. Ediciones Urano, C.A.

Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 4, núm. 2, julio-diciembre. Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Millman Dan (1999). *Inteligencia Espiritual*. EEUU. Editorial Swammi.

Monge, M. y León, J. (2001). *El sentido del sufrimiento*. (3era Edición). Libros MC.

Navarro-Pardo, Esperanza. (2015). *¿Por qué nos interesan las Zonas Azules?* Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universitat de València,

España.

Recuperado

de

[https://www.researchgate.net/publication/283625085\\_Por\\_que\\_nos\\_interesan\\_las\\_Zonas\\_Azules](https://www.researchgate.net/publication/283625085_Por_que_nos_interesan_las_Zonas_Azules).

Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Ramsey, J., Blieszner, R. (1999). *Spiritual Resiliency in Older Women*. California: SAGE Publications.

Rodríguez, T. (2013). *Inteligencia Espiritual*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. Año 14, enero-diciembre 2013. UPEL-Instituto Pedagógico de Miranda

Torralba Francesc R (7-2-2010). *Espiritualidad no es huída, es fluidez* (Entrevista) Recuperado de <http://www.avesgams.org/foro/index.php?topic=214.0>.

Torralba Francesc R. (18-02-2010). *Vivimos de espaldas al mundo espiritual*. Recuperado de <http://www.catalunyapress.cat/es/viewer.php?IDN=21876>.

Torralba Francesc R. (5-3-2010). Cultiva tu Inteligencia Espiritual. Recuperado de <http://plataformaeditorial.com/blog/wp-content/uploads/platinteligencia-psicologiapractica.pdf/>

Torralba Francesc R. (5-10-2010) ¡A cultivar la inteligencia espiritual! Recuperado de <http://www.venyve.com/vvidayestilo/2010/10/5/a-cultivar-lainteligencia-espiritual.aspx>.

Zohar, D. y Marshall, I. (2001). *Inteligencia Espiritual: La inteligencia que permite ser creativo, tener valores y fe*. Traducción de Marcelo Covián. España: Plaza & Janes Editores S.A