

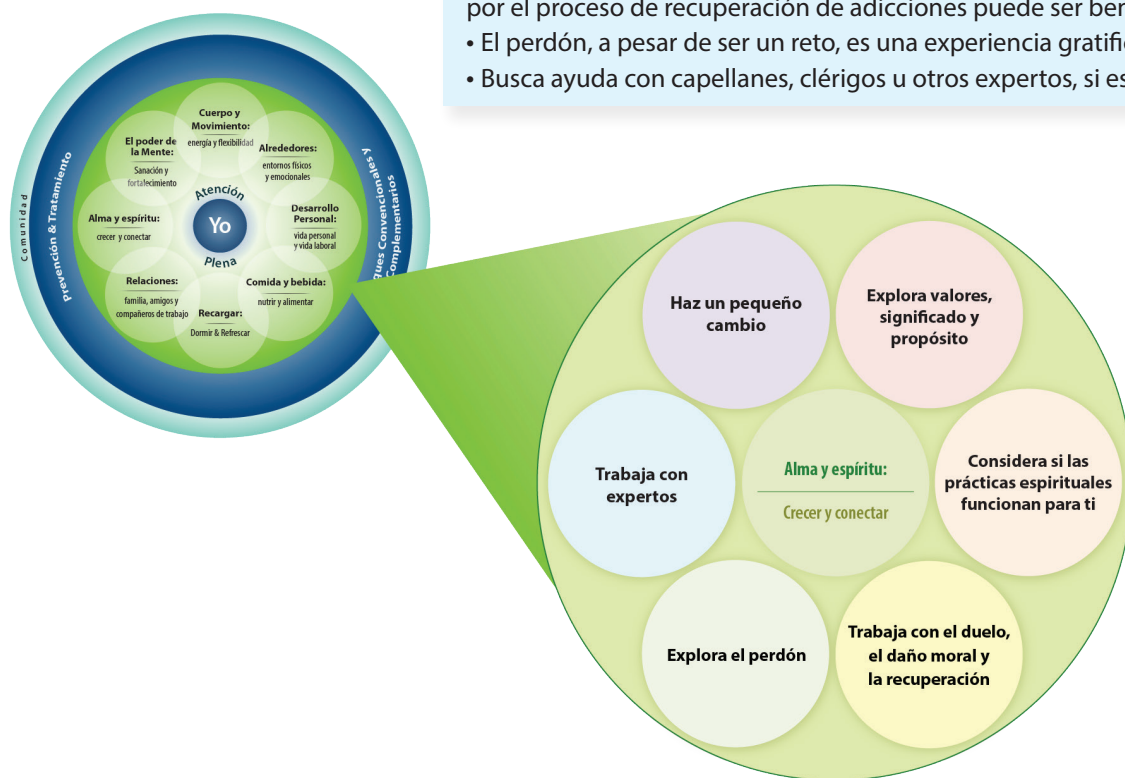
Alma y espíritu: prácticas para crecer y conectar



La espiritualidad se expresa de muchas formas. Puedes pertenecer a una religión, pero no es la única manera de explorar tu espiritualidad. Quizás cuando más te sientes conectado con tu espíritu es cuando realizas actos de servicio o te encuentras rodeado de la naturaleza. La espiritualidad también puede estar atada a experiencias pasadas. Al final del día, aunque no sepas mucho de espiritualidad, puedes tomar un tiempo para pensar en qué cosas añaden propósito y significado a tu vida. Las prácticas que nos conectan con nuestro espíritu promueven un buen estado de salud.

Puntos clave

- La espiritualidad es algo muy personal, así que no se espera que creas algo específico. Debemos respetar a otras personas cuando se trata de asuntos espirituales.
- Piensa mucho en lo que realmente es importante para ti y utilízalo para formar tus metas. Cuando las personas se identifican con un propósito, viven por más tiempo.
- Si estás pasando por momentos difíciles, trabajar con el sufrimiento, el duelo y pasar por el proceso de recuperación de adicciones puede ser beneficioso para la salud.
- El perdón, a pesar de ser un reto, es una experiencia gratificante.
- Busca ayuda con capellanes, clérigos u otros expertos, si es necesario.



Valor, significado y propósito

Explora valores, significado y propósito. Seas o no una persona espiritual o religiosa, prepara tu Plan de Salud Personal prestando atención a lo que consideras importante en tu vida. ¿Qué es lo más que valoras? ¿Por qué te preocupas por tu salud?

Las personas se conectan con su espiritualidad en distintos lugares y de diversas maneras porque todas son únicas. ¿Qué te hace sentir que existe algo más grande que ti? ¿Qué llena tu vida de significado y propósito?

No es malo sentir que no tienes todas las respuestas. Para muchas personas, el misterio es parte de la espiritualidad.

Algunas personas encuentran su espiritualidad en la religión, pero también pueden encontrarla a través de actos de servicio o cuando hacen lo que aman.

Prácticas espirituales

Considera si las prácticas espirituales funcionan para ti. Las prácticas espirituales son cosas que puedes hacer para mantenerte conectado con lo que es importante en tu vida. Pueden brindarte paz y tranquilidad o hasta hacerte sentir que formas parte de algo grande. Algunos ejemplos de estas prácticas son:

- orar
- cargar un objeto que funcione como un ancla espiritual y recordatorio de las cosas importantes en su vida
- participar en ceremonias o fiestas
- buscar significado a través de la música y el arte
- peregrinar, viajar a lugares sagrados
- practicar la compasión y la generosidad, dar a otros
- meditar
- perdonar

El duelo, el daño moral y la recuperación

Trabaja con el duelo, el daño moral y la recuperación. Estos tres factores pueden llevarte hacia una sanación profunda, pero recuerda ser amable contigo mismo mientras navegas situaciones difíciles. Si necesitas ayuda, no dudes en buscarla.

El duelo es normal hasta que comienza a impedir que vivas de forma sana. En la milicia ocurren situaciones terribles y las personas que sufren no siempre tienen la oportunidad de sentir y procesar el duelo de una manera saludable.

El daño moral es algo que ocurre cuando alguien hizo algo, vio algo o no pudo evitar algo terrible que va en contra de sus creencias más profundas. Esto ocurre mucho en las guerras.

La recuperación de situaciones de duelo o adicción requiere que hagamos un trabajo profundo. Los programas de 12 pasos, como Alcohólicos Anónimos, pueden ayudar.

El perdón

Explora el perdón. El propósito del perdón no es decir que algo que te hizo daño estuvo bien. En cambio, es algo que se explora con el objetivo de liberarte del dolor de experiencias pasadas para que puedas vivir de manera saludable.

El perdón es un proceso. Existen muchos libros sobre el tema, pero es mejor contar con el apoyo de un miembro de tu equipo de salud, como un psicólogo, o conversar con un capellán.

El proceso comienza cuando te perdonas a ti mismo.

Expertos

Trabaja con un experto. Debido a que algunas áreas son difíciles de trabajar cuando estamos solos, siempre es bueno buscar ayuda y apoyo.

En el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) siempre hay capellanes disponibles para ayudarte. Los capellanes pueden trabajar con personas de distintos trasfondos y creencias. De no ser posible, te pondrían en contacto con alguien que pueda ayudarte.

Si perteneces a un grupo religioso, solicita ayuda del clero u otros miembros de tu comunidad.

Estos profesionales pueden ayudar con temas como la muerte, la enfermedad, ansiedad espiritual, ira, culpa, pérdidas y desesperación.

Un pequeño cambio

Haz un pequeño cambio. Elige una meta alcanzable y, después que la cumplas, comienza a proponer metas más grandes. A continuación, verás varios ejemplos que puedes incluir en tu Plan de Salud Personal.

- unirte a una comunidad espiritual
- cargar con un objeto que sirva como ancla espiritual para recordar cosas importantes, por ejemplo: una foto de un ser amado, una prenda o una piedra.
- leer algo inspirador, como poesía, Sagradas Escrituras o historias de personas que han superado desafíos
- realizar actos de bondad todos los días, como dar buena propina, ayudar a alguien en la calle, regalar flores o sonreír
- practicar la gratitud, como, por ejemplo, cuando vayas comer
- honrar a alguien que falleció
- admirar algo hermoso
- hacer algo generoso
- animar a alguien, hacerle reír
- orar, meditar o hacer una pausa para sentirte conectado con el mundo

Enlaces sobre Alma y espíritu

Para aprender más sobre Alma y espíritu, explora los enlaces a continuación.

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en la siguiente dirección: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#spirit-and-soul>.

- Introducción a Alma y Espíritu para Salud Integral
- Cómo definir tus necesidades de salud espiritual
- Las creencias y tu salud
- Anclas espirituales
- Capellanes
- Cómo practicar la gratitud
- El perdón
- ¿Qué es lo más importante para ti? Explora tus valores.
- Cómo sobrellevar el dolor después de una muerte

Otras páginas del VA:

El Centro de Capellanes del Departamento de Asuntos de los Veteranos describe qué hacen los capellanes y cómo puedes trabajar con ellos. <https://www.patientcare.va.gov/chaplain/index.asp>.

Recursos generales sobre la espiritualidad

- Spirituality and Health, una revista enfocada en la espiritualidad. La página contiene varios artículos, blogs y recursos. <https://spiritualityhealth.com/>.
- Spirituality and Practice, una página con recursos y actividades para diversas religiones y prácticas espirituales. <http://www.spiritualityandpractice.com/>.
- El Bakken Center For Spirituality and Healing, ubicado en la Universidad de Minnesota, ofrece información sobre la espiritualidad y el bienestar. <https://www.csh.umn.edu/>.
- La guía de religiones de la BBC ofrece información sobre el trasfondo de las principales religiones en el mundo. <http://www.bbc.co.uk/religion/religions/>.
- Recovering From Religion. <https://www.recoveringfromreligion.org/>. La religión puede ser una herramienta de empoderamiento para muchos; para otros, puede estar atada a sentimientos como vergüenza o culpa. Esta página ofrece recursos y enlaces de apoyo para quienes están explorando cómo la religión encaja en sus vidas.

Valores y propósito

- Tiny Buddha: Simple Wisdom for Complex Lives contiene recursos relevantes para personas de distintos trasfondos religiosos. En esta página puede encontrar un blog, citas, y foros cuyos objetivos son inspirar y explorar la espiritualidad, los valores y el propósito de uno. <https://tinybuddha.com/>.

Duelo

- Center for Grief Recovery and Therapeutic Services. <http://griefcounselor.org/>. Aunque sus servicios están localizados en Chicago, la sección de "Resources" tiene información disponible para todos.
- Hospice Foundation of America. <https://hospicefoundation.org/>. Esta información es para la familia entera y ofrece recursos para personas que están sufriendo la pérdida de un ser querido.

El perdón

- International Forgiveness Institute. <https://internationalforgiveness.com/>. Este instituto ofrece apoyo a personas que se encuentran explorando el proceso del perdón.
- Spiritual Competency Resource Center. <http://www.spiritualcompetency.com/>. Aunque esta página está dirigida hacia profesionales de la salud, contiene un buen artículo que discute el perdón en el contexto de distintas religiones. <http://www.spiritualcompetency.com/pdf/58.pdf>

Duelo

- Center for Grief Recovery and Therapeutic Services. <http://griefcounselor.org/>. Aunque sus servicios están localizados en Chicago, la sección de "Resources" tiene información disponible para todos.
- Hospice Foundation of America. <https://hospicefoundation.org/>. Esta información es para la familia entera y ofrece recursos para personas que están sufriendo la pérdida de un ser querido.

El perdón

- International Forgiveness Institute. <https://internationalforgiveness.com/>. Este instituto ofrece apoyo a personas que se encuentran explorando el proceso del perdón.
- Spiritual Competency Resource Center. <http://www.spiritualcompetency.com/>. Aunque esta página está dirigida hacia profesionales de la salud, contiene un buen artículo que discute el perdón en el contexto de distintas religiones. <http://www.spiritualcompetency.com/pdf/58.pdf>