

## Tema de conexión

# La espiritualidad como guía y apoyo

### INFORMACIÓN GENERAL

La espiritualidad significa cosas distintas para personas distintas. Puede ser encontrar una fuente de fortaleza, dirección y esperanza en un poder superior o trascendente mediante la oración, la meditación o la fe. O puede ser crear una conexión con la naturaleza o algo más para encontrar paz interior. Reconocer y apoyar el rol que la espiritualidad de una persona tiene en manejar su diabetes puede ser tan importante como entender su educación, creencias culturales y conocimientos o habilidades. La espiritualidad puede promover la resiliencia (recuperarse más rápido de las dificultades), reducir la ansiedad y ofrecer consuelo y apoyo.

En algunos grupos, las conversaciones sobre espiritualidad y fe surgirán de manera natural. Otros podrían sentirse incómodos con estas conversaciones. Si tiene dudas, puede hacer una encuesta anónima para preguntarle al grupo si se sienten cómodos con este tema. Quizás algunos grupos quieran hablar en general sobre el rol que la espiritualidad tiene en sus vidas sin llegar a hablar de religiones o prácticas religiosas específicas.

Las conversaciones donde se use la palabra “espiritualidad” podrían ser más seguras en los grupos donde los participantes sean de distintas religiones. En otros grupos, podría ser útil hablar sobre su fe como una expresión de su espiritualidad. En grupos con participantes que tengan la misma religión o religiones muy parecidas, podría ser más apropiado usar la palabra “fe”. Algunos grupos podrían sentirse incómodos con cualquier conversación sobre espiritualidad o fe. Debe preguntar sobre este asunto al grupo.

#### ☆ PUNTOS CLAVE

- **Las expresiones de espiritualidad y fe son distintas en cada persona.** Escuche a sus participantes para saber si las quieren incorporar a los módulos de Nuevos Comienzos, y cuándo y cómo.
- **En algunas personas, la espiritualidad puede servir de apoyo para automanejar la diabetes.** Puede darles un mayor sentido de responsabilidad en cuanto a su salud. También puede ayudarles a aceptar su situación, a lidiar con las emociones, a superar la falta de confianza en sí mismos, a manejar el estrés y a resolver problemas.
- **La espiritualidad puede estar vinculada a los valores centrales.** Hacer la conexión entre los valores centrales y la salud puede ayudar a motivar a las personas a hacer cosas para proteger su salud.
- **Muchas organizaciones basadas en la fe ofrecen servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES).** A través de la Asociación Americana de la Diabetes o la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes, puede encontrar un programa en su área que podría ofrecer recursos espirituales para ayudarle a manejar su diabetes.



## EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. ¿De qué manera su espiritualidad o religión les motiva a manejar su diabetes (si es que esto aplica a ustedes)?
2. ¿Cómo están relacionados sus valores centrales con el cuidado de su salud?
3. ¿Qué los motiva a hacer cosas para manejar su diabetes?
  - ¿Estos factores motivadores vienen desde dentro de ustedes mismos o alguien o algo más los motiva?
4. ¿Cuáles (si aplica) son algunas prácticas espirituales personales, o prácticas que experimentan a través de una religión organizada, que les ayudan en su vida diaria?
  - ¿Podrían encontrar una manera para que estas prácticas formen una mayor parte de su vida ya que se relacionan con automanejar su diabetes?
5. ¿Cómo puede su espiritualidad o fe ayudarlos a...?
  - ...trabajar para lograr sus metas?
  - ...lidar emocionalmente la enfermedad?
  - ...superar la falta de confianza en sí mismos?
  - ...lidar con problemas?
  - ...manejar el estrés?
  - ...comunicarse con sus familias?



## EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

- A. Trabajo en parejas sobre espiritualidad y salud (10-15 minutos)** La meta de esta actividad es que los participantes piensen en el rol de la espiritualidad o la fe en su vida. En algunas personas, la espiritualidad podría servir de apoyo para automanejar la diabetes.
- Pídale a los participantes que piensen y escriban algunos ejemplos específicos sobre cómo la espiritualidad o la fe podrían ayudarlos a manejar su diabetes. ¿Cómo pueden la espiritualidad o la fe ayudar a lidiar con las emociones, trabajar hacia el logro de las metas, superar la falta de confianza en uno mismo, resolver problemas o manejar el estrés? Elija un ejemplo relacionado al tema conversado durante la sesión.
  - Pídale a los participantes que formen parejas y conversen sobre sus ideas.
  - Pídale a una persona de cada pareja que comparta algunas de las ideas conversadas.
- B. Oraciones y pensamientos positivos (10-15 minutos)** La meta de esta actividad es que los participantes identifiquen pensamientos positivos o afirmaciones positivas cuando quieran superar la falta de confianza en sí mismos o lidiar con las emociones y el estrés que puedan repetirse a sí mismos.
- Pídale a los participantes que creen su propia oración especial, mantra de meditación o pensamiento positivo para decirse a sí mismos en un momento especial y tranquilo del día: por ejemplo, pueden recitarlo en la mañana en cuanto se despierten, cuando salgan a caminar, antes de una comida o cuando vayan a buscar a su hijo a la escuela, cuando manejen camino a casa desde el

trabajo, a la hora de dormir o cuando sea el mejor momento para ellos.

- El pensamiento especial debería ser algo que les sea fácil de recordar y que les dé fortaleza interior, tal como: “Todos los días, de todas las formas, me vuelvo más y más fuerte”. O: “Mis bendiciones son muchas y mi espíritu es fuerte”. O incluso: “Lo puedo lograr. Sé que puedo”.
- Haga que los participantes escriban su pensamiento positivo en un cuaderno, un diario o en algún lugar significativo para ellos. Esto es para que puedan recordar o volver a leer las palabras para decírselas a sí mismos, si fuera necesario. Otra idea es grabar una nota de voz en un teléfono celular que puedan escuchar cuando se necesite.

**C. Llenar su taza (10-15 minutos)** La meta de esta actividad para la casa es identificar un breve momento que puedan reservar cada día para enfocarse en la espiritualidad, la serenidad, el consuelo o el amor propio. Practiquen juntos para que los participantes puedan llevarse esta actividad diaria a casa.

- Describale la actividad al grupo al decir: “Vamos a practicar una actividad para la casa que puedan usar todas las mañanas”.
- Cuando empiecen cada mañana, no se beban rápido su primera taza de café, té o agua. Reserven un tiempo (aunque sea un minuto) para sentarse con esta bebida por la mañana como su momento espiritual, no importa cómo lo experimenten.
- Siéntense, sostengan la taza entre sus manos y concéntrense. Pregúntense: “¿De dónde puedo sacar fuerza interior hoy? ¿Dónde puedo encontrar más fuerza para nutrir a mi espíritu hoy? ¿De qué quiero llenar mi taza hoy? ¿Cómo la puedo llenar mañana?”.
- Pídale a los participantes que hagan la actividad de “Llenar su taza” todos los días por una semana.

## REFERENCIAS

Gupta PS, & Anandarajah G (2014). The role of spirituality in diabetes self-management in an urban underserved population: A qualitative exploratory study. *Rhode Island Medical Journal*, 97, 31-35.

Sung Ah Choi & Julia F. Hastings (2019) Religion, spirituality, coping, and resilience among African Americans with diabetes, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 38:1, 93-114.