

Espiritualidad y vejez: la comunidad como factor integrador

Spirituality and old age: community as an integrating factor

*José Enrique Gómez Álvarez**

Centro de Investigación Social Avanzada (CISAV), Querétaro, México

<https://doi.org/10.36105/mye.2024v35n1.04>

Resumen

En el artículo se analiza el papel de la espiritualidad en el afrontamiento de la vejez. La propuesta es sugerir que una práctica institucional comprometida permite tener un mejor afrontamiento a la vejez, siempre y cuando se produzcan las redes sociales de apoyo pertinentes y se viva una auténtica espiritualidad en la práctica comunitaria. La auténtica espiritualidad se produce en esa fusión de la práctica religiosa privada y pública. El artículo sugiere después de un análisis de los conceptos de espiritualidad y religión las distintas estrategias de afrontamiento que se ven reforzadas con la misma práctica religiosa. A partir de ahí se realizan las sugerencias de intervención en el ámbito religioso de la práctica comunitaria para beneficio de las personas adultas mayores.

Palabras clave: religión, estrategias de afrontamiento, intervención social.

* Doctor en Filosofía por la Universidad de Navarra. Profesor investigador del Centro de Investigación Social Avanzada (CISAV), Querétaro, México. jegomezalvarez@yahoo.com <https://orcid.org/0000-0002-8964-2207>
Recepción: 23/09/2023 Aceptación: 06/10/2023

1. Introducción

El envejecimiento poblacional es un fenómeno conocido, puesto que la “aparición” o la visibilización de los ancianos es inevitable. Así, el incremento de la longevidad plantea retos como la integración de los adultos mayores a la sociedad y el enfrentamiento de la muerte a edades más tardías, además, se presentan diversas dolencias que crean retos en su atención material y espiritual, por ello, la práctica de la espiritualidad se ha prolongado (1). La espiritualidad en la vejez ha dejado, en muchos casos, de ser una cuestión de pocos años para prepararse a la muerte, de este modo, la espiritualidad y la práctica religiosa se convierten en parte de la prolongación misma dentro de la vida del anciano (2). Esta prolongación plantea retos comunales y sociales que establecen los siguientes interrogantes: ¿cómo integrarse a la comunidad?, ¿qué papel se juega en la comunidad al ser una etapa duradera de la vida?, ¿qué modos de afrontamiento poseen los ancianos para su vida personal? y ¿cómo la unión del anciano con sus iguales y los más jóvenes fortalece estos medios de enfrentamiento a los retos de la edad?

Por lo tanto, se analiza el papel de la espiritualidad en el afrontamiento de la vejez, en particular, el afrontamiento institucionalizado y formal de las personas, lo que permite jugar un papel doble: la actividad en sí misma que produce el beneficio a las personas ancianas y el aspecto cognitivo afectivo o “interior” que permite un mejor afrontamiento de la vejez. Las prácticas institucionalizadas, a veces entendidas como de “creyentes practicantes”, no se limitan solo a las actividades comunitarias de la vida religiosa, no obstante, la actividad comunitaria permite una mayor integración intergeneracional al ser un medio de intercomunicación entre las personas, donde las diferencias sociales e individuales, al menos idealmente, se difuminan. Así, la propuesta es sugerir que una práctica institucional comprometida permite tener un mejor afrontamiento a la vejez, siempre y cuando se produzcan las redes sociales de apoyo pertinentes y se viva una auténtica espiritualidad en la práctica comunitaria. Lo anterior

además genera deberes respecto a los ancianos. Al ser la práctica religiosa un derecho humano, surgen deberes que deben ser atendidos por todos los involucrados en la sociedad.

2. La espiritualidad

¿Cómo definir espiritualidad? La espiritualidad se define como pensamientos, sentimientos y comportamientos, para comprender lo trascendente de la vida y sus relaciones, lo que implica la búsqueda de lo sagrado y lo divino para el descubrimiento de las percepciones y la esencia (3).

Así, la espiritualidad es un engranaje de la práctica individual y de la social (4), de este modo, la religiosidad se conecta con lo siguiente:

Con un sistema de creencias y acciones relacionados con cultos organizados socialmente, con instituciones formales y prácticas grupales dentro de estas, entre las que destaca la aceptación y seguimiento de dichas creencias, prácticas y rituales tradicionales de la doctrina como parte de la pertenencia a la misma (2, p. 42).

Algunos autores distinguen entre lo espiritual como lo privado y lo religioso como lo social (4), en tal marco, lo religioso está asociado con una religión formalmente establecida, con culto organizado y prácticas grupales, por su parte, la espiritualidad es el sentido personal de existencia de la vida y la experiencia personal, lo que no se vincula, necesariamente, con lo social o algún dogma en particular (2).

Esta dicotomía se debe tomar con cautela: existe la práctica religiosa devocional privada, donde el creyente se considera dentro de la comunidad de creyentes, así, lo espiritual se hace manifiesto en la conducta pública, por lo que se puede practicar la devoción comunitariamente, con el conocimiento y el sentido de lo espiritual, como lo muestran algunos estudios empíricos (5). Además, la auténtica espiritualidad parte de concepciones sociales y termina como una religación, es decir, una cierta unión con lo trascendente, dicho de otro

modo, hay una interrelación entre lo espiritual y lo social, aunque a veces no se haga del todo manifiesta (6). Es preciso notar la necesidad de comportamientos que señalen la espiritualidad, pues una creencia implica siempre actividad y manifestación en obras. Esta manifestación de obras es para beneficio personal (pedir en una oración por uno mismo) o el beneficio colectivo (una oración por la comunidad del creyente o por todo el mundo). Por otra parte, las personas aseguran que pueden ser espirituales, sin ser religiosas, en tal marco, en la religión, la religación se da en doble sentido:

El primer lazo con Dios [el Cosmos, el primer principio, etcétera] nos viene dado por la existencia recibida. El segundo lazo es el reconocimiento consciente de esa existencia en cuanto recibida... La esencia del acto religioso consiste en colocarse en la presencia de Dios (lo Santo) (7, p. 195).

Así, la práctica religiosa y espiritual es el reconocimiento de la conexión con lo santo y lo sagrado, en este sentido, la religión es comunión con lo trascendente que se refleja en el mundo terreno y fáctico como comunidad religiosa. La comunidad religiosa, en consecuencia, no es la mera reunión de “pares” religiosos que comparten unas verdades y una moral, sino una verdadera representación de la conexión con lo Santo; esta comunión espiritual se da entre las distintas subcomunidades religiosas: los que pertenecen a grupos dedicados, exclusivamente, al culto.

Una auténtica religión está basada en una experiencia de lo ilimitado y no en una serie de ritos que se transmiten de generación a generación, así, con la experiencia del todo ilimitado, lo Santo, la vida de la persona adquiere sentido y significado, un sentido vivificante. En esa dimensión, el propio sufrimiento sigue teniendo sentido en cuanto apertura a lo trascendente, lo que lleva a entender o vislumbrar por qué la religión auténtica funciona como estrategia de afrontamiento: permite descubrir el sentido de la vida en las “cosas” pequeñas y en las grandes. Así, ante una limitación vivida, se puede comprender que existen otras posibilidades de realización.

La espiritualidad es una unión difícil de discernir entre práctica y contemplación, de esta forma, las verdaderas religiones ven en la práctica un acto devocional, parte de la vida del creyente. Como señala la Regla de San Benito, “la ociosidad es enemiga del alma. Por eso los hermanos deben ocuparse en ciertos tiempos en el trabajo manual, y a ciertas horas en la lectura espiritual” (8, p. 33). Por ello, se sirve a la divinidad en el acto práctico que, a la vez, lleva a la reflexión, al culto y la oración. El *ora et labora* de los benedictinos no implica dos compartimentos separados, pues es la unión de la realidad práctica humana con la trascendencia: el actuar práctico, la praxis, es adoración de lo divino, es reconocer la presencia esencial de la divinidad en las cosas que se transforman y en el trabajo mismo, es decir, es reproducir la acción creadora constante de lo divino. El *ora et labora* es no solo reconocer la dependencia con el mundo para sobrevivir, sino ser integral de la propia devoción hacia lo Ilimitado (8).

3. Lo comunitario y lo individual: sinergia de afrontamiento

En la práctica comunitaria, la individualidad se manifiesta ante la presencia de la Realidad Trascendente. Respecto con Dios en las religiones teístas, aunque existan diferencias a considerar en las distintas tradiciones religiosas (9), el hombre, en su individualidad insustituible, se presenta frente a Dios. La religión enfrenta al Tú-Tú más radical, pues Dios es el dador de todo y persona que, por excelencia, se presenta al hombre. Esta diada individual-colectivo es una fortaleza de las religiones institucionalizadas que está más limitada en la práctica privada de la espiritualidad, no obstante, esta posición no se ha sostenido por todos los estudiosos. Algunos autores han encontrado diferencias en cuanto el beneficio si la práctica religiosa es individual o actividad institucional: (10)

En general, se observa que cuando se considera el término religiosidad solo como actividad formal e institucional se obtienen

asociaciones débiles con variables de salud y bienestar. Cuando este término se operacionaliza como ideología o conjunto de creencias vitales, resulta una asociación más fuerte, pero mucho mayor aun si es definido como práctica privada y devocional. Parece que el beneficio más significativo de la religiosidad se halla relacionado a un bienestar espiritual general más que a actividades religiosas específicas, en especial en la última etapa vital (10, párr. 16).

De esta forma, puede concebirse la práctica institucional como un fortalecimiento de las redes sociales (6), sobre todo, frente al fenómeno de la marginación, lo que incrementa y fortalece los medios de afrontamiento de la vejez (4) en el contexto de la religiosidad occidental. Lo anterior no se produce, al menos, en las zonas poco occidentalizadas de Oriente, donde, a veces, el papel de los ancianos está establecido culturalmente y es menos desfavorable en cuanto al rol respetado por la comunidad, aun en situaciones paradójicas como el sistema de castas en la India (9). Debido a la marginación, no se está “solo” en el sentido de falta de apoyo, sino falta de información y estímulos, con lo que pierden el sentido de pertenencia a la comunidad social y religiosa (6).

La práctica comunitaria sólida incrementa la espiritualidad de la persona, lo que produce beneficios en la vejez (4), asimismo, la práctica en comunidad refuerza no solo el sentido de pertenencia, sino el sentido de la creencia “privada”. El considerarse un creyente dentro de un grupo más amplio de personas motiva la práctica religiosa privada. Las personas, al verse incluidas en la comunidad, refuerzan su creencia. Así, por ejemplo, en el catolicismo, la oración comunitaria refuerza lo individual, pedir por las necesidades particulares, pero la oración por la comunidad refuerza lo que se cree individualmente.

Un tema relacionado es qué tanto se participa de la práctica comunitaria, en este sentido, en un estudio en México (4), se encontró que 54 % asistía a la Iglesia cuatro veces al mes, mientras un 34 % asiste tres veces o menos, o no asiste, sin embargo, no se encontró

una conexión significativa entre nivel de depresión y soledad con la práctica religiosa. En consecuencia, señalan Rivera y Montero:

Parece ser que la vida religiosa es importante para el adulto mayor; sin embargo, al menos en este estudio dicha variable parece no beneficiar al adulto mayor en cuanto su salud mental cuando es definida por el grado depresión y soledad experimentada (4, p. 56).

Los autores concluyen que, al menos en ese estudio, no se halló que los ancianos se beneficien de la vida espiritual, lo que evidencia que no se puede afirmar que la espiritualidad genera un beneficio a los ancianos (2), así, las afirmaciones de que siempre la práctica espiritual beneficia deben tomarse con cautela; a pesar de este dato, se sugiere que, potencialmente, debe haber un beneficio de la práctica religiosa con los anciano, es decir, habría que evaluar con más estudios lo defendido aquí, pese a ello, puede señalarse que la práctica religiosa comunitaria puede ayudar al adulto mayor a resolver problemas en su vida diaria.

En este orden de ideas, la práctica privada puede obtener beneficios de afrontamiento psicológico, no obstante, la religiosidad comunal permite, en la devoción y oración comunitaria, un sentido de pertenencia al núcleo social religioso que puede ser tan eficaz y quizá más que la práctica privada. Lo anterior supone que la práctica comunal no sea solo una repetición de ritos donde las personas no “creen” verdaderamente los contenidos religiosos o, dicho de otro modo, en una “mera asistencia” o una utilización de lo religioso como otro medio más de beneficio personal (una óptica utilitarista). Las actividades religiosas pueden dividirse en extrínsecas e intrínsecas: las extrínsecas consisten en utilizar la religión como un medio para otra cosa, por su parte, la intrínseca implica vivir la religión, donde la fe es el máximo valor de su vida; en este trabajo, se considera este último argumento.

El trabajo comunitario no solo debe reservarse a las comisiones internas de la comunidad, como podría ser la preparación y la educa-

ción en la creencia, sino que deben formarse redes de discusión y convivio comunitario que generen amistad entre los participantes. Estas redes no son solamente para el apoyo de los ancianos, sino que los ancianos se constituyen en elementos de testimonio de vida que repercuten en beneficio de todos los involucrados (6).

La asistencia en comunión funde lo privado con lo público e institucional, por lo tanto, en el auténtico creyente se fusiona el momento de unión con lo divino, como sucede, por ejemplo, en el catolicismo, con la “comunión”, donde la oración comunitaria es un compartir entre todos y se reconoce la presencia de lo Trascendente en comunidad (6). En este sentido, la práctica religiosa comunal puede ser tan eficaz como la práctica privada de la espiritualidad.

La participación comunitaria es unión con lo divino, de este modo, la asistencia a los enfermos y vulnerables se constituye, en muchas religiones, en oración en vivo. La asistencia no es un “servicio social”, puesto que las actividades ligadas con lo religioso, llamadas asistenciales, lo son, sin duda, desde fuera de la creencia, pero dentro del espíritu religioso son la creencia manifiesta. El testimonio es un acto de fe que muestra a los demás cómo vivir de esa manera abre la puerta a la divinidad.

La comunidad se constituye no en un anexo de la espiritualidad individual, sino en “fuente viva” de la verdadera religión. La comunidad religiosa participa en conjunto con la divinidad, lo que implica que, en cada acto individual de apoyo a otros, es la comunidad entera la que participa de algún modo, por ello, la religión se puede constituir en un aliciente para enfrentar la limitación propia de la vida. La actividad social configura sentido de la propia personalidad, donde la integración de ambos facilita el existir humano. En este sentido la comunidad y el individuo se configuran mutuamente. La práctica individual y la comunitaria se influyen entre sí:

Es la comunidad religiosa la que suscita, desarrolla, informa y sostiene la conducta religiosa de cada miembro de esa comunidad, como, a la inversa, la eficacia de la respectiva comunidad

religiosa se nutre de la autenticidad y fuerza con que alienta la conducta religiosa de sus individuos (11, p. 143).

Dicho de otro modo, la espiritual auténtica, ese encuentro con lo ilimitado llama a expresarse en comunidad y la comunidad se hace viva por las creencias y las actividades de sus miembros. Lo anterior evidencia que una estrategia de intervención individual lleva una institucional y viceversa, donde una acción comunitaria debe traspasar a cada individuo que sea afectado por la decisión.

4. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento como se puede ver en las Tablas 1 y 2, pueden definirse como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (12, p. 27).

Las estrategias de afrontamiento tienen diversas finalidades (10), así, las estrategias buscan generar situaciones nuevas adaptativas a los retos que se enfrentan en el curso de la vida, por ello, uno de los mayores problemas que requieren estrategias de afrontamiento es el sentimiento de soledad (13); cabe añadir que la soledad no implica aislamiento social, debido a que es factible y es uno de los problemas de la práctica religiosa en la vejez, donde el anciano se siente en soledad junto a una gran cantidad de personas, por ejemplo, en un rito religioso. La anterior distinción lleva al problema de identificar el “sentimiento de soledad” del adulto mayor al hecho de estar solo, así, hay adultos mayores a los que les gusta la práctica privada de la religión, independientemente de su condición de capacidades para atenderse en la vida diaria. Estas estrategias pueden ser de tipo evasión por medio de otras actividades, reestructuración cognitiva y el afrontamiento religioso, donde el sujeto recurre a una realidad supe-

rior (4). En este contexto, en un estudio se ha señalado que la religión es una estrategia de afrontamiento que se usa más a mayor edad, asimismo, se encontraron diferencias entre los solteros y los casados o los viudos (12):

El estado civil mostró diferencias en búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva y religión. De forma más concreta, los resultados señalaron que en búsqueda de apoyo social los solteros aplican más esta estrategia [la religiosa], posiblemente debido a la existencia una mayor estructura de red social... en religión, se vio que los viudos utilizaban más esta estrategia que los casados, pudiendo poner en relación el mayor uso de esta estrategia por parte de los viudos con la autoeficacia percibida... teniendo en cuenta esta disminución en la autoeficacia percibida, también podría señalarse el hecho de que los viudos utilicen en menor medida que los solteros la reevaluación positiva de la situación como estrategia adaptativa, ya que no perciben ningún control sobre la situación a la que se están enfrentando (la viudez) y por lo tanto no realizan evaluaciones nuevas de la misma, lo que podría dificultar la positivización de una situación dañina o desadaptativa en esta etapa del ciclo vital (12, p. 30).

Lo anterior evidencia la importancia de las redes sociales, en particular, en la comunidad religiosa, donde la viudez puede ser vista con la óptica positiva de la permanencia de la persona amada más allá de esta vida y la posibilidad de conectarla por medio de la oración. Igualmente, la rememoración comunitaria de los fallecidos puede funcionar como un reforzador positivo para la persona en viudez, así, la religión o la práctica religiosa comunitaria puede suavizar y darle sentido a la pérdida del cónyuge. La búsqueda de sentido es un eje común en todas las religiones, aunque algunas de ellas no consideren la supervivencia individual.

La búsqueda del sentido total del acontecer humano puede llamarse como la búsqueda del sentido radical que busca una respuesta total (14); esta búsqueda de la respuesta abarcadora es el sentido

religioso (14). En tal marco, la persona que se considera auténticamente espiritual no puede quedarse con la vaga sensación de que existe algo no material, debido a que una auténtica posición espiritual cuestiona la realidad en su totalidad, ¿por qué no somos pura materia? ¿tiene sentido? ¿será un autoengaño? Aún en las preguntas escépticas, se plantea el cuestionamiento del gran “por qué” de la vida, así, “el sentido religioso es la capacidad que tiene la razón de expresar su naturaleza profunda en un interrogante último” (14, p. 85). Esto se produce en la vida privada y en la pública: en lo privado, la mayoría de las personas se han hecho la pregunta de qué sentido tiene su propia vida, por otra parte, a nivel público, en la práctica religiosa se plantea no solo el sentido individual, sino del conjunto de los seres humanos.

La respuesta a este interrogante último es diferente: algunos lo identifican con el conjunto del universo, otros el Dios, otros con la realidad última y diversas respuestas. No obstante, aunque las respuestas varían, la experiencia religiosa y espiritual es una especie de contrastación entre lo ilimitado y lo limitado (5), por ello, lo espiritual y su experiencia religiosa muestran al hombre el infinito sobre lo finito. Las personas reconocen que la realidad es abarcadora en la realidad humana, en este orden de ideas, la realidad infinita aporta sentido a lo finito. No obstante, el sentido de lo infinito no se obtiene de una suma de realidades finitas:

Toda la suma de objetos limitados que conocemos jamás pueden llegar a darnos a conocer lo ilimitado. Lo ilimitado no se conoce yuxtaponiendo cosas limitadas. Lo ilimitado supera y contiene de alguna manera a lo limitado. Por su parte, las cosas limitadas no son sino expresión, en diferentes formas de lo ilimitado... El hombre, en sus momentos de experiencia-cumbre, llega a captar ese todo, como algo superior a la suma de las partes (7, p. 171).

Algunos dirán que es el Cosmos, otros que un Dios personal, pero la idea básica es que se da una trascendencia del Universo y del hombre

mismo. Las personas, incluyendo los ancianos, cuando hablan de dejarse a la “voluntad de Dios”, no solo se refieren a una especie de renuncia a la actividad y a las tareas y retos de la edad, sino a reconocer que hay una realidad que sobrepasa al mundo y de la que son parte, sea esta realidad personal o no.

Así, cualquier medida de la espiritualidad/religiosidad en ítems específicos se queda corta frente a la inconmensurabilidad de la pregunta del sentido religioso, no obstante, los estudios permiten encontrar factores que inciden en la religiosidad o en la vida de las personas religiosas, lo que aporta pistas de sus estrategias de afrontamiento.

Por ejemplo, en la investigación de Mayordomo *et al.* (12), se descubrió que el nivel de estudios influye en la capacidad de afrontar, de un modo cognitivamente más eficaz, las situaciones estresantes. Por otra parte, las personas con mayores ingresos utilizan menos la religión en el afrontamiento de problemas (12). Dentro de las finalidades de las estrategias de afrontamiento, se encuentran las siguientes:

1. Tener equilibrio en las emociones, tolerando la frustración de las limitaciones personales. El sentido y las acciones de la comunidad permiten combatir la frustración al auxiliar o prevenir las limitaciones propias de la vejez, por ejemplo, el acompañamiento para evitar caídas en el servicio religioso y en las actividades comunales sería un medio de enfrentar la situación y reajustar las emociones al sentirse apoyado en las necesidades personales. De nuevo, en esta finalidad, se da esa diada público/privado, es decir, si la atención es proporcionada a la situación: ni menos ni más de lo necesario para el cumplimiento de una función.
2. Mantener una autoimagen aceptable sin perder el sentido de competencia personal.
3. Mantener las redes de apoyo.
4. Previsibilidad adaptativa. Tener en cuenta posibles situaciones difíciles en el futuro, así como aprovechar las crisis como medio de cambios y desarrollo personal.

Por lo tanto, los elementos anteriores pueden encontrarse en la Tabla 1 práctica comunitaria de las religiones:

Tabla 1. Práctica comunitaria

Principio	La práctica religiosa comunitaria
Tener equilibrio en las emociones, tolerando la frustración de las limitaciones personales.	Práctica religiosa del ritual iguala a las personas, las convierte ante la realidad Superior uno a uno. Esto ayuda a percibir las limitaciones personales, físicas y mentales, como parte de la existencia donde los demás también presentan otras limitaciones. La participación en comités ayuda a sentir la participación como adecuada.
Mantener una autoimagen aceptable sin perder el sentido de competencia personal.	La participación de los rituales como hijos de Dios muestra la idea de valor por sí mismo. Se es amado tal cual es, sin quitar la necesidad de participar y transformar el mundo.
Mantener las redes de apoyo.	La participación en los consejos parroquiales, por ejemplo, genera nuevos contactos que permiten asistencia y apoyo.
Previsibilidad adaptativa.	Las redes de apoyo posibilitan prever situaciones donde se requiera apoyo en los cambios. Así, por ejemplo, en caso de dificultades de movilidad, otros miembros religiosos faciliten el acceso y permitan la práctica religiosa en el domicilio.

Fuente: elaboración propia.

Otro modo de acercarse a las estrategias de adaptación es con el esquema SOC: selectividad, optimización y compensación (15). La primera puede realizarse frente a las pérdidas o las ganancias, puesto que la persona selecciona metas alcanzables o cambia a metas viables, asimismo, la optimización: “significa identificar los procesos generales que se encuentran involucrados en la adquisición, aplicación y refinamiento de los medios para el logro de metas relevantes” (15, p. 12). Por su parte, como se puede observar en la Tabla 2, la

compensación implica los ajustes necesarios para lograr una meta, aunque se presenten pérdidas; en estas tres categorías, la práctica religiosa en comunidad puede ser efectiva:

Tabla 2. Categorías de afrontamiento

Esquema SOC	La práctica religiosa comunitaria
Selectividad	Las personas mayores en su realización espiritual, por ejemplo, pueden desear en actividades de beneficio social y en beneficio dentro de la comunidad, pese a ello, al presentar dificultades de movilidad, propios de la vejez, pueden elegir entre ayudar con acciones como la oración comunitaria
Optimización	Identificar las propias necesidades espirituales y los elementos requeridos para su ejercicio, buscando sacarle el mayor provecho posible en consideración con los medios. Por ejemplo, el diaconado permanente de la Iglesia católica, lo que es común se de en personas de la tercera edad, abre puertas a una participación más intensa en la vida religiosa y la vida de la persona mayor.
Compensación	En el ejemplo del problema de movilidad, el comunicarse por teléfono con los participantes y coordinarlos es beneficiosos. Otro modo de afrontarlo es el ser apoyado por otra(s) persona(s) para ayudar a movilizarse.

Fuente: elaboración propia.

En cualquier caso, el afrontamiento permite un envejecimiento saludable, es decir, aquel que no presenta deficiencias o patologías graves. Por otro lado, en la discapacidad existe la oportunidad de mostrar lo mejor de la práctica comunitaria en el beneficio individual de la persona asistida y como en el testimonio público de solidaridad. En la ayuda de los ancianos con dificultades de movilidad que asisten a los servicios religiosos, se evidencia el sentido comunitario de la práctica religiosa, donde aparece esa diada particular/social.

Es particular, pero está unificada por la creencia, así, la atención espiritual del anciano se constituye de acuerdo con lo visto en el

tema de espiritualidad en praxis formativa; es praxis en cuanto acción de cuidado, pero formativa respecto al testimonio de la propia fe. Ahora bien, el anciano (12) suele afrontar las pérdidas propias de la vejez, en mayor medida, por la acomodación a las nuevas circunstancias (16). En tal marco, los ancianos reajustan sus metas para “substituir sus objetivos por otros más realistas, lo cual ayuda a optimizar los recursos y a tener mayor control de la situación” (11, p. 29). No obstante, es pertinente que esta realineación de objetivos se dé apoyado en los otros; cuando la realineación de objetivos se da junto a una mayor práctica individual y colectiva de la espiritualidad, el ajuste de los cambios resulta menos doloroso al anciano. Por ello, ser solidario en el ámbito religioso es crucial para lograr una mejor tasa de éxito respecto con los cambios forzados que tiene el anciano, por lo que la religión se constituye en un elemento de afrontamiento significativo para el anciano en comparación con la juventud (13).

Aunque suele haber diferencias entre hombres y mujeres, ambos comparten la religión como una estrategia de afrontamiento, sobre todo, en personas solteras y viudo(a)s (13). Pese a ello, no se debe olvidar que pueden generarse efectos negativos en la religiosidad, como la mentalidad escrupulosa (17).

5. Consideraciones bioéticas: ¿qué debería hacerse?

Después de haber revisado el tema de la vejez y las formas de afrontamiento, es posible señalar algunas consecuencias éticas y religiosas (6).

1. El sentido religioso/espiritual es connatural al ser humano: las condiciones de ejercicio deben adaptarse a las distintas edades, lo que es un deber, sobre todo, de los grupos de las grandes religiones el proporcionar condiciones materiales y físicas para su ejercicio. Deben adaptarse las áreas físicas del culto, de modo que se facilite el acceso a todas las personas, especialmente, las que tienen problemas de movilidad. Lo anterior conectado sobre todo al principio de calidad de vida. El

concepto es dinámico por lo que en las necesidades espirituales deben los distintos actores como la familia y la comunidad religiosa ir ajustando a las necesidades del paciente.

2. La devoción privada requiere atención de los demás: cuando hay problemas de debilidad visual, se deben proporcionar anteojos o materiales, como audiolibros, que faciliten la práctica religiosa. En la práctica pública, estas herramientas deben estar adaptadas a todas las personas, por lo tanto, el fomento de la devoción privada debe darse desde lo público, lo que impulsa la espiritualidad y la religiosidad de los ancianos. Lo anterior es semejante al concepto de direcciones anticipadas. Es crucial que la comunidad y el individuo pueda expresar y prever las circunstancias cambiantes y señalar lo que se desea se haga respecto a su práctica religiosa. Lo anterior debe ser congruente con el principio de solidaridad subsidiariedad. Solidaridad el tener derecho al apoyo por parte de la comunidad y familia. Subsidiariedad: debe ayudarse a las personas de la tercera edad a su autorrealización solo lo necesario para que ellos puedan por si mismos realizar su práctica religiosa.
3. La integración comunidad/individuo es crucial para una intervención acertada de los derechos y deberes de las personas religiosas y espirituales: la conjunción de ambas es esencial para lograr un mejor acomodamiento y resolución del acceso a mejores condiciones de vida, es decir, tener mejores técnicas de afrontamiento. Esto conecta con los principios ya señalados de subsidiariedad/solidaridad. El primer apoyo debe venir de la comunidad más pequeña: los propios familiares, pero a veces no hay familiares que presten el apoyo necesari. En este caso, la propia comunidad debe resolver, dentro de los posible, las dificultades de sus miembros, por ejemplo, por medio de las asambleas parroquiales (en el caso del cristianismo) antes de apelar o apoyarse en estructuras superiores y externas. Debe reconstruirse el papel del anciano en consideración con el principio de solidaridad/subsidiariedad dentro de la familia

que, en última instancia, es una pequeña comunidad que permite proyectarlo hacia la comunidad ampliada, para una restitución del valor del anciano.

4. La religiosidad comunal y la espiritualidad, en ocasiones, es indiscernible: es posible evidenciar una práctica pública donde las personas no tienen ninguna experiencia de lo religioso y viceversa, pero en todo caso plantea obligaciones y derechos. Los derechos como participar en el culto implica la obligación de respetar sus reglas, por ejemplo.
5. Equilibrar el papel de las mujeres y los hombres en sociedad: dejar de considerar el papel de la mujer como del ámbito privado y proporcionarle roles sociales y comunitarios en conjunto con los hombres. Es verdad que puede haber diferencias de funciones sin producirse discriminación, pero por el principio de justicia debe discernirse en que circunstancias se genera discriminación y en cuáles no sucede eso.
6. Fortalecer las estrategias de afrontamiento con una participación activa de la sociedad. Las estrategias de afrontamiento son individuales, pero no siempre pueden ejercerse por dificultades espirituales, mentales o físicas. Evitar los dos extremos: dejarlo todo a los individuos, no obstante, no substituirlos innecesariamente.

6. Conclusiones

La experiencia religiosa es una experiencia personal que se hace manifiesta en el ámbito público y privado. En cualquier caso, esas manifestaciones constituyen herramientas de afrontamiento de las personas que se deben fomentar como parte de respetar la dignidad humana.

La experiencia y práctica religiosa privada y pública se dan, en muchas ocasiones, de manera paralela. El atender esos dos tipos de prácticas se constituye en un deber de todos los involucrados en la creencia religiosa por el principio de solidaridad.

Las estrategias de afrontamiento son más amplias que la práctica religiosa y han mostrado beneficios en las personas de la tercera edad. Pero, aparte de la efectividad, la práctica religiosa es reconocida como un derecho humano fundamental que debe, en consecuencia, promoverse y respetarse.

Referencias

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva 2021 [Internet]. 2023 [consultado 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM_21.pdf
2. Sánchez M, González C, Robles R, Andrade P. Desarrollo y evaluación psicométrica de un índice de espiritualidad para adultos mayores en México. *Psicología Iberoamericana*. 2012; 20(2):41-48.
3. Alves D, Rodrigues M, Alves V. Espiritualidade e a velhice: perspectivas na produção científica. *Interações*. 2021; 16(1):53-72. <https://doi.org/10.5752/P.1983-2478.2021v16n1p53-72>
4. Rivera-Ledesma A, Montero M. Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*. 2005; 28(6):51-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262807>
5. Guerrero-Castañeda R, de Oliva T, do Prado M, Galindo-Soto J. Espiritualidad y religiosidad para la trascendencia del ser anciano. *Rev Bras Enferm*. 2019; 72:271-277. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0840>
6. Consejo Pontificio para los Laicos. La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo [Internet]. 1998 [consultado 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/laity/documents/rc_pc_laity_doc_05021999_older-people_sp.html
7. Gutiérrez R. Introducción a la antropología filosófica. México: Editorial Esfinge; 1995.
8. Orden Cisterciense de la Estricta Observancia. Regla de San Benito [Internet]. [consultado 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://ocso.org/recursos/textos-fundamentales/regla-de-san-benito/?lang=es>
9. Yıldız E. La función de los mayores en distintas religiones y culturas. *FAM* [Internet]. 1999. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/50604355.pdf>
10. Monchietti A, Krzemien D. Espiritualidad y religiosidad en el envejecimiento: ¿Las estrategias de afrontamiento espiritual-religiosas son positivas o negativas en la vejez? *Interpsiquis* [Internet]. 2008. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/espiritualidad-y-religiosidad-en-el-envejecimiento-las-estrategias-de-afrontamiento-espiritual-religiosas-son-positivas-o-negativas-en-la-vejez/>

11. Schmitz J. Filosofía de la religión Barcelona: Herder; 1987.
12. Mayordomo T, Sales A, Satorres E, Blasco C. Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*. 2015; 8(3):26-32. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000300004
13. Arroyo M, de los Santos P. ¿Más vale solo/a? Motivaciones, significados y afrontamiento de la soledad elegida en la vejez. *Perspectivas Sociales*. 2023; 25(1):43-66. Disponible en: <https://perspectivassociales.uanl.mx/index.php/pers/article/view/195>
14. Giussani L. El sentido religioso Madrid: Ediciones Encuentro; 1998.
15. Prioletta N. La espiritualidad en la vejez: un estudio comparativo en adultos mayores que viven en hogares particulares y residencias de la ciudad de Mar del Plata [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología.
16. Castellanos F, López A. Prácticas religiosas en un grupo de personas mayores en situación de discapacidad y pobreza. *Investig. Enferm. Imagen Desarr* [Internet]. 2012; 14(2):51-61. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145226758004>
17. Kaplan D. Religión y espiritualidad en los ancianos [Internet]. 2023 [consultado 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-mx/profesional/geriatr%C3%ADa/aspectos-sociales-en-los-ancianos/religi%C3%B3n-y-espiritualidad-en-los-ancianos>

Esta obra está bajo licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No-Comercial-CompartirIgual 4.0.

