

La espiritualidad y su aporte a la salud mental

Una construcción descuidada en una era de [ansiedad](#), [depresión](#) y [adicción](#).

PUNTOS CLAVE

- A) La espiritualidad se ha definido como una expresión de las formas trascendentes en las que se realiza el potencial humano.
- B) La espiritualidad es una construcción psicológica reconocida que es diferente de la religión y tiene aplicabilidad transcultural.
- C) Una amplia evidencia de investigación indica que la espiritualidad es importante en el tratamiento de condiciones psicológicas.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La espiritualidad se ha convertido en un tema de mucho interés en los últimos tiempos en la comunidad científica. Esto incluye la convergencia de avances relacionados con el papel de la espiritualidad en los grupos de autoayuda, la psicología de la salud, la psiquiatría y la investigación de la conciencia.

Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva

La espiritualidad como constructo psicológico y factor terapéutico.

La espiritualidad se ha considerado tradicionalmente un concepto elusivo y difícil de investigar. Por lo tanto, su papel en el bienestar psicológico se ha considerado en gran medida ausente. Más recientemente, sin embargo, la espiritualidad se ha colocado correctamente en la psicología contemporánea. Esto incluye proposiciones meta teóricas que la explican como una construcción psicológica legítima, que difiere de la religiosidad y tiene aplicabilidad transcultural.

Si bien la espiritualidad puede incluir la religión, se ha definido como una expresión de las formas trascendentes de realizar el potencial humano y como sinónimo de constructos como la esperanza, el significado, la totalidad, la armonía y la trascendencia (O'Reilly, 2004). La espiritualidad ha sido reconocida como una característica importante del proceso terapéutico y un contribuyente para mejorar la satisfacción con la vida y el bienestar y reducir el comportamiento antisocial, el abuso de sustancias y las tasas de suicidio.

Por ejemplo, las contribuciones recientes en la terapia de esquemas, un modelo cada vez más popular adoptado por los médicos para trabajar con personas con múltiples trastornos, explican la espiritualidad como “una sabiduría o espiritualidad natural que no se canaliza necesariamente a través de la religión institucional, y que proporciona una sensación de fortaleza y dirección ante la pérdida y la adversidad” (Edwards, 2022, p. 5).

De manera similar, los avances recientes en psicología de la salud han desarrollado medidas para evaluar la espiritualidad. Se propone un nuevo marco en el cuidado de la salud para una mejor comprensión de la espiritualidad como un aspecto importante de la investigación en salud.

Evidencia de investigación que apoya la espiritualidad

Un cuerpo de evidencia de investigación indica que la espiritualidad juega un papel importante en el tratamiento de condiciones médicas y psicológicas y que cualquier forma de psicoterapia que explore la profundidad de la psique humana eventualmente alcanzará el dominio espiritual. Los resultados meta analíticos de 31 estudios que investigan psicoterapias de orientación espiritual brindan evidencia empírica de sus beneficios para las personas que experimentan diversas afecciones psicológicas, como ansiedad, trastornos alimentarios, depresión y estrés.

Una perspectiva que promueve la resiliencia

Las contribuciones contemporáneas en la conciencia informan sobre las asociaciones positivas y causales entre el bienestar espiritual y la salud mental, así como evidencia que respalda el uso de experiencias espirituales para tratar afecciones como la adicción, la depresión y la ansiedad para transformar positivamente vidas.

Las contribuciones recientes a la psiquiatría afirman que "la psiquiatría clínica de vanguardia busca brindar un tratamiento exitoso a las personas con enfermedades mentales en un enfoque integral que integra... aspectos sociales y espirituales" (Huber & Schneeberger, 2020, p. 1).

Finalmente, se ha descubierto que los avances recientes derivados de investigaciones científicas rigurosas que examinan la eficacia de los programas de 12 pasos (12SP), generados inicialmente por Alcohólicos Anónimos (AA) y el tratamiento de la adicción, son intervenciones independientes eficaces para el trastorno por consumo de sustancias, así como prácticas clínicas profesionales complementarias efectivas (Kelly et al., 2020). A pesar de las dudas y críticas anteriores de la academia, hoy, "la evidencia de la eficacia de las intervenciones de 12 pasos es convincente" (Greene, 2021, p. 19). La espiritualidad es una construcción central, un factor terapéutico y un mecanismo de cambio inherente.

Neurociencia, Conciencia y Espiritualidad

Dado el progreso y las convergencias descritas hasta ahora, no sorprende en absoluto que la neurociencia y los beneficios clínicos de las prácticas espirituales se hayan convertido en los principales impulsores de la investigación científica reciente.

La investigación contemporánea sobre la conciencia proporciona evidencia emergente de prueba de concepto de espiritualidad al afirmar que: (1) la mente está separada del cerebro; (2) el espíritu y el alma son comparables a la energía y la información que existen en el vacío del espacio; (3) las personas pueden recibir información intuitiva, precisa y útil en su vida individual y colectiva; y (4) la salud física y psicológica puede ser fomentada por procesos espirituales amorosos activos.

La sabiduría de Carl Jung

Hace casi un siglo, [Carl Jung](#) notó que muchas personas en su época sufrían sentimientos debilitantes de insignificancia, insuficiencia y desesperanza. En sus Obras Completas, [Jung](#) concluyó que tales sentimientos eran causados por lo que llamó el "problema espiritual del hombre moderno".

[La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados](#)

[Los aspectos positivos de la emoción negativa](#)

Prácticas espirituales: ¿por dónde empezar?

Desde una perspectiva personal y capacidad profesional, me atrevo a decir (sin exagerar) que las prácticas espirituales pueden ahorrarle a cualquiera persona años de sufrimiento y/o psicoterapia.

No es de extrañar que, en los últimos tiempos, múltiples autores/maestros espirituales, algunos de los cuales se han convertido en bestsellers internacionales (p. ej., Tolle, Singer), hayan estado difundiendo el mensaje de la espiritualidad.

Finalmente, un punto de partida alternativo para acceder a su espiritualidad es considerar la siguiente distinción del yo, proporcionada hace más de un siglo por [William James](#), uno de los fundadores del movimiento psicológico. En resumen, esto se relaciona con el "yo" y el "mí" en la conciencia autorreferencial. El yo como "yo" (el conocedor o yo superior) se relaciona con el yo como sujeto de la experiencia (el yo como sujeto), que también se relaciona con la experiencia de meditación.

El agente causal, el pensador u observador que piensa u observa, también es responsable de la autoconciencia y el autoconocimiento. El "Yo" (el yo conocido) se relaciona con el yo como objeto de la experiencia o cognición (yo como objeto). Esta distinción en la conciencia autorreferencial ha resurgido recientemente en la ciencia neurocognitiva, particularmente en estudios experimentales que investigan el yo fenomenológico y la conciencia.

Fuentes:

Braghetta, C. C., Gorenstein, C., Wang, Y. P., Martins, C. B., Leão, F. C., Peres, M. F. P., ... & Vallada, H. (2021). Desarrollo de un instrumento para evaluar la espiritualidad: Confiabilidad y validación de la Escala de Actitudes Relacionadas con la Espiritualidad (ARES). *Fronteras en Psicología*, 12, 764132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764132>



[Cómo perdonar en seis pasos](#)