



## Bienestar Psicológico y Espiritualidad: Factor Protector de la Salud Mental y Calidad de Vida

Psychological Well-Being and Spirituality:  
Protective Factor for Mental Health and Quality of Life

*Emilio Acosta Díaz<sup>1</sup>*

### Resumen

En las actuales circunstancias en las que se da el desarrollo de la persona, son diversos y variados los desafíos en torno al bienestar psicológico y espiritual; el presente artículo trata de reconocer el bienestar a partir de dos criterios: salud mental y calidad de vida. El esfuerzo por ubicar un horizonte de comprensión de la realidad desde cuatro ámbitos importantes como son: el escenario de interacción, la esencia del ser humano, su capacidad inteligente y el sentido de trascendencia, se convierten en rutas claves para entender mejor la salud mental y la calidad con la que se debe aprender a administrar la vida.

Este ejercicio de reflexión y comprensión hermenéutica, tanto de la realidad como del movimiento de la vida, permitirá tener una visión integral en orden al cuidado de la salud mental y la calidad de vida en todas las fases evolutivas de la misma, toda vez que el bienestar psicológico y espiritual se encarga de mantener el equilibrio emocional y motiva a vivir de manera organizada y con calidad la vida.

*Palabras clave:* bienestar psicológico, espiritualidad, equilibrio emocional, salud mental, calidad de vida.



<sup>1</sup> Sacerdote de la Diócesis de Pasto. Doctor en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana. Líder del grupo de investigación Lumen, Universidad CESMAG. Correo electrónico: seacosta@unicesmag.edu.co





## Abstract

In the current circumstances in which the development of a person takes place, the challenges regarding psychological and spiritual well-being are diverse and varied. Thus, this article tries to recognize well-being based on two criteria: mental health and quality of life. Besides, there are efforts to locate a horizon of understanding reality from four important areas such as: the scenario of interaction, the essence of human beings, their intelligence capacity and the sense of transcendence, which become key routes to better understand mental health and the quality that we must learn to understand life.

This exercise of reflection and hermeneutic understanding, both of reality and the movement of life, will show us a comprehensive vision to take care of mental health and quality of life in all its evolutionary phases. Since psychological and spiritual well-being is responsible for maintaining emotional balance and motivates us to live in an organized way and with quality of life.

*Keywords:* psychological well-being, spirituality, emotional balance, mental health, quality of life.



## Introducción

La conciencia de sí conecta a la persona con su entorno y con todo cuanto existe a su alrededor, por lo que se convierte en factor determinante en el proceso de desarrollo, situación que lleva a pensar que la persona además de comprenderse a sí misma también es capaz de ir más allá de sus propios límites, es decir, ella se abre hacia lo trascendente sobrepasando las fronteras de su corporalidad en procura de su bienestar psicológico y espiritual, lo que requiere procurarse salud mental y calidad de vida.

## Horizonte de Comprensión de la Realidad

Hablar de bienestar significa mantener un estado de equilibrio con la realidad en la que sea habita; de lo que se trata es de alcanzar un estado de homeóstasis o de inteligencia adaptativa para mantener estabilidad interna de manera consciente y equilibrio entre materia y energía, tanto en el mundo interno como en el externo; en ese sentido, el sistema nervioso tiene una notable tarea que compromete el comportamiento psicológico en perspectiva de pensar, sentir y cuidar de sí mismo conservando un permanente fluir físico, psicológico y social.

Para comprender mejor lo que significa bienestar los invito a considerar una visión integral del ser humano a partir de tres dimensiones, fundamentadas en tres conceptos griegos comunes: casa, alma y sabiduría; estos tres conceptos componen lo que he denominado "Ecopsicosofía", que unido a un cuarto concepto me llevará a poner en consideración el concepto "Ecopsicosofía espiritual" que integra los primeros tres conceptos a un cuarto que hace referencia a lo espiritual. El primer concepto fue acuñado en el año 2012 y que considero de importancia en la aproximación comprensiva de los conceptos de: salud mental y la calidad de vida, realidad que permea las distintas etapas de desarrollo humano. Una buena conexión e interrelación con los demás, con el cosmos y con la trascendencia generarán como resultado funcional y constitutivo un estado de equilibrio y armonía, o sea, salud y bienestar individual y social. Este estado de bienestar podríamos llamarlo también "buen vivir" (Sumak kawsay-neologismo-1980=vida en plenitud o buen vivir), o a lo mejor felicidad (Eduaimonia=Buen espíritu), como lo denomina el mundo griego o "estar sentado, vestido y en su sano juicio", como lo expresa el pensamiento hebreo.

*Ecopsicosofía* viene del griego: *oikos* (Οἶκος), *psychē* (Ψυχή) y *sophia* (Σοφία) se configura el nuevo concepto *Ecopsicosofía* (ἐκοψυχосоφία). En esta perspectiva, la casa es el lugar de habitación no solo para las personas como individuos, sino para las familias y la comunidad que mora en ella, es el cosmos o casa común; es por eso que ha llegado la hora de rescatar su sentido e importancia por cuanto *oikos* (Οἶκος) es el escenario vital en donde se potencia y privilegia la vida, allí se establecen los vínculos, las relaciones con los demás y con el ecosistema y se reconocen las conexiones y las relaciones; la casa es el lugar de encuentro de vida; es el ámbito vital en donde se cultiva y vive la consciencia ética, moral y estética, a pesar de que en la casa los "hombres no alcanzan su realización" (Borisonik & Beresñak, 2012, p. 87); la casa amplía su horizonte, deja de ser el recinto cerrado inicialmente, para convertirse en *polis*, *cosmos*, lugar en donde se vive y se comparte con los otros.



Un segundo vocablo hace referencia al alma  $\Psi\upsilon\chi\eta$  (*psychē*); el alma es la esencia del hombre, en ella confluyen la armonía, libertad y voluntad; el alma experimenta y vive los procesos de discernimiento, pues todo lo concerniente al alma no es, en sí mismo, ni útil ni dañino, sino que, conforme vaya acompañado de discernimiento o no, resulta útil o dañino (Patón, *Menón*, 88c).

La *psychē* tiene la capacidad de sumergirse, comprender y manifestarse en el ser viviente; así, por ejemplo:

La virtud, en efecto, pertenece al alma de modo no accidental; y, puesto que investigamos la virtud humana, supongamos que hay dos partes del alma que participan de la razón, pero no del mismo modo las dos, sino que a la una le corresponde mandar y a la otra obedecer por naturaleza. (Aristóteles, 1229b, 25)

El alma, es la esencia del ser humano viviente a través de la cual se devela como ser de razón y conexión con el mundo externo en el que vive; esto es lo que facilita la interconexión con la naturaleza, con los demás y con la trascendencia; la *psychē* es capaz de tener consciencia de sí misma y ponerse en diálogo con el mundo, con los otros y el totalmente Otro. Para Zambrano (2006) "la naturaleza del alma humana, pues, está precisamente en su parentesco con lo que es divino, inmortal y eterno" (p. 51); el alma es ese espacio terrenal a través del que se hace presente la trascendencia.

El tercer vocablo tiene que ver con la sabiduría, *sophia* ( $\Sigma\omicron\phi\iota\alpha$ ), que hace referencia al saber vivir, pensar y actuar, propio del ser humano, como dice Heidegger (2005), "... en cuanto tiene posibilidad para ello" (p. 15), pero también hace referencia al uso del conocimiento y la posibilidad de pensar. Heidegger (2005), nuevamente, sostiene: "aprendemos el pensamiento en la medida en que atendemos a lo que da que pensar" (p. 16); por lo tanto, tener la capacidad de pensar significa también, tener la oportunidad de vivir, cuidar de sí mismo y reconocerse en relación y conexión con otros.

Además, decir sabiduría (*sophia*) significa ir más allá del conocimiento teórico, racional y lógico; la sabiduría, dice Bohn (2008), "es un proceso, una abstracción del único flujo total, y que este último es el ámbito, tanto de la realidad, como del conocimiento de esta realidad" (p. 82). La sabiduría se mueve entre la *oikía* como lugar, espacio, ambiente propicio para el desarrollo de la vida y la *polis* como oportunidad de encuentro y conexión con los otros, en donde se experimenta la acción de conocer y se estimula el sentido común. Al respecto, Hadot (2010) colige, "el sabio vive en la consciencia del mundo. El mundo le resulta siempre presente" (p. 38); de allí que Salomón, cuando va a ser rey pida a Dios: "Dame, pues, ahora sabiduría e inteligencia, para que sepa conducirme ante este pueblo tuyo tan grande" (2Cron 1, 10).

Esta sabiduría que trasciende, no se queda únicamente en la condición humana, sino que además se reconoce como sabiduría de Dios; la sabiduría que es de lo alto es permanentemente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Estamos, entonces, en el ámbito de lo espiritual, dimensión que toda la naturaleza humana posee, incluso en su dimensión física y comportamental; precisamente, la neurociencia nos ayudaría a comprender mejor muchos fenómenos procesados a través de nuestro sistema nervioso central. Por lo tanto, reconocer el sentido de lo espiritual significa sentir que somos fundamentalmente

seres espirituales en búsqueda, y no seres buscando una espiritualidad. Estamos aquí tocando la esencia trascendental del ser humano, su ser espiritual.

### Trascendencia

A este punto, conviene preguntarse a fondo sobre la necesidad de articular la visión immanente del ser humano con lo trascendente del mismo; la *Ecopsicología espiritual* pretende asegurar este tipo de articulación; en ese orden de ideas, es oportuno entender en que consiste la espiritualidad como dimensión humana, lo que seguramente escapa a la explicación científica tradicional, por cuanto las experiencias espirituales van más allá de las explicaciones científicas positivistas, sin perder el rigor científico y la búsqueda del desarrollo del pensamiento científico provisto de otras formas posibles de explicar y acceder a la realidad integral contando que la experiencia individual o social muestra resultados inesperados y efectivos en la apertura del conocimiento. La *Ecopsicología espiritual* hace referencia a la visión integral de la vida, teniendo clara conciencia de que el ser humano mantiene la unidad con el cosmos a través de relaciones y conexiones que le permiten ser partícipe de todo cuanto existe y lo que está más allá de sus fronteras.

### Espiritualidad

Si bien es cierto “la psicología tiene por objeto entender la experiencia humana, y esta no puede ser comprendida sin incorporar de forma científica el fenómeno que se asocia con el término *espiritualidad*, aunque no siempre con un concepto unívoco” (Braun, 2017, p. 85), es preciso recordar que la cultura de lo científico, como resultado de una visión científicista-reduccionista, siempre ha empujado a considerar como válido y fiable lo tangible y medible que aparece ante nuestros ojos relajándonos frente a lo intangible y lo espiritual.

De allí surgen algunas visiones reduccionistas de la ciencia con relación a lo espiritual y a lo religioso, al punto de considerarlo desde una visión pragmática como una tonta superstición; no son suficientes este tipo de afirmaciones, se requiere profundizar y, como dice Braun (2017), “la espiritualidad merece ser estudiada porque ha sido probada como beneficiosa” (p. 86) para las personas y contribuye significativamente a la búsqueda del sentido de la vida, junto con la realidad en la que se habita.

En las actuales condiciones de desarrollo científico y pluralidad del conocimiento es acertado ir más allá de estas visiones. Es preciso recordar en este momento, el origen de la palabra espiritualidad, que tiene que ver con el término latino *spiritus* cuyo significado es “aliento o respiro” y del griego *πνεῦμα* (*pneuma*) que hace referencia al aliento vital. El concepto espiritualidad es más bien actual y hace referencia a la dimensión interior de la persona y al sentido de conexión con el mundo tangible y lo intangible, este tipo de conexión profunda es la espiritualidad; por lo que, se trata de ir al núcleo más profundo de la persona aquello que se denomina espíritu, búsqueda de sentido y significado humano de los hechos y acontecimientos que afloran en el transcurso del desarrollo de la vida, en sus distintas etapas evolutivas.



La espiritualidad es, entonces, el reconocimiento del ser espiritual capaz de ser interpelado y encontrado con la realidad última, en la búsqueda irrevocable de felicidad y de realización con el Todo; en ese sentido, la espiritualidad está vinculada con el sentido de trascendencia, que a la vez puede o no estar unida de manera directa con una experiencia religiosa, en la búsqueda del sentido último de las cosas, en tanto la persona es un ser espiritual provisto de una naturaleza material tangible; por lo tanto, la espiritualidad no se agota en una experiencia religiosa particular como el judaísmo, islamismo, cristianismo u otra denominación; su fin es encontrar el sentido a las relaciones y las conexiones que los seres humanos están llamados a experimentar. La espiritualidad es, en cierta forma, un camino a la santidad” (Lane, 2005, p. 8), y solo camina hacia ese fin quien contiene espíritu para conquistar la meta final de ese camino; es la búsqueda del propio ser en relación con el Trascendente.

Así, por ejemplo, la espiritualidad cristiana tiene como referente a la persona de Jesús, y la eficacia de esta espiritualidad está en el encuentro vivo, existencial, que mueve, maravilla y transforma. Observemos lo que sucede en el Evangelio de Lucas, con el caso del endemoniado de Gerasa y hagamos una lectura del texto desde la psicología y los psicólogos:

Arribaron a la región de los gerasenos, que está frente a Galilea. Al saltar a tierra, vino de la ciudad a su encuentro un hombre, poseído por los demonios, y que *hacia mucho tiempo que no llevaba vestido, ni moraba en una casa, sino en los sepulcros*. Al ver a Jesús, cayó ante él, gritando con gran voz: «¿Qué tengo yo contigo, Jesús, Hijo de Dios Altísimo? Te suplico que no me atormentes.» Es que él había mandado al espíritu inmundo que saliera de aquel hombre; pues en muchas ocasiones se apoderaba de él; le sujetaban con cadenas y grillos para custodiarle, pero rompiendo las ligaduras era empujado por el demonio al desierto. Jesús le preguntó: «¿Cuál es tu nombre?» Él contestó: «Legión»; porque habían entrado en él muchos demonios. Y le suplicaban que no les mandara irse al abismo. Había allí una gran pira de puercos que pacían en el monte; y le suplicaron que les permitiera entrar en ellos; y se lo permitió. Salieron los demonios de aquel hombre y entraron en los puercos; y la pira se arrojó al lago de lo alto del precipicio, y se ahogó. Viendo los porqueros lo que había pasado, huyeron y lo contaron por la ciudad y por las aldeas. Salieron, pues, a ver lo que había ocurrido y, llegando donde Jesús, encontraron al hombre del que habían salido los demonios, *sentado, vestido y en su sano juicio*, a los pies de Jesús; y se llenaron de temor. Los que lo habían visto, les contaron cómo había sido salvado el endemoniado. Entonces toda la gente del país de los gerasenos le rogaron que se alejara de ellos, porque estaban poseídos de gran temor. Él, subiendo a la barca, regresó. El hombre de quien habían salido los demonios, le pedía estar con él; pero le despidió, diciendo: «*Vuelve a tu casa y cuenta todo lo que Dios ha hecho contigo.*» Y fue por toda la ciudad proclamando todo lo que Jesús había hecho con él. Cuando regresó Jesús, le recibió la muchedumbre, pues todos le estaban esperando. (Lc 8, 27-40)

Es contundente el texto del evangelio de Lucas cuando indica que el encuentro con Jesús transforma en profundidad la vida de la persona, al punto reintegrarlo al círculo social, devolverle la salud mental y generar bienestar con calidad de vida; por eso, reconocen, después del encuentro con Jesús, al endemoniado: *sentado, vestido y en sano*

juicio. El encuentro con Jesús, es decir, la experiencia espiritual profunda, genera cambios individuales y sociales al reestablecer las relaciones consigo mismo, con los otros y con la naturaleza; para lo que, según Suzzarini (2006), se trata de tener “una predisposición que se encuentra en el alma; es el alma la que muestra la predisposición que debe ser cultivada” (p. 105); por lo tanto, la salud del alma y del cuerpo se hace posible al restituir las conexiones y relaciones de manera consciente a través de procesos de educación.

Este nuevo estado de vida, a partir del encuentro con Jesús, ha generado cambios profundos que rompen las cadenas del aislamiento, la tragedia de la soledad y el vacío existencial, trastornos que se dan a causa del mal que atormenta y sumerge en el caos y la desorientación; la falta de salud, en general, aísla, separa, desconecta del contacto con los otros y con el cosmos; el bien, por su parte, une, devuelve la cordura, transforma y restaura lo desequilibrado y desconectado al punto de entregarnos, según el evangelio, a un ser humano sentado, vestido y en su sano juicio.

Retornan las sanas relaciones cuando se vuelve al estado de armonía y equilibrio consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con la trascendencia; de allí que la armonía espiritual sea importante para mantener el equilibrio emocional y mental; según Slepikas (2012), “el equilibrio espiritual es importante, y por lo general, una persona equilibrada espiritualmente debería también estar bien emocional y mentalmente” (p. 63), situación que ayudará a comprender mejor que las señales internas o externas del cuerpo muestran el bienestar y la calidad de vida de la persona; en este sentido, no hay sanas relaciones si no existe una profunda conexión con todo cuanto existe.

### **Sentido de Trascendencia**

Reconocido el valor de la espiritualidad en la consolidación y madurez de la persona, es preciso comprender que la vida no se encierra en sí misma, sino que permanece siempre abierta y en plena disponibilidad de encuentro con los otros y con un Otro, con mayúsculas; se trata de la dimensión trascendental o espiritual del ser humano. Szentmártoni (2003) considera que “el análisis trascendental es una expresión que aplica Viktor Frankl a su método antropológico y psicoterapéutico de relación y de investigación inspirado en Martín Heidegger, que él desarrolla desde la psicología profunda” (p. 28). En ese orden de ideas, la comprensión de la unidad del ser reclama el encuentro con los otros y con un Otro como ser Superior o como máximo bien, Sumo Bien para Francisco de Asís, que no está lejos sino más bien que se encuentra cercano, está en el corazón del ser humano como tal. Aprender a descubrir y reconocer esta relación vinculante es una de las responsabilidades mayores de toda experiencia religiosa, de allí que referirse a lo religioso signifique redescubrir en el sentido profundo el concepto de religión que viene del término latino *religare*; hablar de *religare* significa hablar de relación continua y permanente que tiene que ver con la búsqueda de unidad entre lo immanente y lo trascendente; es decir, entre el ser humano y Dios.

Desde esta perspectiva antropológica, religiones como el islamismo, judaísmo, cristianismo, hinduismo, taoísmo, confucionismo y budismo, entre otras, mantienen su base espiritual a partir de la relación y el vínculo que se establece entre la realidad



material e inmaterial y que se expresa a través de un lenguaje ritual, normativo, litúrgico que se asume a través de prácticas dentro de una estructura religiosa que se hace visible y manifiesta en conmemoraciones, fiestas y muchos tipos de experiencias religiosas que involucran a los individuos y comunidades, acompañados de meditación, oración, contemplación, reflexión.

Es de considerar como todas estas prácticas religiosas apuntan a realidades mucho más profundas que tienen que ver con la dimensión espiritual asociada a narrativas e historias sagradas, en donde se busca explicar el sentido de la vida, su origen y orientación de los comportamientos, tanto a nivel individual como social, en un determinado ámbito sociocultural. A partir de estas experiencias y en la convivencia cotidiana las personas generan principios, normas morales, éticas y leyes que se encargan de orientar los estilos de vida, mantener el equilibrio interior y las relaciones de los individuos con sus comunidades, contextos sociales y culturales.

En ese sentido, psicología, espiritualidad y religión son buenos aliados para mantener la salud mental y la calidad de vida de las personas, en tanto generan equilibrio interior, paz y estimulan a una mayor conciencia de interacción vital, manifiesta a través de la solidaridad y la adopción de valores espirituales en la vida diaria. Pero, también pueden causar dificultades cuando se convierten en estructuras mentales cerradas y paradigmas negativos, cuando son fruto del fanatismo.

En el cristianismo, por ejemplo, ese ir más allá de sí mismo y acercarse a Jesús, es decir trascender, genera sanación y transformación: "Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso" (Mt 11, 28); esto no se puede entender sino cuando se es capaz de salir de sí mismo y encontrarse con un Otro. Aquí el descanso del alma, la armonía y la paz interior se alcanza en el Otro en quien, desde la perspectiva religiosa y espiritual, se encuentra a través de un vínculo estrecho con la naturaleza y los otros. Esto quiere decir que el ser humano es partícipe de la naturaleza trascendental que le permite abrirse a nuevos horizontes de comprensión, que le dan sentido a la vida.

Al estilo humano, tal estado de cercanía en el dolor, la soledad y el sufrimiento humano es una manera de generar seguridad y confianza; esto sucede con la cercanía a Jesús: "No os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído de mi Padre os lo he dado a conocer" (Jn 15, 15). Aquí la relación toca con la profundidad del ser, se trata de la existencia relacionada en donde prevalecen los vínculos que generan unidad y confianza, es más, cambian las condiciones de la realidad humana, al punto de reestablecerse las relaciones con los otros y generar un sano estado de equilibrio.

## Salud y Vida

Todos los organismos, especialmente los inteligentes, tienden por naturaleza a un estado de equilibrio en donde se pueda potenciar su desarrollo de manera organizada, conectada y equilibrada. A ese estado lo llamamos salud y calidad de vida, en la medida en que ayuda al crecimiento y al desarrollo sostenible de la vida en un proceso de fecundación, nacimiento, crecimiento y cierre del ciclo vital.

## Salud Mental

Pensar en la salud mental hace referencia a la sensatez, sabiduría y sentido común, lo que de hecho supone racionalidad, emocionalidad y capacidad de adaptación a nuevas circunstancias y oportunidades que ofrece la vida; por lo tanto, como lo advierte Oblitas (2017), “la atención mental debe ser fluida, suave y rápida” (p. 317). Bien pensaba el mundo griego cuando recitaba el slogan: *mente sana en cuerpo sano*. La arquitectura biológica sería insostenible si su esencia, que es el alma, se mantiene enferma; de allí que sea de vital importancia mantener un equilibrio y orden interno, capaz de traducirse en las acciones externas y de proyección del ser humano con la naturaleza y con los demás.

La espiritualidad, fruto de experiencias religiosas profundas, proporciona las estrategias y medios que favorecen el equilibrio de la naturaleza y la mente humana; por lo que hablar de salud mental no solo significa ausencia de enfermedad, sino más bien posibilidad de experimentar equilibrio y capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias manteniendo estados de conexión y relación armónica con el contexto y con los ecosistemas en donde se habita. La salud mental es, en ese sentido, un concepto amplio que va más allá de las alteraciones clínicas a nivel cognitivo o de regulación de emociones.

A la psicología y a los psicólogos, por supuesto, como lo indica Oblitas (2017), les corresponde en el ámbito de la salud “demostrar repetidamente y de modo claro que puede producir cambios de conducta y con ello reducir la morbilidad y mortalidad de las enfermedades más importantes de los países desarrollados” (p. 100) y especialmente esto que tiene que ver con la salud mental y emocional de las personas.

## Calidad de Vida

Se ha entendido la salud como el bienestar *físico, psicológico y social*; es preciso recordar que además de estas dimensiones hay otra y es la espiritual, cuyo sentido es de gran importancia para comprender la realidad humana. Esta dimensión se encarga de dar sentido a las acciones que realizan los seres humanos, más allá de dar respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y sociales que de alguna manera son respuesta de tipo inmanente y concreto; el ser humano necesita de respuestas a preguntas esenciales sobre su sentido, razón de ser y presencia en el cosmos. La dimensión espiritual se encarga de la realidad profundamente humana, es decir, la esencia y su relación con la naturaleza y con lo Otro; lo que, como indica Frankl (1979), se trasciende cuando pasa de lo material a lo espiritual; “el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su sentido más profundo en el ser espiritual del otro, en su yo íntimo” (p. 66). Ese hecho de trascender y buscar la felicidad pone en permanente dinamismo, llena de sentido y permite comprender lo que significa tener calidad de vida, es decir, conciencia y conexión con el mundo en el que se habita. Frankl (1979), continúa: “en última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea, cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna a cada uno en cada instante particular” (p. 101).

Cuando se habla de calidad de vida, la espiritualidad juega un papel importante dentro de los procesos de cambio y transformaciones, tanto a nivel interno como externo en



la persona; “la calidad de vida está íntimamente relacionada con el bienestar de las personas, tanto con su propia percepción como con la valoración externa que podemos hacer de la misma (Schalock et al., 2007, p. 23). La persona actúa y vive con calidad en la medida en que mantiene sanas relaciones con los demás, con la naturaleza y con la Trascendencia, situación que lleva vivir en armonía.

### **Salud Mental y Calidad de Vida**

Al ocuparse de la salud mental y de la calidad de vida es preciso, dentro de todos los cuidados que se debe abordar, tener en cuenta que la etapa final de la vida resulta en la mayoría de casos una gran síntesis del manejo del proyecto de vida; el adulto mayor recoge, en cierta forma, los dividendos de su trabajo a nivel físico, psicológico y espiritual que le ayudarán a sortear de mejor manera experiencias de limitaciones a causa de las enfermedades, soledades o incertidumbres que enfrente en esa etapa de la vida.

En este sentido, es preciso recordar la importancia de la conciencia que se tenga de enfermedad, esperanza y sentido de vida. Con relación a la enfermedad, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (como se cita en Herrero, 2016) dice que es la “alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible” (*Enfermedad*, párr. 1). Esto indica que la prevención, dentro de las posibilidades, es importante de tener en cuenta y que hace parte de una conciencia clara y transparente de la realidad en la que se vive, así como del sentido de esperanza que se cultiva en la vida cotidiana como expectativa de vida.

De otra parte, el sentido de esperanza se convierte en la razón de ser que anima y estimula a continuar viviendo, incluso a pesar de las adversidades. La persona experimenta distintos momentos emocionales y reconoce su condición de vulnerabilidad (Ortiz, et. al., 2021, p. 4); sin embargo, no se debilita y por el contrario se mantiene firme en el deseo de búsqueda de nuevos estados de relaciones y encuentros. Cuando esto permanece y acompaña la vida de las personas en la edad tardía, es decir, en la edad adulta mayor, se mantiene la disponibilidad de cultivar sanas relaciones a pesar de “lidiar con el declive de algunas de sus facultades, la pérdida de amigos y seres queridos, y la perspectiva de morir” (Papalia, et. al., 2009, p. 8); la adecuada interiorización de valores y normas de cuidado de la salud física y mental en una edad previa, luego se verá reflejada en el manejo y adaptación a la nueva etapa de vida, la de adulto mayor.

Con esto se confirma que una visión integral de la vida y una práctica ordenada de los principales valores, será la encargada de monitorear esta etapa que cuenta con pequeños o grandes detrimentos a nivel de salud física, psicológica e incluso espiritual; de allí que sea de gran importancia cultivar una visión integral de la vida de tal manera que exista una relación amigable con el mundo en el que se vive; y no únicamente reconocer, como lo indican Escuder y Cabedo (2014, p. 7), el cuidado de esta etapa de la vida adulta.

Una vida adulta mayor, será mucho más llevadera si se mantiene la atención sobre el cuidado físico, psicológico y espiritual; esto implica fundamentalmente el cuidado del cuerpo y de la mente a fin de mantener unos estándares de calidad y calidez de

vida. No es menos el cultivo del sentido de la vida y la fuerza de la esperanza como capacidades para mantener la conexión con el entorno vital, la esperanza viva como fuerza motivadora y el sentido de la vida como realidad que genera bienestar y equilibrio emocional y espiritual.

## Conclusión

Bienestar psicológico y espiritual se convierten en factor protector de la salud mental y la calidad de vida en la medida en que contribuyen a la armonía interior y a la estabilidad en las relaciones consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

Una visión integral del cosmos y una adecuada comprensión antropológica serán de gran ayuda en la construcción de mentes sanas, con capacidad consciente de disfrutar de la vida y experimentar la felicidad en el encuentro con los demás y con el ámbito en el que habitan.

Mantener un sano equilibrio individual y social equivale a vivir con sentido común, reconocer que se está conectado con el cosmos y que se favorecen sanas relaciones consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con la trascendencia.

No hay verdadera calidad de vida si no hay cuidado físico, psíquico y espiritual. La calidad de vida involucra al ser humano de manera integral, de allí que sean de gran importancia tener en cuenta todos los aspectos de la vida y sus dimensiones, a fin de alcanzar un desarrollo humano integral y sostenible.

Todo lo que se haya integrado en la vida de la persona a lo largo de sus distintas etapas de desarrollo será una gran contribución a la hora de encontrarle sentido a la etapa final de la vida, como lo es la del adulto mayor. Enfermedad, soledad y crisis serán más llevaderas si se ha hecho un trabajo continuo y se fomentado la experiencia espiritual, puesto que esta se encarga de proporcionar el sentido a cada acontecimiento que tenga que ver con el ejercicio de vivir.



## Referencias

- Aristóteles. (1998). *Ética Eudemia* (R. Sartorio, Ed.). Editorial Alambra.
- Biblia de Jerusalen*. Biblia Católica Online. <https://www.bibliacatolica.com.br>
- Bohn, D. (2008). *La totalidad y el orden implicado*. Editorial Kairós, S. A.
- Borisonik, H., & Beresňak, F. (2012). Bíos y zoé: una discusión en torno a las prácticas de dominación y a la política. *Astrolabio. Revista Internacional de Filosofía*, (13), 82-90. <https://raco.cat/index.php/Astrolabio/article/view/256227>
- Braun, R. (2017). La experiencia de *conexión existencial* como concepto naturalista de espiritualidad. *Persona*, (20), 83-93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147153921005>
- Escuder Mollón, P. y Cabedo, S. (Eds.). (2014). *Educación y calidad de vida en personas mayores*. Publicacions de la Universitat Jaume I.
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido* (C. Kppplhuber y G. Insausti Herrero, Trad.). Herder S. A.
- Hadot, P. (2010). *No te olvides de vivir. Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales* (M. Cucurella Miquel, Trad.). Ediciones Siruela, S.A.
- Heidegger, M. (2005). *¿Qué significa pensar?* (R. Gabás, Trad.). Editorial Trota, S. A.
- Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Scielo Analytics*, 10(2), [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2016000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006)
- Lane, G. (2005). *Espiritualidad cristiana. Un bosquejo histórico* (C. Villalobos, Trad.). Obra Nacional de la buena Prensa, A. C.
- Oblitas Guadalupe, L. A. (Coord.). (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4.a ed.). CENGAGE Learning, S. A.
- Ortiz Rodríguez, E., Forero, L., Arana, L., & Polanco, M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Revista Diversitas*, 17 (2). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/71117/7056>
- Papalia, D., Sterns, H., Duskin, R., & Camp, C. (2009). *Desarrollo adulto y vejez en un mundo cambiante*. En *Desarrollo del adulto y vejez* (3.ª ed., V. Campos Olguín, Trad.). (pp. 1-32). McGraw Hill.
- Platón, (1987). *Diálogos II. Menón* (F. J. Olivieri, Trad.). Editorial Gredos, S. A.
- Schalock, R., Garder, J., & Bradley, V. (2007). *Calidad de vida para personas con discapacidad intelectual y otras discapacidades del desarrollo. Aplicaciones para personas, organizaciones, comunidades y sistemas* (E. J. Fernández, Trad.). Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual - FEAPS.

- Slepikas, D. (2012). *De la Ciencia a la Espiritualidad. Cómo una mente racional y científica puede llegar a comprender la espiritualidad* (1.a ed. digital, adaptado para Scribd.com). <https://es.scribd.com/document/109140400/De-La-Ciencia-a-La-Espiritualidad-Por-Daniel-Slepikas>
- Suzzarini, A. (2006, junio). "Una introducción a la doctrina platónica del alma," *Dikaiosyne: Revista de Filosofía Práctica*, 9(16), 99-112. [http://www.ulpiano.org.ve/revistas/bases/artic/texto/DIKAIOSYNE/16/dikaiosyne\\_2006\\_16\\_99-112.pdf](http://www.ulpiano.org.ve/revistas/bases/artic/texto/DIKAIOSYNE/16/dikaiosyne_2006_16_99-112.pdf)
- Szentmártoni, M. (2003). *Manual de Psicología Pastoral* (J. M. Hernández, Trad.). Ediciones Sigueme, S. A.
- Zambrano, M. (2006). *Filosofía y Poesía*. Fondo de Cultura Económica, S. A.