

VIVENCIAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y LA ESPIRITUALIDAD DE UN
GRUPO DE RELIGIOSAS MAYORES DE LA COMUNIDAD FRANCISCANAS DE
MARÍA INMACULADA DEL MUNICIPIO DE COPACABANA - ANTIOQUIA

SANDRA MILENA CABRERA ROMERO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA
RÍONEGRO – ANTIOQUIA

2020

VIVENCIAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y LA ESPIRITUALIDAD DE UN
GRUPO DE RELIGIOSAS MAYORES DE LA COMUNIDAD FRANCISCANAS DE
MARÍA INMACULADA DEL MUNICIPIO DE COPACABANA - ANTIOQUIA

SANDRA MILENA CABRERA ROMERO

Trabajo de grado para optar el título de

GERONTÓLOGA

Asesor

ANGEL MIRO LÓPEZ MARULANDA

Gerontólogo

Magíster en Cultura y Vida Urbana

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA

RÍONEGRO – ANTIOQUIA

2020

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico al buen Dios quien ha sido mi mayor inspiración para lograr los objetivos propuestos quien me ha llenado de su sabiduría, entendimiento y fortaleza en todo este proceso de aprendizaje y formación.

A mi Comunidad de Hermanas Franciscanas de María Inmaculada quienes me han dado la oportunidad y el apoyo para formarme integralmente.

A mi familia por estar siempre allí, motivándome para alcanzar los logros y metas planteadas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a Dios, por concederme la oportunidad de alcanzar este logro en mi vida, camino por el cual se ha ido forjando con el apoyo de muchas personas que me han acompañado en este proceso formativo.

Deseo agradecer de todo corazón a mi tutor el Docente Ángel Miro Marulanda López, quien me acompañó y animó a emprender este camino investigativo, agradezco todos sus esfuerzos, acompañamientos y dedicación personal que tuvo conmigo, por su apoyo incondicional, por creer en mí y por motivarme a emprender un camino investigativo desde la espiritualidad en el proceso del envejecimiento y la vejez.

Agradezco a todas las personas que de una u otra manera se vincularon conmigo para llevar a cabo este proceso de formación de investigación, a todos mis docentes mil y mil gracias por compartir conmigo sus saberes y enseñanzas, por hacer de mí no solo una profesional sino también un mejor ser humano, desde la perspectiva del ser y el hacer.

Mil gracias a mis hermanas mayores de la Umbría quienes me abrieron su corazón, sus experiencias, y conocimientos para llevar a cabo este proyecto de investigación.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
1. DISEÑO CONCEPTUAL	12
1.1 Formulación del Problema.....	12
1.2 Pregunta de investigación	14
1.3 Justificación	14
1.4. Objetivos	17
1.4.1. Objetivo general	17
1.4.2. Objetivos específicos.....	17
1.5. Antecedentes	18
1.5.1. Institucionales.....	18
1.5.2 Empíricos	22
1.5.3. investigativos.....	26
1.5.4. jurídicos o normativos.....	32
1.6. Bases Teóricas.....	34
1.6.1. Concepto de Espiritualidad	34
1.6.2. Envejecimiento Activo y Espiritualidad	37
1.6.3. Espiritualidad como Necesidad Humana	39
1.6.4. Necesidades Espirituales del Adulto Mayor.	42
1.6.5 Espiritualidad y Religiosidad	43

1.6.6 Espiritualidad y Sentido de Vida	46
1.6.7 Espiritualidad e institucionalización.....	48
1.6.8. La espiritualidad cristiana católica	51
1.6.9. La Espiritualidad de la Vida Consagrada.....	54
1.7. Enunciado Hipotético	57
2 DISEÑO METODOIÓGICO.....	58
2.1. Tipo de Estudio	58
2.2. Lugar de Estudio	59
2.3. Participantes de Estudio (población y muestra)	59
2.4. Procedimientos y Técnicas	60
2.4.1. Entrevista Semiestructurada.....	60
2.4.2. Taller reflexivo	61
2.4.3. Organización y Análisis de Resultados.....	65
3.1 Resultados Referentes a las Características Demográficas.....	66
3.2 Resultados de los talleres.....	76
CONCLUSIONES	96
RECOMENDACIONES	99
APENDICE	101
Referencias	111

LISTADO DE FIGURAS

Gráfica 1. Relación de la edad, la escolaridad y el lugar de nacimiento de las hermanas participantes	52
Gráfica 2. Estilo de vida saludable de las hermanas participantes	54

LISTAS DE TABLAS

Tabla 1. Concepto que tienen las hermanas sobre los estilos y hábitos de vida saludable	53
Tabla 2. Concepto que tienen las hermanas sobre la espiritualidad y cambios del envejecimiento	55
Tabla 3. Concepto de las hermanas definición de la Espiritualidad	56
Tabla 4. Concepto de las hermanas sobre vida plena como Religiosa mayor.....	57
Tabla 5. Conceptos de las hermanas de la vivencia espiritual en las acciones cotidianas.....	59
Tabla 6. Concepto de las hermanas sobre la experiencia de la espiritualidad en sus vidas.....	60
Tabla 7. Relación de la salud, bienestar y espiritualidad de las hermanas...	61

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo general, relacionar las vivencias espirituales de las hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María Inmaculada del municipio de Copacabana – Antioquia, dentro de un esquema de envejecimiento activo, para su logro se procedió a describir las percepciones en torno al envejecimiento y la espiritualidad, articular las vivencias espirituales de las hermanas mayores con el envejecimiento activo e identificar los puntos de encuentro entre la espiritualidad y el envejecimiento, a partir de los encuentros y reflexión grupal. Este trabajo se enmarca en la investigación cualitativa dentro del enfoque fenomenológico; se trabajó con un grupo de 11 hermanas con edades entre 74 y 95 años; aplicando una encuesta estructurada y 3 talleres reflexivos.

Dando respuesta de la pregunta de investigación ¿en qué forma relacionan y asumen las Hermanas Franciscanas la espiritualidad en el proceso del envejecimiento?, se concluye que la espiritualidad se ha vivenciado de una forma satisfactoria con sentido de vida, aceptando los cambios del envejecimiento propios de la edad, desde una dimensión trascendental y religiosa.

PALABRAS CLAVES: Espiritualidad, Salud, Adulto Mayores, Calidad de vida, Sentido de vida, Envejecimiento, Vejez, Religiosidad.

ABSTRACT

This research has as a general objective, to relate the spiritual experiences of the older sisters of the Franciscan community of María Inmaculada of the municipality of Copacabana - (Antioquia) within an active aging scheme. For its achievement, we proceeded to describe the perceptions about the aging and spirituality, articulate the spiritual experiences of the older sisters with active aging, and identify the meeting points between spirituality and aging based on group reflection and meetings. This work is framed in qualitative research within the phenomenological approach; we worked with a group of 11 sisters with ages between 74 and 95 years old, applying a structured survey and 3 reflective workshops.

By answering the research question, “How do the Franciscan Sisters relate and assume spirituality in the aging process?” It is concluded that spirituality has been experienced in a satisfactory way with a sense of life, accepting the changes of aging proper of the age from a transcendental and religious dimension.

KEY WORDS: Spirituality, Health, Seniors, Quality of life, Meaning of life, Aging, Old age, Religiosity.

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo de investigación, vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada del municipio de Copacabana - Antioquia, es dar más importancia a esta dimensión espiritual, que muchas veces queda en el olvido y no es atendida, es una necesidad vital para el adulto mayor, brindarle una atención integral, puesto que a esta edad su dimensión espiritual se hace más fuerte ya sea por dar sentido a su vida o vivir con mayor aceptación la condición de la enfermedad.

Para buscar comprender la espiritualidad en estas religiosas mayores, se parte de la concepción de identificar los pensamientos, sentimientos y prácticas, en torno a las manifestaciones sobre el sentido de vida, el crecimiento personal, lo divino y lo superior, percepción de la realidad (entorno mediato e inmediato), vivencias, prácticas de lo religioso y percepción de la vejez.

El presente estudio es de tipo fenomenológico, que permite tener un acercamiento a la investigación cualitativa, siendo su propósito principal, explorar, describir y comprender experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos comunes de tales vivencias, a través de una encuesta estructurada y talleres reflexivos, se indagó sobre la postura que tienen frente al envejecimiento, la vejez, la espiritualidad, el sentido de vida y el impacto que esto tiene en su proceso de adaptación frente al envejecimiento. Con todo esto se logra formular algunas recomendaciones orientadas al envejecimiento activo y saludable, donde la espiritualidad se constituye en una dimensión primordial para el adulto mayor, frente

a los retos que involucran la etapa de la vejez y en última instancia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y el acompañamiento que se realiza desde la gerontología y las diferentes disciplinas que la acompañan a la hora de intervenir y valorar al adulto mayor.

1. DISEÑO CONCEPTUAL

1.1 Formulación del Problema

Víctor Frankl, hace presente la gran problemática de estos nuevos tiempos: la pérdida del sentido de la existencia. Aquí radican muchas de las situaciones complejas de la vida actual, y que sin duda afectan también al adulto mayor. La recuperación del sentido existencial es una tarea que no queda saciada con la satisfacción de acciones sólo materiales. La satisfacción del sentido implica el descubrimiento en la persona de un “plus maior” (algo mayor) como totalmente necesario en el desarrollo de la persona. (Fernández, 2007).

Las experiencias espirituales se conciben como acontecimientos subjetivos que según algunos autores, entre otros se puede citar a San Martín (2008), Contribuyen a darle sentido y trascendencia a la vida y con ello al bienestar subjetivo de las personas.

Durante la etapa de la vejez las personas se acercan mucho más a su dimensión espiritual. (Fabbri E. , 2008). No es casualidad que aumente su interés por integrarse a grupos o asociaciones religiosas donde cubren las necesidades de integración y vinculación desde su subjetividad, desde lo espiritual (búsqueda de lo divino) en relación con el mundo circundante. Al respecto conviene decir que la espiritualidad es un motor que mueve a la persona mayor en

su vida, en su historia, en su ser transformante que lo lleva a dar sentido a su existencia por medio de lo trascendental. (Fabbri, 2008)

En la sociedad se encuentran diversas situaciones, donde los adultos mayores poseen riquezas espirituales, experiencias de vida que les facilitan mejorar su calidad de vida, aceptar sus limitaciones, sus patologías, gracias a la experiencia de lo trascendental. (Aponte, 2015)

Según San Martín (2008), la espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, sagrado o divino.

La concepción que las personas tengan acerca de lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, resultan determinantes en el bienestar psíquico de los adultos mayores. (San Martín Petersen, 2009).

Se quiere abordar la espiritualidad en relación con el proceso del envejecimiento, dado que en la revisión de literatura preliminar se encuentra el tema de envejecimiento relacionado con salud, familia, políticas públicas, entre otros; lo cual conduce a plantear hipotéticamente que es poco lo que se ha abordado sobre el tema en cuestión y particularmente dentro de la vida religiosa.

Para buscar comprender la espiritualidad en estas religiosas mayores, se parte de identificar los pensamientos, sentimientos y prácticas, en torno a las manifestaciones espirituales de las investigadas; y como lo anterior lleva a descubrir el sentido de vida, el

crecimiento personal, lo divino y lo superior, la percepción de la realidad (entorno mediato e inmediato), sus vivencias y prácticas de lo religioso y percepción de la vejez.

1.2 Pregunta de investigación

De lo anterior emana un interrogante ¿Cómo asumen las Hermanas Franciscanas de María Inmaculada de Copacabana, la espiritualidad en su proceso del envejecimiento?

1.3 Justificación

La importancia del presente trabajo radica en comprender la dimensión espiritual articulada a los pensamientos, vivencias, experiencias y prácticas personales de los adultos mayores, producto de su desarrollo evolutivo en su ciclo vital.

El ser es integralidad y para que haya bienestar hay que dar respuesta y sentido a todas las dimensiones del ser humano, podría inferirse que la realidad que circunda nuestros pueblos es la falta de sentido de vida, y de ello no está exento el colectivo de los adultos mayores; y por lo tanto, es un compromiso de los profesionales y en particular de los gerontólogos, ayudar a identificar las vivencias espirituales del adulto mayor, para enfrentar de una manera adecuada su proceso de envejecimiento.

Lo anterior será el objeto de la presente investigación, buscando con ello dar respuesta a la prestación de servicios gerontológicos más pertinentes donde abarque toda la realidad del ser humano.

Este estudio es importante, porque apoya la búsqueda de lo trascendente, da mayor aceptación al anciano para vivir a plenitud, es una experiencia de fe, de encuentro donde se siente la satisfacción por la búsqueda de lo infinito, de lo Omnipotente, viéndose reflejado en la manera como el anciano recibe y acepta sus fragilidades. La persona espiritual vive y experimenta la libertad interior, dando sentido a su propia existencia.

El papa Francisco, en su audiencia del 28 de septiembre del 2014, (Bergoglio, 2014) resalta el valor y el sentido de los adultos mayores, como riqueza de la humanidad. “Sois pulmones de la humanidad que deben ser custodiados” En este discurso donde se reunieron miles de ancianos se dio gran importancia a su cuidado y compañía, resaltándose la espiritualidad y el sentido y el valor de la vida. Entre otras cosas el Papa también expresó:

La vejez, de forma particular, es un tiempo de gracia, en el que el Señor renueva en su llamado: incita a custodiar y transmitir la fe, llama a orar, especialmente a interceder; llama a estar cerca de los necesitados... pero los ancianos, los abuelos tienen una capacidad para comprender las situaciones más difíciles: ¡una gran capacidad! Y cuando rezan por estas situaciones, su oración es más fuerte ¡es poderosa! (Papa Francisco, 2014)

Se considera que la presente investigación, abre campos y referentes para seguir investigando en la misma línea, frente a la dimensión espiritual del anciano, y así proporcionar un mayor acompañamiento en todas sus áreas.

se considera innovadora, porque desde la narrativa vamos a conocer lo que experimenta este grupo de religiosas mayores en el campo espiritual desde lo vivencial.

De otro lado, esta iniciativa investigativa se constituye en un referente novedoso en cuanto intenta explorar la dimensión espiritual de la persona mayor, desde la individualidad y no desde los referentes teóricos de la Gerontología, que en su mayoría plantean diversas concepciones sobre el envejecimiento y la vejez, desde los referentes corporales o estéticos, cognitivos, socioculturales, económicos, entre otros; de un lado; y de otro, desde los calificativos de colectividad, donde se busca generalizar u homogenizar a los adultos mayores, sin desarrollar explícitamente la individualidad vs. la espiritualidad, aspectos fundamentales para el desarrollo y el bienestar humano.

Por tanto, se parte desde los referentes de diferentes autores, entre ellos (Petrini, 1997), quien plantea que vivir la espiritualidad es aceptar la condición de vida y aceptarse en ella; significa encontrar un sentido en su propia experiencia, en un proceso de crecimiento y de desarrollo personal; significa la búsqueda de un sentido de la vida en general y de un significado de los acontecimientos de la vida cotidiana en particular.

Con respecto a los resultados que se obtendrán del trabajo investigativo, podemos decir que será un referente para la Comunidad de hermanas Franciscanas de María Inmaculada, para mejorar la prestación de los servicios integrales, que se les ofrece a las hermanas mayores, dando respuesta a sus necesidades, buscando la máxima integralidad y bienestar; todo ello respondiendo al envejecimiento activo y saludable.

El proyecto es viable ya que se cuenta con el apoyo de la comunidad Religiosa Franciscanas de María Inmaculada, quién va a proporcionar los recursos humanos para llevar a cabo esta investigación de suma importancia en el medio local, departamental y nacional.

Consecuentemente se cuenta con varias fuentes, donde se han hecho intentos para brindar acompañamiento espiritual desde la lectura, los grupos y literatura de cómo vivir y fortalecer la dimensión espiritual en la vejez.

Finalmente, la investigación pretende motivar a las personas que ofrecen atención a los ancianos, a brindar un acompañamiento integral. Porque se ha demostrado científicamente que el anciano espiritual puede vivir con mayor plenitud su ancianidad, padecer menos patologías y ser más entusiasta y agradecido con la vida.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Identificar las vivencias espirituales y el proceso de envejecimiento de las hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María Inmaculada del municipio de Copacabana – Antioquia, dentro de un esquema de envejecimiento activo.

1.4.2. Objetivos específicos

- Describir las percepciones en torno al envejecimiento y la espiritualidad de las hermanas mayores de la Comunidad Religiosa.
- Articular las vivencias espirituales de las hermanas mayores con el envejecimiento activo a partir de encuentros de reflexión grupal.

1.5. Antecedentes

1.5.1. Institucionales.

La casa de descanso la Umbría fue fundada el 3 de octubre de 1999, erigida canónicamente por el aval de Monseñor Alberto Giraldo Jaramillo, arzobispo de la Arquidiócesis de Medellín, bajo el decreto N° 69/EC/99, conforme al derecho canónico. (Jaramillo., 1999)

Esta Fraternidad se abrió, con el fin, de brindar atención integral a las hermanas mayores y enfermas de la comunidad de Franciscanas de María Inmaculada, ubicada en la Vereda el Zarzal la Luz, entre Copacabana y Girardota contiguo al parque Recreacional Comfama a 45 minutos de Medellín.

La Casa de Descanso la Umbría, cuenta con amplios espacios y zonas verdes para la recreación y esparcimiento de las hermanas mayores, cuenta con una capilla con la reserva del Santísimo Sacramento, lugar central de la casa donde las hermanas, celebran los sacramentos y fortalecen su vida espiritual, mediante el encuentro personal y comunitario con Dios.

Actualmente está bajo la dirección de la hermana Libia Inés Taborda Parra, superiora local, es una Institución privada sin ánimo de lucro perteneciente al sector privado.

En la actualidad cuenta con 11 hermanas mayores, y 2 hermanas de mediana edad (26-39), que acompañan y colaboran en la prestación del servicio de las hermanas.

Se cuenta con un grupo cualitativo de trabajadores: 4 enfermeras, 1 Fisiatra, 4 empleados de servicio generales, 1 conductor, 2 vigilantes, 1 jardinero y un equipo de 4 hermanas que colaboran con la administración y la buena marcha de la institución.

Misión.

la fraternidad de la Umbría tiene como misión, ofrecer un cuidado optimo, humano, y respetuoso a cada una de las hermanas, brindándoles la atención que se merecen de acuerdo a sus necesidades y limitaciones.

Se busca fortalecer su autonomía e independencia, con los servicios ofrecidos en torno a la calidad de vida, en pro del envejecimiento activo.

Visión.

Ser una fraternidad reconocida en la Congregación de Franciscanas de María Inmaculada, por el buen desempeño y servicio que se les presta a las hermanas mayores, a través de un alto grado de organización y eficacia, que garantice la calidad de vida de nuestras hermanas, ofreciéndoles cuidados y atención humano-espiritual.

Principios.

Amor: Desde la experiencia del encuentro con Jesús servir en actitud humanizadora, en un lenguaje de fe y esperanza.

Tolerancia: Respetar la pluralidad de cada ser humano.

Honestidad: veracidad, lealtad e integridad en cada acción que emprendemos.

Solidaridad: ayuda mutua entre los miembros de la casa de Descanso la Umbría, Religiosas, empleada y benefactora.

Bondad: capacidad de ayudar y comprender a los demás olvidándose de Sí mismo.

Compromiso: todos los integrantes de la familia Franciscana se entregan con amor y dedicación dándose más de lo que es debido.

Liderazgo: con espíritu de trabajo corporativo y con profundo sentido de pertenencia realizamos nuestra labor comprometidos con la excelencia y el bienestar de nuestras hermanas mayores. (Casa de Descanso la Umbría , 2017, pág. 5)

La Comunidad de Franciscanas de María Inmaculada, fue fundada por la Madre Caridad Brader Zahner, de nacionalidad suiza. En Túquerres (Nariño), en 1983, es un instituto de derecho pontificio, de votos simples, públicos y perpetuos, en el cual se realizan ante la iglesia, la profesión de observar el santo Evangelio, según la regla y vida de los Hermanos y Hermanas de la Tercera orden Regular de San Francisco de Asís y las Constituciones. (Hermanas Franciscanas, 1987)

La identidad de la Congregación es vivir el amor a Dios y al prójimo según el evangelio, en castidad, pobreza y obediencia, a ejemplo de San Francisco de Asís, siguiendo a Cristo

humilde y crucificado, en constante actitud de conversión, animadas por el espíritu de contemplación, pobreza y humildad, dentro de una comunidad fraterna. (Inmaculada, 2003)

La comunidad realiza su misión evangelizadora a través de la pastoral educativa, pastoral misionera, pastoral social y pastoral con los indígenas. (Inmaculada, 2003).

En la actualidad, la comunidad se encuentra en 17 países realizando la misión evangelizadora y el anuncio del evangelio.

La casa de las hermanas mayores está situada entre Copacabana y Girardota Contiguo al parque recreacional Comfama a 45 minutos de la ciudad de Medellín, con un clima caliente y seco de temperatura promedio de 27° centígrados. Es un lugar campestre que limita con las hermanas Oblatas de San Francisco de Sales. Pertenece a la parroquia de San Juan Bautista que queda muy cerca de la comunidad, pero que, por las dificultades de movilidad de las hermanas mayores, no se visita con frecuencia, se cuenta con un Capellán para los oficios litúrgicos.

Es un lugar muy propicio para el encuentro, la reflexión y el silencio, por su ubicación, vegetación y zonas verdes que invitan al encuentro con lo trascendental.

Es una casa que arquitectónicamente está diseñada para albergar a este tipo de población de hermanas mayores, contando con buena zona de confort y esparcimiento.

Cuenta con una capilla donde las hermanas se reúnen a celebrar la Eucaristía, el rezo de la liturgia de las horas, la oración del santo Rosario y la oración personal.

Para cultivar el espíritu de lectura, fortalecer la vivencia religiosa y espiritual y la cultura general, la fraternidad cuenta con una excelente biblioteca abierta al uso de las hermanas.

De aquí que el proyecto, será realizado con este grupo de hermanas mayores, para identificar y comprender algunos conceptos en relación a la espiritualidad, cómo la viven, la experimentan en su diario vivir, y de qué manera esto influye para mantener un envejecimiento y una vejez positiva.

Vemos que la espiritualidad es una dimensión muy importante en la vida del adulto mayor ya que por estudios realizados se evidencia que a mayor cercanía a la trascendencia se vive más positivamente y se es más sano.

El área de la espiritualidad se hace visible dentro del grupo de las hermanas mayores trabajándoles en la experiencia relacional, donde experimentan el amor de Dios a través de la entrega a sus hermanos y el servicio desinteresado; se les propicia los pilares fundamentales de la fe cristiana católica: La eucaristía, la oración personal, la oración comunitaria, el encuentro con la palabra de Dios, la confesión, la dirección espiritual, los retiros mensuales y anuales.

Estos pilares son medios para vivir la existencia a plenitud y por ende la espiritualidad como el conjunto de valores, creencias y virtudes del ser humano que lo realizan, reafirman y plenifica dándole identidad y bienestar.

1.5.2 Empíricos

El centro Camiliano de humanización y Pastoral de la Salud, dirigidos por religiosos Camiliano, fundados por San Camilo de Lelis, llegaron a Colombia 3 julio de 1964, quienes se han interesado por brindar una adecuada asistencia al enfermo, liderando la pastoral de la salud en todos sus ámbitos socio sanitarios, encontramos también que tienen laicos comprometidos quienes son formados por los religiosos, para liderar la pastoral del anciano, donde se brinda acompañamiento integral, donde es muy fuerte la dimensión espiritual. Como un camino de gerotracendencia, que lleve a vivir a plenitud la vejez con sentido de vida, para ello brinda acompañamiento en los domicilios de los ancianos, en las parroquias y distintos lugares donde la población adulta lo requiera.

Es un acompañamiento integral que no solo queda en el anciano, sino que, transversalizando a la familia y sus cuidadores, brindándoles cursos formativos para que se dé un verdadero acompañamiento a estas personas tan necesitadas, frágiles y vulnerables. (Camilos, 2014)

Los cursos que se ofrecen son los siguientes:

- Envejecer un camino que se prepara
- Acompañamiento a la persona anciana.
- Encuentros intergeneracionales
- Cursos para cuidadores de ancianos.
-

En un blog interactivo el sacerdote de la Diócesis Albacete (España) Alfredo Tolin Arias y doctor en Teología, se ha preocupado por el envejecimiento, la vejez, y la espiritualidad de sus hermanos, el autor ofrece una serie de reflexiones, libros, artículos, que se dirigen a aprender a vivir la etapa de la senectud con sentido de vida desde una perspectiva cristiana,

encontrando en sus materiales una espiritualidad cristiana de o para la tercera edad, que se encuentra disponibles para todo el que desee fortalecer y transformar su vida especialmente en la tercera edad, que son más sedientos de lo espiritual (Arias, 2014).

En su trabajo de investigación *La Espiritualidad en el Proceso de envejecimiento*, (San Martín Petersen, 2009, pág. 13), afirma que se han realizado estudios a los adultos mayores sobre la manera en que la espiritualidad ocupa un lugar central en el buen proceso de envejecer, documentado beneficios importantes de la vida espiritual en la salud, y bienestar del adulto mayor.

En relación a la literatura se puede encontrar una gama de experiencia donde varios autores se han interesado por escribir y brindar un acercamiento a la espiritualidad, por medio de sus escritos, para personas de la tercera edad, viendo en ellos la necesidad de crear y brindar algo propio, ya que debido a sus investigaciones y experiencias de vida se dan cuenta que esta comunidad adolece de experiencias que le ayuden a fortalecer más su experiencia trascendental, para ello se menciona algunos autores que se han atrevido brindar este tipo de ayuda por medio de sus libros.

- Héctor Muñoz, oraciones para la tercera edad.
- Hernando Silva. Alabaré a mi Dios. (salmos para la tercera edad)
- Anselm Grun. (el gran arte de envejecer)
- Emilio Mazariegos, Sonríe y sueña (reflexiones para la edad dorada)

En la versión del VI seminario: “Restitución de derechos conciencia de deberes; adultos mayores, agentes de paz, Fue un espacio de formación que involucró sacerdotes, religiosos

gerontólogos, directores de los Centros de Bienestar del Anciano, Cabildos del Adulto Mayor, Centros Vida, Centros de Protección Social de diferentes municipios del Oriente Antioqueño y otros lugares del país. (Pastoral Social, Dioscesis de Sonson Río Negro, 2016). Dentro de este contexto se llevó a cabo la conferencia “la Espiritualidad del adulto mayor”; orientada por el presbítero Ferney López, donde puntualizó la importancia de la espiritualidad en el adulto mayor como eje principal de sus vidas.

Para el adulto mayor la espiritualidad tiene un sentido especial porque así la vida se lo enseñó; más que una religiosidad popular debe crear convicciones religiosas. (Lopez, 2016)

En la ciudad de México tuvo lugar el primer congreso internacional interdisciplinario, sobre la vejez y envejecimiento, en este certamen abren una sesión a la dimensión espiritual, titulado “Consideraciones biopsicosociales y espirituales para el desarrollo de un adulto mayor sano”, escrito por Janice Figueroa Rodríguez y Jaiselle Vega. Miguel Torres.

Basándose en una revisión teórica que considera varias dimensiones asociadas con el Bienestar de las personas de edad avanzada (física/biológica; psicológica/emocional; social/familiar; espiritual/transpersonal). A través del escrito, se desarrolla una reflexión en torno al tema, sustentada por literatura e investigaciones relacionadas. Dicho análisis conduce a una propuesta para el desarrollo de un adulto mayor sano, haciendo énfasis en la importancia de la prevención en sus distintas modalidades, puesto que si bien existe la manera de prevenir que aquellas personas que se encuentran saludables no desarrollen alguna condición, también es posible prevenir que quienes la han desarrollado alcancen niveles de deterioro mayor. (Janice Figueroa Rodriguez, 2015, pág. 316)

1.5.3. investigativos

La universidad de Londres, México realiza un trabajo investigativo en el año 2014, cuyos autores son Armando Rivera Ledesma, María Montero López Lena, y Sandra Zavala. ¿cómo comprender el valor de la espiritualidad en la adultez mayor? El objetivo es una revisión reflexiva de la literatura sobre la relación entre constructos tales como religión, religiosidad, espiritualidad y ajuste psicológico. (Rivera, Montero y López, 2014)

Después de establecerse las diferencias conceptuales entre los tres primeros, el presente trabajo explora la relación entre la espiritualidad divina y la existencial con el ajuste psicológico en sujetos, expuestos o no, a condiciones críticas de salud.

Método. Se llevó a cabo una revisión de la literatura publicada a partir del año 2000 en torno a los términos religiosidad, espiritualidad y salud mental o ajuste psicológico; se empleó la base de datos EBSCO-HOST, eligiéndose los trabajos que incluían investigaciones empíricas en muestras clínicas o en sujetos de la comunidad. Resultados. La evidencia hallada en la literatura parece mostrar que las personas suelen beneficiarse de la espiritualidad divina cuando afrontan enfermedades de difícil pronóstico, en tanto que aquellas personas con mejores condiciones de salud suelen beneficiarse más de una espiritualidad existencial. (Rivera, 2015, p. 318).

Estudio: la espiritualidad en el envejecimiento en una población chilena, de la Universidad Palermo Argentina.

Objetivo: definir desde el punto de vista de una población chilena de adultos mayores, el papel que desempeña la espiritualidad en la adaptación al envejecimiento.

Técnica: se utilizó un diseño de investigación no experimental, descriptivo, se empleó una metodología cualitativa.

Los participantes fueron adultos mayores de la ciudad de Temuco, Chile, Hombres y mujeres, voluntarios autovalentes y que viven con sus familias.

Instrumento: una entrevista abierta semi estructurada, en la que se pretende buscar que el participante pueda mostrar su percepción acerca de distintos temas que permitirá el análisis posterior.

Las conclusiones a las que se llegó con la investigación se concretaron con hallazgos contradictorios acerca de los beneficios de la espiritualidad en la tercera edad y es que el autor Vaillant (2002) encuentra que en la vejez ni se produce un aumento de la espiritualidad, ni es favorecida la forma de envejecer con la espiritualidad. Para este autor, son las relaciones interpersonales, los vínculos, informales, familiares y sociales, los que favorecen un envejecimiento exitoso. Sin embargo, otros autores encontraron beneficios de la espiritualidad en la salud, alivio del estrés de la hospitalización, salud mental, bienestar, enfrentamiento a la muerte. (San Martín Petersen, 2009, pág. 18).

Nivel de autotranscendencia en un grupo de adultos mayores mexicanos.

Objetivo: Determinar el nivel de autotranscendencia de un grupo de adultos mayores mexicanos.

Materiales y métodos: se realiza un estudio descriptivo con corte transversal; realizado en tres centros gerontológicos de Celaya, Guanajuato, México, muestra probabilística aleatoria n=118. Se incluyeron adultos mayores que acudían a los centros gerontológicos, hombres y mujeres, ≥ 60 años. Se utilizó la Escala de Autotranscendencia en español con valor resultante

entre 15 y 60 (mayor puntaje = mayor autotrascendencia). Se realizó prueba piloto con 40 adultos mayores con Alpha de Cronbach de 0.80. Análisis estadístico descriptivo para variables categóricas (frecuencias y porcentajes), para variables numéricas: medidas de tendencia central y dispersión.

Resultados: Media de Autotrascendencia fue 51.36. Se identificaron con “Encontrando significado en mis creencias espirituales” (85.6%) y “*Disfrutando mi ritmo de vida*” (81.4%); hubo diferencia estadísticamente significativa en la media de Autotrascendencia ($p < 0.05$) por sexo, siendo mayor el nivel en las mujeres. No hubo diferencia entre grupos de edad.

Discusión y conclusiones: La media de autotrascendencia refleja un nivel alto, en comparación con otros estudios y se reportó entre 75-84 años una media mayor. Los adultos mayores se identifican con características como la religión y el disfrute de la vida. La Escala de Autotrascendencia se puede usar en adultos mayores mexicanos ya que demostró un buen nivel de consistencia interna. (Guerrero, 2017)

Niveles de Bienestar Espiritual y de Fortaleza, relacionados con la salud en adultos mayores. El estudio investigó la relación entre niveles de bienestar espiritual y fortaleza relacionada con la salud en una población mexicana de adultos mayores de 65 años. El diseño fue descriptivo correlacional, la muestra fue probabilística y se hizo al azar. Los instrumentos fueron la Escala de Fortaleza Relacionada con la Salud, y la de Bienestar Espiritual. Se utilizó la Regresión Lineal Múltiple para investigar el efecto de las variables demográficas sobre el bienestar espiritual. La edad media de los sujetos fue de 73,9 (DE=4,3), el 62,5% fueron mujeres.

Este estudio mostró una relación positiva entre los niveles de bienestar espiritual y los de la fortaleza relacionada con la salud en una población de personas en edad avanzada que vivían en la zona urbana de la república mexicana. Esta relación coincide con los estudios mencionados en la literatura que mostraron cómo la fortaleza relacionada con la salud y el bienestar espiritual, actuando en conjunto, tuvieron efectos positivos en los individuos que estaban afrontando diferentes situaciones con estrés (Pollock, Kobasa, Maddi y Khan, Reed). El análisis de esta relación puede ayudar a comprender mejor el impacto que tienen estas dos características de la personalidad en la vida de los ancianos y puede ser usado para guiar el desarrollo de intervenciones de enfermería.

De los resultados generados en la investigación se tiene que las circunstancias de vida no tienen un efecto negativo en sus prácticas espirituales. Los caminos para obtener una óptima calidad de vida durante el envejecimiento se basan en la percepción e intervención en la salud física y psicológica del anciano. En este estudio se percibió que la salud relacionada con fortaleza y el bienestar espiritual son dimensiones significativas que ayudan a mantener saludables a los ancianos. Dado que no es posible dar una definición de bienestar espiritual que satisfaga a todos, es importante educarlos en el desarrollo de una fortaleza relacionada con su salud y bienestar espiritual a fin de mejorar sus vidas, lo cual significa básicamente estimularlos para que desarrollen actitudes de autocuidado y cuidado a otros (Whetsell, Frederickson, & Aguilera, 2005).

Estudios revelan que la espiritualidad crece en la vejez. Frente al aumento de la expectativa de vida en todo el mundo resulta crucial abordar todas las alternativas que permitan un envejecimiento positivo que integre la salud física y emocional.

Eulalia Barrera lleva interna más de ocho días en el hospital del Seguro Social de Quito, en el tercer piso, en la unidad de Nefrología. Se le han practicado dos diálisis por insuficiencia renal y a sus 83 años, el mensaje para sus parientes y para sus adentros es: “ya estoy cansada, muy cansada, ya no más, hasta cuándo este martirio”. Cerca de ella, en otra cama de la misma habitación, está Diana. Tiene 17 años y le diagnosticaron una malformación en sus riñones. Serena, firme, le dice a su madre. “He sido feliz contigo estos 17 años, que sea lo que tenga que ser, no quiero que sufras, he sido feliz contigo...”. Dos testimonios atravesados por el dolor, desesperanza y la ineludible brevedad de la vida ante la proximidad del ocaso de esta. ¿Pueden existir palabras o algo que alivianen estos momentos, que permitan encontrar todavía algún sentido valedero a la existencia, más allá de la dura realidad presente y el amor de sus familiares? (Paredes, 2015)

“La fe proporciona esperanza y satisface la incertidumbre y esto protege frente a sentimientos de culpabilidad hacia sí mismo y hacia la búsqueda de culpables. Además, la promoción del optimismo desde la religión es otra fortaleza que permite a los creyentes agarrarse a ella al enfrentarse a sucesos críticos para afrontarlos mejor”.

Desde la comunidad científica se ha afirmado que la espiritualidad promueve estilos de vida y comportamientos más saludables, contribuyendo así a un menor riesgo de enfermedades y en general mejor calidad de vida.

“Los adultos mayores que tienen una profunda fe religiosa tienen una mayor sensación de bienestar y satisfacción vital. Además, la participación activa en eventos religiosos brinda un apoyo que protege del estrés y aislamiento y le reporta menor temor a la muerte” (Paredes, 2015)

Para Eulalia y Diana, cuando el aliento y las fuerzas faltan, entre la religiosidad y espiritualidad, al parecer, se abre una posibilidad de encontrar un sentido a la vida, de luchar desde las limitaciones y los deseos de trascender (Paredes K. , 2015).

La Experiencia de lo Divino. La religiosidad se concibe como un paso intermedio de socialización durante el cual el creyente se nutre del saber que se dirigirá sus conductas en la búsqueda de la experiencia de lo divino. La Espiritualidad es un constructo que se puede analizar por sus efectos en las respuestas de un sujeto con respecto a las condiciones de su existencia y en relación con lo divino.

Esta investigación explora en qué medida se asocia la convicción espiritual con el uso de estrategias de afrontamiento y el soporte social, en el proceso de ajuste psicológico del adulto mayor mexicano. Para esta investigación toman una muestra de 125 sujetos de ambos sexos, entre los 60 y 70 años mediante el empleo de la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) versión corta; el inventario de Sistemas de Creencias, la Escala de Salud y Vida Cotidiana. Con los resultados fue posible hallar que, tanto los hábitos religiosos se relacionaron significativamente con la convicción espiritual, no se encontraron diferencias significativas entre los que poseen o no hábitos religiosos en cuanto al grado de depresión y al grado de soledad experimentado. Los resultados obtenidos permiten concluir que el grado de convicción espiritual, el soporte social y las estrategias de afrontamiento predicen en escasa medida el ajuste psicológico en los adultos mayores de la muestra investigada. Los adultos mayores no parecen beneficiarse de su vida espiritual, lo cual contrasta con la evidencia documentada en otras investigaciones. El adulto mayor mexicano actual parecería mantener una posición espiritual a partir de lo cual lo religioso es eso, religiosidad, pero no espiritualidad (Ledesma & Montero, 2005, págs. 51-58).

1.5.4. jurídicos o normativos.

El artículo 13 de la Constitución Política de Colombia se establece “Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica”.

Asimismo, en el artículo 19 se expone “Se garantiza la libertad de cultos. Toda persona tiene derecho a profesar libremente su religión y a difundirla en forma individual o colectiva, todas las confesiones religiosas e iglesias son libremente iguales ante la ley” (Constitución Política de Colombia, 2018).

La política nacional de envejecimiento y vejez 2007 – 2019, que está dirigida a toda la comunidad colombiana de una manera especial a los mayores de 60 años, profundiza e interviene en la situación del envejecimiento y la vejez. Busca brindar una atención integral al adulto mayor, proponiendo el envejecimiento activo y entornos de vida saludable: Económico, político, social, cultural, espiritual y jurídico, para mejorar las condiciones de vida y lograr un mayor grado de bienestar de la población, garantizando un envejecimiento dinámico.

Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021, plantea en unos de sus ejes transversales la Promoción del envejecimiento activo y fomento de una cultura positiva de la vejez.

Creando programas donde se estimule y garantice el bienestar, mediante actividades, educativas y preventivas que lleven al adulto mayor a estar más funcional, activo y productivo.

Se evidencia en todos estos planes una necesidad colectiva, de dar respuesta al grupo de adultos mayores para que sus entornos sean saludables y su vejez sea dinámica y positiva.

A continuación, se retoma se San Francisco de Asís, citado por la comunidad religiosa (Hermanas Franciscanas de María Inmaculada, 1982), algunos referentes sobre la espiritualidad y la forma de vida:

Los hermanos y las hermanas prometen obediencia y reverencia al papa y a la iglesia católica. Con el mismo espíritu han de obedecer a aquellos que han sido constituidos para el servicio de la fraternidad. Y, donde quiera que estuviere y en cualquier lugar donde se hallare han de tratarse entre sí espiritual y atentamente, con respeto y consideración y fomenten la unidad y la comunión con la comunidad Franciscana (pág. 14).

Alaben al Señor, rey del cielo y de la tierra, los hermanos y las hermanas con todas las criaturas, y denle gracias porque, por su santa voluntad y por medio de su único hijo con el espíritu santo, creó todas las cosas espirituales y corporales y nos creó también a nosotros a su imagen y semejanza (pág. 17).

Esfuércense por ser siempre sencillos y humildes. Ninguna otra cosa pues deseen sino a nuestro salvador, que se ofreció así mismo en el ara de la cruz, como sacrificio y hostia mediante su sangre, por nuestros pecados, dejándonos ejemplo para que sigamos sus huellas (pág. 18).

Como medio para alcanzar el don de la contemplación, meditemos los ejemplos de la oración de Jesús, contenidos en el evangelio; la oración de fe de María; la vida de contemplación de San Francisco y la devoción eucarística de nuestra fundadora La Beata Madre Caridad Brader (pág. 39).

Las diferencias entre religión y espiritualidad son claras: La “religión”, se encuentra organizada; se configura como “hecho social”, analizable en los elementos que la constituyen y conforman (creencias, moralidad religiosa, lo cultural y lo organizativo). En cambio, la “espiritualidad” es, la fe personal, vivencial, interior al propio sujeto, radicada en la propia conciencia personal y en correlación con el progresivo despertar (desarrollo) de la misma. A veces, para crecer espiritualmente se exige ir más allá de la religión establecida (de las instituciones religiosas) o como se tiende a expresar hoy, “salirse de la religión”; sin embargo, ambas están radicadas en el propio dinamismo humano; en la propia interioridad, en la conciencia misma.

1.6. Bases Teóricas

1.6.1. Concepto de Espiritualidad

Al acercarnos al concepto de espiritualidad, encontramos una definición muy amplia, no obstante, podemos determinar la espiritualidad como un conjunto de creencias, sentimientos valores y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, sagrado o divino. Esto contribuye a dar un sentido pleno a la vida, el ser humano busca ser la mejor versión de sí. (San Martín Petersen, C.,)

Dado que la espiritualidad cobra relevancia en la vida integral del ser humano, encontramos varios autores que han aportado sobre el concepto de espiritualidad a continuación citaremos algunos:

Según Estrada (1992) citado por (Vargas, 2015), “podríamos definir la espiritualidad como la vida según el espíritu, es decir, la forma de vida que se deja guiar por el espíritu de Cristo” (p. 14). Esto es directamente un acercamiento matizado con el ideal cristiano, donde la espiritualidad responde a un proyecto de vida trazado a la luz de la acción del espíritu de Dios. En este sentido, ser espiritual, es vivir bajo la guía de Dios a través de lo que su espíritu comunique al creyente.

Whetsell, Frederickson, Aguilera, & Maya (2005), citando a Burkhardt, para referirse a la palabra espiritualidad: “como un concepto que connota un proceso y como tal es más útil para enfermería. Ella definió espiritualidad como el misterio revelado por medio de una interconexión armoniosa que nace de la fortaleza íntima”. (Whetsell M. V., Frederickson, Aguilera, & Maya, 2005, pág. 78)

Así mismo, los autores inmediatamente anteriores, citan a Goddard, para plantear que desde un análisis filosófico del concepto: “propone una definición de espiritualidad como una energía integradora que es capaz de producir armonía interna y holística, que combina cuerpo, mente y espíritu. Algunos atributos de la espiritualidad que Goddard identifica son: la corporeidad, la vitalidad y la fortaleza”. (Whetsell M. V., Frederickson, Aguilera, & Maya, 2005, pág. 75)

Según Petersen (2008), la espiritualidad se entiende como un concepto universal, donde:

... todas las culturas tienen concepciones y representaciones referidas a una fuerza última, trascendente y sagrada, que orienta en los temas centrales de la vida, como el sentido y propósito de la vida, y ofrecen reglas y valores que guían las relaciones interpersonales

(Palencia, 2013) afirma además que la espiritualidad influye positivamente en la salud, entendida ésta por la Organización Mundial de la Salud, como el estado completo bienestar. La autora propone que la espiritualidad se relaciona inversamente con la depresión y los bajos niveles de soledad. La relación espiritualidad - personalidad del sujeto tiende a expresarse en las estrategias de afrontamiento religioso del mismo con un impacto positivo en la salud al emplear eficientemente dichas estrategias contra el estrés producido por la hospitalización y la enfermedad y por las pérdidas típicas en la adultez mayor asociadas con la depresión.

Las diferencias entre religión y espiritualidad son claras: La “religión”, se encuentra organizada; se configura como “hecho social”, analizable en los elementos que la constituyen y conforman (creencias, moralidad religiosa, lo cultural y lo organizativo). En cambio, la “espiritualidad” es, la fe personal, vivencial, interior al propio sujeto, radicada en la propia conciencia personal y en correlación con el progresivo despertar (desarrollo) de la misma. A veces, para crecer espiritualmente se exige ir más allá de la religión establecida (de las instituciones religiosas) o como se tiende a expresar hoy, “salirse de la religión”; sin embargo, ambas están radicadas en el propio dinamismo humano; en la propia interioridad, en la conciencia misma.

1.6.2. Envejecimiento Activo y Espiritualidad

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo de la siguiente manera: “Es el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo” (Organización Mundial de la Salud, (OMS) (s.f.)).

El término “activo” hace referencia a la participación continua de las personas mayores, ya sea de forma individual o de forma colectiva, en actividades laborales, sociales, económicas, culturales, deportivas y de voluntariado.

A través de un envejecimiento activo se pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable participativa y segura. (Carolina, 2014)

El envejecimiento activo debe incluir principios tales como:

Considerar como actividad todo aquello que contribuya al bienestar de las personas; el envejecimiento activo tiene carácter preventivo y, por tanto, ha de introducirse a lo largo de toda la vida; se refiere a todas las personas mayores, sean cuales sean sus condiciones y capacidades; deber ser intergeneracional; supone un conjunto de derechos y deberes; es participativo y empoderador, y respeta la diversidad cultural (Instituto de mayores y servicios sociales, 2011, pág. 90).

Por su parte, la espiritualidad orienta en los temas centrales de la vida, como el sentido y propósito de la vida, y ofrecen reglas y valores que guían las relaciones interpersonales (Peterson y Seligman, 2004) citado por (Petersen, 2008).

La espiritualidad, al igual que el envejecimiento, dado que ambos conceptos son complementarios, debe abordarse desde la perspectiva del transcurso vital, el envejecimiento se constituye en un proceso de desarrollo biológico y socio-cultural, influenciado por cambios contextuales e individuales interrelacionados. Por tanto, somos individuos cambiantes en contextos históricos y culturales diferenciales y cada vez más heterogéneos.

En este sentido el transcurso vital puede entenderse como:

Un proceso permanente de cambio, influenciado por expectativas sociales referentes a la edad, por condiciones históricas específicas y por acontecimientos individuales únicos. En el transcurso de la vida, se combinan, de forma permanente, ganancias y pérdidas. Del mismo hacen parte los procesos de selectividad progresiva de metas incluyendo el predominio de metas socio afectivas, de optimización de habilidades, así como de compensación de pérdidas. (Dulcey Ruíz, 2010, págs. 220-221)

Desde la comunidad científica se ha afirmado que la espiritualidad promueve estilos de vida y comportamientos más saludables, contribuyendo así a un menor riesgo de enfermedades y en general mejor calidad de vida.

Los adultos mayores que tienen una profunda fe religiosa tienen una mayor sensación de bienestar y satisfacción vital. Además, la participación activa en eventos religiosos brinda un apoyo que protege del estrés y aislamiento y le reporta menor temor a la muerte (Paredes K. , 2015).

Las personas que demuestran prácticas religiosas, reconocen que, a medida que avanzaron en edad, aumentó su espiritualidad, se recuperaron prácticas religiosas de la infancia y las experiencias con lo divino. La espiritualidad fortalece y anima, cambia lo negativo en positivo, da sentido a lo que les toca vivir sea su tristeza, dolor, pérdida o enfermedad (San Martin, 2008).

En los ancianos, la participación activa en una comunidad religiosa se correlaciona con el mejor funcionamiento físico mantenido y la salud. Algunos grupos religiosos (por ejemplo, los mormones, los adventistas del séptimo día) abogan por comportamientos que mejoran la salud, como la evitación del tabaco y el consumo excesivo de alcohol. Los miembros de estos grupos son menos propensos a desarrollar trastornos relacionados con sustancias, y viven más tiempo que la población general (Barbara J; Berkman, 2016).

1.6.3. Espiritualidad como Necesidad Humana

La espiritualidad viene desde adentro, es una especie de fuerza interna que dinamiza las dimensiones del ser humano. La religión busca externalizar dichas manifestaciones, principios y creencias. Ser espiritual es avivar las posibilidades de estar permeado por el mundo de Dios; independiente de la creencia que se tenga en él, la espiritualidad es siempre estar dispuesto a

recibir de su esencia la luz, fuerza y bondad con la que puede llenar al ser humano. (Palacio Vargas, 2015)

Ahora bien, la apropiación de un sistema determinado de crecimiento espiritual le permite al ser humano avanzar en las comprensiones de la vida, de su vida, de la vida de otros; la vida se dinamiza, resignifica y avanza a medida que la asunción del espíritu es mayor en los ambientes de actuación de cada persona. Esto no es espiritualizar la realidad, es más bien poder pasar por el rasero o filtro de otra significación todo lo que se vive, se padece o se goza (Vargas, 2015).

De lo anterior y en relación con la dimensión espiritual en el adulto mayor se percibe que para poder responder al sentido último de la vida se requiere acudir a la dimensión religiosa de la existencia. El proyecto de vida, religiosamente entendido, es una intención anticipada del desarrollo a cuyo encuentro va nuestra persona. La vejez es un recuerdo permanente de que la vida tiene un término. El anciano lo sabe. Siente en sí mismo que la vida va declinando, el cuerpo se debilita y la vida se gasta. La vejez puede ser maduración del anhelo, crecimiento del deseo de Dios, pues va dejando al descubierto una sed que solo él puede saciar. Al final solo Dios puede consolar (Izquierdo, 1993).

La espiritualidad humana se encuentra ampliamente testimoniada por muchos e importantes aspectos de nuestra experiencia, a través de capacidades humanas que trascienden el nivel de la naturaleza material. En el nivel de la inteligencia, las capacidades de abstraer, de razonar, de argumentar, de reconocer la verdad y de enunciarla en un lenguaje. En el nivel de la voluntad, las capacidades de querer, de autodeterminarse libremente, de actuar en vistas a un fin conocido intelectualmente. Y en ambos niveles, la capacidad de autorreflexión, de modo

que podemos conocer nuestros propios conocimientos (conocer que conocemos) y querer nuestros propios actos de querer (querer querer). Como consecuencia de estas capacidades, nuestro conocimiento se encuentra abierto hacia toda la realidad, sin límite (aunque los conocimientos particulares sean siempre limitados); nuestro querer tiende hacia el bien absoluto, y no se conforma con ningún bien limitado; y podemos descubrir el sentido de nuestra vida, e incluso darle libremente un sentido, proyectando el futuro (Artigas, 2005).

Dimensiones de la Espiritualidad: La espiritualidad como dimensión fundamental de todo ser humano que busca la realización plena, y el sentido de su existencia, se divide en tres niveles o dimensiones:

La espiritualidad intrapersonal: ahonda en el desarrollo humano, la que se da en el ámbito interno de la persona de la que surge la necesidad de sentido vital.

La espiritualidad interpersonal: es la que se da en las relaciones con el resto de personas, de manera especial con las que existen mayores vínculos afectivos y emocionales.

La espiritualidad transpersonal abarca la dimensión más trascendente en la relación del ser con el universo que le rodea, con su origen y con su destino.

Estos tres niveles están plenamente interconectados entre sí, pero no siempre se dan con la misma intensidad por igual. (Carrasco, 2016)

1.6.4. Necesidades Espirituales del Adulto Mayor.

Cada vez se es más consciente de la importancia de la detección de las necesidades espirituales. Dice Gómez Sancho (Larru, 1999) que entender el asunto de que las necesidades espirituales y religiosas no son sinónimas, tiene una gran importancia práctica. No es asunto exclusivo del sacerdote o pastor intentar hacer frente a este tipo de necesidades.

La inquietud de hombre por saber, por la inmortalidad y por la salvación eterna, es tan firme, segura y dinámica como la que siente de pan, de amor y de reconocimiento, afirma el psicólogo americano Alexander Schneiders. Lo mismo que sentimos necesidades fisiológicas o sociales, sentimos también las exigencias intelectuales y espirituales, profundamente enraizadas en la estructura psíquica humana. Analizando la conducta humana observamos cómo busca afanosamente el mundo religioso o una concepción filosófica de la vida que de sentido a su existencia. En la psicología del hombre y de la mujer está inscrita la huella espiritual de los valores trascendentes que nadie puede borrar u olvidar. Sigue oyéndose el grito fuerte y secular de Agustín de Hipona: “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti” (Izquierdo, 1993, pág. 119).

Sin comprender estas necesidades, no podemos entender el sentido de la vida, y no podremos nunca conseguir una adaptación adecuada e integral de la conducta.

La presencia existencial de la madurez, de la adaptación, de la salud mental reclaman poderosamente que la persona encuentre su puesto entre el destino de las cosas. Porque, en definitiva, Dios es tan real como la familia, los amigos, la necesidad de ser querido y estar integrado en el grupo. En el mismo sentido en el que las persona busca la adaptación

psicológica, física o social, tiende también hacia la orientación espiritual como componente esencial del psiquismo humano. Entre las necesidades espirituales desde el punto de vista psicológico se puede citar fundamentalmente dos:

*Necesidad de tener una adecuada filosofía de la vida: esta comprende el conjunto de valores, ideas, principios que dan significado a la existencia humana y ofrecen un esquema racional para la solución de los conflictos y el adecuado manejo y superación de las frustraciones, tensiones y ansiedades. Para dar sentido a su vida, la persona mayor también necesita un cuadro de valores.

*Necesidad de definir la relación con Dios: supone adoptar una postura personal ante Dios, como alguien que es, como se entabla una relación personal. Al adulto no le basta una fe recibida; tiene que trasladarse a una fe aceptada, libre y responsablemente, que requiere una adhesión personal, más que un núcleo de creencias.

Las necesidades espirituales pueden encontrar su correlativo, según A. Schneiders, en las mismas necesidades fisiológicas. Así, por ejemplo, a la necesidad de afecto, corresponde la necesidad de amor de Dios; al deseo de seguridad la necesidad de salvación; la necesidad de pertenencia y de aceptación se complementa con la necesidad de perdón, etc. (Izquierdo, 1993)

1.6.5 Espiritualidad y Religiosidad

Cada persona tiene su particular cultura espiritual, la que es producto de la combinación de su espiritualidad personal y de las experiencias espirituales o esquemas culturales a los que ha sido expuesto (Kliwer y Staultz, 2006). Tanto la religiosidad como la espiritualidad se

pueden expresar social e individualmente, y ambas tienen la capacidad de promover o impedir el bienestar (Pargament & Mahoney, 2002). En este sentido, la espiritualidad puede ser usada tanto constructiva como destructivamente, por lo que no es inherentemente buena o mala, y su valor depende de la manera específica en que las personas buscan lo sagrado (Petersen, 2008).

“Una persona podría ser descrita como espiritual en la medida que trata de encontrar, saber, experimentar, o relacionarse con aquello que percibe como sagrado. Además de tratarse de un proceso, la espiritualidad puede entenderse y ser evaluada como un resultado, obtenido naturalmente a través de la búsqueda de lo sagrado, como la paz o el bienestar espiritual” (Petersen, 2008).

Para denotar la diferencia marcada de Espiritualidad y Religiosidad, confiriendo un mayor sentido y significado a cada uno de estos, se ha de traer a acotación un suceso acaecido con Dalai Lama, al ser cuestionado acerca de la mejor religión por parte de Leonardo Boff, quien refiere su respuesta como una verdadera enseñanza existencial.

La mejor religión es la que te hace mejor persona, y ser mejor persona implica ser más compasivo, más sensible, más desprendido, más amoroso, más humanitario, más responsable... La religión que sea capaz de hacer eso de ti, es la mejor religión

Leonardo Boff (2001) citado por (Tejada, 2009).

Las prácticas religiosas más tradicionales de oración, lectura de la Biblia, ritos, hasta otras expresiones humanas que tienen también como meta lo sagrado, tales como yoga, música, arte, etc. (Petersen, 2008)

Sea como sea, la oración en la etapa de la vejez, es una práctica que ayuda no solo a sobrellevar todas las dificultades inherentes a la edad, sino que fortalece el espíritu, según lo afirma Monchietti (2008), “la oración una práctica espiritual de mayor universalidad y una fuente vital de fortalecimiento personal” (Monchietti, 2008)

La oración procura una vitalidad sugerente que ayuda a abordar innumerables circunstancias, como enfermedades crónicas, menoscabo del vigor de años anteriores, que puede llegar a perjurar en anquilosamiento de sí mismos, la tristeza, la soledad, el olvido y deterioro acelerado de su estado actual, realidades afrontadas con positivismo evidente al poseer el afrontamiento religioso “presidiendo significativamente cambios positivos en el funcionamiento psicológico y en la salud física” (Ruíz, 2010, pp. 220-221). dando la vida un significado mayor.

“No estamos únicamente vivos porque aún no hemos muerto sino porque la vida es una oportunidad de crecer para aceptar nuestros cansancios, nuestras limitaciones, nuestro envejecimiento y nuestra mortalidad, solo así maduraremos en otro tipo de vida: una vida interior, espiritual, inasequible al desgaste y a la muerte, llenándole del Dios vivo y acogedor que evidentemente se manifiesta en la conmoción del corazón. (Petersen, 2008)

La conmoción del corazón, enmarca una gran posibilidad de trascendencia para la comprensión multidimensional, en lo concerniente a la espiritualidad, esta es evidentemente una forma de actuar, expresarse, una vivencia permanente, donde la desligación de la vida particular es imposible, como también olvidar pormenorizado su incidencia, al contrario les elevan a una categoría superior, circundando la esperanza que trasciende la existencia en forma personal llegando a incidir en relaciones de cualquier orden, consigo mismo, la naturaleza, sus

semejantes, el universo, llevándole inevitablemente a Dios, conformando su fe en una dinámica espacial y temporal del Proyecto de Vida. (Mariño, 2016)

Adquieren entonces un significado diferente el acontecer del hombre, con validez Divina, buscada y encontrada en la sed y hambre personal de Dios, que se materializa en su relación íntima y el sentido renovado desde la trascendencia en una espiritualidad entendida y vivida correctamente. (Mariño, 2016)

1.6.6 Espiritualidad y Sentido de Vida.

En este apartado se quiere abordar una definición de sentido de vida para entrar en el tema que conlleva a un fin último, elegir un camino que aporte entusiasmo y avive la existencia. Así pues, según (Frankl, 1984) citado por (Ramm, s.f.) el sentido de vida es la actitud de aceptación de la realidad, también coincide con este pensamiento Valles (1987), cuando afirma que, «es un abrazar gozosamente a todo lo que existe, para sacar el mayor partido a las cosas tal y como son y a la vida tal como es», una actitud tal que lleva a la iniciativa y a la acción, al compromiso con la vida, provocando decisiones y cambiando así circunstancias. (Valles, 1987)

Ahora bien, en la Vejez cada momento que pasa tiene su sentido y su valor si se mira como camino y acercamiento progresivo hacia la plenitud. El escritor francés André Maurois, que murió en 1967, dejó escritas estas palabras: “El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza”. (Velasques, 2016)

En el atardecer de la vida, la esperanza es más necesaria que nunca. La vejez necesita de esperanzas humanas y la esperanza trascendente. Las esperanzas humanas pueden ser

proyectos y tareas sugerentes que se quiere llevar a cabo, con ilusión en los últimos años de la vida. Y la esperanza trascendente es la gran virtud cristiana del sentido. Es el faro luminoso que conduce seguros por el camino que lleva a la casa del Padre.

...sólo hay una cosa que hace al hombre capaz de soportar lo peor y realizar lo imposible. Y esto es precisamente el tener un deseo de sentido y el convencimiento de que el hombre es responsable de encontrar ese sentido a su vida. (Moreno, 2005)

Por su parte, Caldeira, Campos y Vieira (2014) plantean que la espiritualidad está relacionada con las cuestiones mayores de la vida, y que permite a los individuos cuestionar, buscar y encontrar el sentido de su vida. Cada persona encuentra el sentido de su vida de diferentes modos, pues la espiritualidad tiene un carácter individual, dinámico y subjetivo.

Con estos postulados se puede deducir que la espiritualidad trasciende lo superficial, es decir, le permite al ser humano ser consciente de sus actos, ampliar sus horizontes y descubrir el sentido a su vida. Este último aspecto genera motivación, es un propósito para el caminar y percibir la magia de la vida.

Espiritualidad es vibrar en el amor sincero a sí mismo, a Dios, a los otros y al universo entero. Es conciencia despierta para amar en el aquí y el ahora de un modo incondicional sin los delirios del Ego. Espiritualidad es derribar todos los muros y sentirse uno con todo y con todos los seres. Espiritualidad es trascender, conectarse con el infinito y no perderse en lo aparente, es vivir libre de apegos. (Quiñones, 2017)

Hay espiritualidad donde brillan la compasión, la entrega generosa, la tolerancia y la paz interior. Una persona espiritual se abstiene de juzgar, discriminar, manipular, odiar o maltratar. Espiritualidad es la conciencia de Dios, es amor puro, es el Reino de Dios en el alma y en la vida. (Gallo, 2012)

1.6.7 Espiritualidad e institucionalización.

El internar al anciano en hogares o residencias debe entenderse en toda su dimensión personal. El cuidado del anciano debe ser multidisciplinario no es un enfermo, aunque tenga limitaciones, ante todo es una persona en una etapa vital de su existencia. (Quintero, 2011)

Estas instituciones creadas para la atención y cuidados de los ancianos no se pueden quedar en simples lugares para vivir (dar más años a la vida), sino que hay que ir más allá, hay que crear auténticos hogares de convivencia, donde sean los propios ancianos los protagonistas de su existencia y, con todo ello, puedan alcanzar una mejor calidad de vida.

Las residencias, hogares o centros de la tercera edad son, con frecuencia el único hogar personal, familiar y social del anciano. Por esto interesa mucho crear un clima de familia, donde se viva a gusto, con ilusión y de una forma agradable en la manera de envejecer, motivando a los ancianos para vivir en plenitud esa etapa donde culmina la vida.

El adulto mayor sano de cuerpo y alma, es un estímulo permanente en la convivencia y puede aportar una serie de valores para enriquecer su vida en su realización. El anciano es una persona en plena vitalidad y necesita una atención exquisita y esmerada. Es conveniente en su

trato recrear ilusiones, despertar esperanzas y recordar que el ser humano puede ser capaz de ir haciendo, día a día, un milagro de su propia existencia, aunque sea en el atardecer de la vida.

Los hogares de ancianos han de ayudar a llenar el vacío y la soledad de una sociedad que, en frase del sociólogo americano Peter Berger citado por (Izquierdo, 1993) hemos convertido en “un mundo sin hogar” las residencias y hogares para adultos mayores, muestran que hay todavía un hogar para los ancianos y que ellos pueden ser, a su vez, hogar espiritual para las nuevas generaciones.

El hogar o la residencia deben atender a la persona desde tres dimensiones esenciales: humana, social y religiosa.

Dimensión Humana. Se procura y promueve:

- El bienestar físico y psíquico.
- Hábitos de higiene, alimentación, comportamiento...
- Confianza en sí mismo.
- Aceptación y serenidad ante las propias limitaciones.
- Mantenimiento del equilibrio afectivo.
- Ayuda para que encuentren sentido a su vida, como personas que tienen su puesto en la sociedad y en la iglesia.

Dimensión Social. Se intenta potenciar:

- Programar la vida del centro en orden al desarrollo integral de la persona.

- Promover un ambiente de convivencia que se caracterice por la ayuda mutua, la participación y la corresponsabilidad de todos.
- Pretender que todos y cada uno de los ancianos se sientan contentos de estar en el hogar como en su nueva casa. Es una actitud de profundo respeto a la persona y a sus cosas.
- Fomentar un diálogo amistoso despertando un clima de confianza, que dé seguridad y firmeza al anciano.
- Fomentar la comunicación y relación del anciano con la familia y de ésta con la institución.
-

Dimensión religiosa. Se aspira a fomentar:

- La alegría y el gozo de la convivencia y la unión.
- Tolerancia en la convivencia diaria.
- Actitudes de esperanza.
- Descubrimiento de Dios.
- Actuar con criterios y actitudes cristianas.
- Desarrolla su misión basándose en los principios evangélicos que vitalizan su acción.
- Intenta crear el ambiente propicio donde pueda germinar, desarrollarse y crecer en la fe.
- Las relaciones personales con Dios.
- Ayuda para asumir las dificultades de la vejez, enfermedad e integrar el dolor.
- Cuando la persona mayor reside en una institución tiene la oportunidad de crear vínculos que aporten en su crecimiento mediante las bases espirituales y

religiosas que ofrecen como servicios integrales. Es una necesidad reconocer el proceso. Vivir la espiritualidad en un ambiente cálido de descanso es una alternativa de plenitud para afrontar los cambios generados en esta última etapa del ciclo vital.

En una institución, el adulto mayor experimenta estados de tranquilidad y sosiego al compartir con pares, que de alguna manera se interesen por temas de su misma preferencia como lo son los religiosos, espirituales y demás acciones ligadas a su personalidad.

1.6.8. La espiritualidad cristiana católica

No es posible hablar de una espiritualidad cristiana católica, si hacer referencia al encuentro cercano con el Cristo sufriente en la cruz, que pasó por la pasión y muerte, pero que venció la muerte y ahora vive.

Según Martí (2013) la experiencia de vida cristiana abarca tres pasos importantes:

En la comunión con Dios (Dei Verbum y Sacrosanctum Concilium); en la llamada universal a la santidad y a la misión apostólica (Lumen Gentium y Apostolicam Actuositatem); en la espiritualidad vivida en el mundo y para la transformación del mundo (Caudium et Spes). (Martí, 2002).

A partir de estas tres ideas, la comunión con Dios, la llamada universal a la santidad y la espiritualidad vivida en el mundo y para la transformación del mismo, las personas especialmente de la tercera edad, viven su fe, de una manera más profunda e íntima con el

Señor, buscando cada vez una mayor compenetración con el Señor dueño de su existencia, debido a su situación, el adulto mayor, se aferra a su fe y así, puede alcanzar la paz deseada.

En efecto, los textos conciliares, ayudan a descubrir que toda persona cristiana, comprende su vida desde el misterio de la Trinidad, (Padre, Hijo y Espíritu Santo), en la Iglesia y en el mundo.

- El misterio de la comunión con Dios: Martí, en su investigación describe como la espiritualidad del cristiano se fundamenta en la iniciativa de Dios que introduce a los creyentes en el misterio de su Vida, por el don de la Palabra de Dios y la liturgia (Dei verbum y Sacrosanctum Concilium) (Martí, 2002)

Por otro lado, lo que une verdaderamente al cristiano con Cristo, y lo hace experimentar su comunión, es la cercanía de este con la Eucaristía, ya que como dice la Palabra de Dios, “La copa de bendición que bendecimos, ¿no es acaso comunión con la sangre de Cristo?; y el pan que partimos, ¿no es comunión con el cuerpo de Cristo?, entonces si el Pan es uno solo, también nosotros, siendo aún muchos, formamos un solo cuerpo, pues todos participamos del mismo pan” (1Cor. 10, 14-17)(cf. 11, 17-34; 12,12) (Biblia, 1998)

- La llamada universal a la santidad y a la misión apostólica: Cristo introduce al cristiano en la santidad de la vida trinitaria y lo asocia a su misión, nos recuerda Martí, que así lo explican los documentos del Concilio Vaticano II, Lumen Gentium y Apostolicam Actuositatem. (Martí, 2002)

Así mismo, para los católicos, la Eucaristía, es un llamado a la santidad, “nos ha elegido para que por su amor, fuéramos santos e irreprochables en su presencia” (Ef. 1,4), con referente a este tema de la santidad, el Papa Francisco citado por Campos (2019) nos recuerda, en la carta *Gaudium et Exultate*, “con sus silbos de Pastor Universal, hace resonar en la Iglesia, este llamado siempre nuevo a la Santidad”, pero no una santidad desencarnada, sino que nos invita a vivir y encarnar este llamado en el contexto actual. (Campo, 2019)

- “La espiritualidad en el mundo y para la transformación del mundo. El cristiano y la tarea de transformar el mundo y elevarlo hacia Dios, porque la caridad cristiana es compromiso con el mundo” (*Gaudium et steps*). (Martí, 2002)

Para hablar acerca de la espiritualidad en el mundo, se puede leer a Martí (2002) cuando habla de que uno de los rasgos fundamentales del Vaticano II, es la apertura de la espiritualidad cristiana al mundo. La existencia cristiana está dirigida al mundo como la Iglesia y como Jesucristo-, en base al designio eterno de Dios Padre. Congar citado por Martí (2002), analiza y da razón del cambio que supone el Concilio para la concepción de Iglesia y mundo, y la relación entre ambos.

Para que el mundo se transforme espiritualmente, es necesario, que la Iglesia que camina por el mundo, sienta el amor de Dios en sus vidas, transportando este mensaje a la investigación, es ver como pasa el amor de Dios por la vida de las personas adultas mayores,

no es posible que la Iglesia, se quede anquilosada, es necesario que junto con los fieles, camine en busca de la felicidad y esa felicidad, radica precisamente en encontrarse con el amor de Dios y qué tan importante es que en la edad senil, la persona se sienta amada y buscada por el Señor.

Por ende, se hace necesario que en nuestra iglesia particular, se cree, una Pastoral para el adulto mayor, que, acoja en su seno, las experiencias vividas por estas personas, que tiene más pasado que futuro, que cuenta con una amplia experiencia de vida y que sueña con seguir creciendo y apoyando a los suyos, es necesario, que el adulto mayor, en esta etapa de su vida, sienta que tiene un puesto principal y primordial en la iglesia, que de su experiencia pueden beber muchas personas y que en sus palabras, está el futuro de muchas generaciones en su familia y en la iglesia particular en la que profesa su fe. (Zuñiga, Hernández, 2004)

1.6.9. La Espiritualidad de la Vida Consagrada

El tema de la Espiritualidad de la Vida Consagrada, compete mucho en la realización de este trabajo, ya que, han sido mujeres consagradas, quienes han dado respuesta a las entrevistas y talleres realizados. Para esto es importante, tomar como documento de estudio la carta del papa Francisco dirigida a la Iglesia y al mundo, pero especialmente a quienes forman parte de la Vida Consagrada.

La revista Vida Religiosa, comparte en sus páginas, la Exhortación sinodal sobre la vida consagrada, en ellas resalta: “La vida espiritual, por tanto, debe ocupar el primer lugar en el programa de las familias de vida consagrada, de tal modo que cada instituto y cada comunidad aparezcan como escuelas de auténtica espiritualidad evangélica. De esta opción prioritaria, desarrollada en el compromiso personal y comunitario, depende la fecundidad

apostólica, la generosidad en el amor a los pobres y el mismo atractivo vocacional ante las nuevas generaciones. Lo que puede conmover a las personas de nuestro tiempo, también sedientas de valores absolutos, es precisamente la cualidad espiritual de la vida consagrada, que se transforma así en un fascinante testimonio “(V C 93). (Vida Cosagrada, 2011)

Se puede Afirmar con la revista Vida Religiosa que, el Espíritu Santo hace presente toda la realidad de la vida consagrada a la luz de la espiritualidad. Se trata, pues, de comprender, a la luz de la espiritualidad, la misión, la vida fraterna, la formación, las estructuras de gobierno, la relación con los laicos. (Vida Cosagrada, 2011)

La Vida Consagrada, nace del Espíritu y es del Espíritu, de ahí, que todo carisma congregacional, sea fuente y principio del mismo Espíritu Santo, por eso cuando la Revista de Vida Consagrada habla de espiritualidad en la vida consagrada, hace referencia, al Espíritu, así, al hablar en la Biblia del Espíritu, podemos remitirnos al Génesis 1, 1ss cuando se nos habla del soplo del Espíritu, que da vida junto con el Padre para dar inicio a algo nuevo, “Por tanto, pararse a reflexionar sobre la espiritualidad de la vida consagrada significa entrar en su mismo corazón y encontrar en él las huellas de las actuaciones del Espíritu, en sus orígenes y a lo largo de su historia”. (Vida Cosagrada, 2011)

La llamada a la Vida Religiosa, se recibe del mismo Espíritu Santo que obra en el corazón de aquel que recibe la llamada del Señor, y es al mismo Jesús a quien le da la respuesta, después de haber sido fortalecido por la presencia del Espíritu Santo, así es como obra la presencia de la Santísima Trinidad en el corazón del hombre y la mujer llamados a un servicio especial en la Iglesia.

Dice la Revista de Vida Consagrada que:

El fin último de la vida consagrada es realizar en plenitud el misterio de comunión al que el consagrado está llamado, cuyo camino ha trazado Jesús. La Constitución *Lumen Gentium* ha subrayado explícitamente la llamada universal a la santidad de todos los cristianos en la radicalidad del Evangelio, en el cumplimiento del mandamiento del amor y en el seguimiento de Jesús. Pero todo esto no excluye lo que el mismo Evangelio presenta, o sea, la posibilidad de un seguimiento particular, diferente del que se le pide a todo cristiano, seguimiento que se concreta en la profesión de los consejos evangélicos y en la incorporación a una nueva forma de vida. (Vida Cosagrada, 2011)

La Vida Consagrada es la respuesta a un llamado que hace el Señor, para que la persona llamada sea totalmente de Dios y de los hermanos a quienes ha de servir con un corazón indiviso, Cristo llama a los apóstoles y los envía para que sean testigos de su amor (cf. Mt. 3, 13-19), pero antes han de estar bebiendo de su fuente, de ahí que la espiritualidad de la Vida Consagrada nace en el sagrario, de rodillas ante la presencia de Jesús Sacramentado, para que una vez fortalecidos con su presencia, el vacacionado, pueda ir al encuentro de los hermanos.

Finalmente, se puede ver que la Vida Consagrada en el mundo de hoy es más que una llamada y una respuesta, es vivir esa vida a plenitud, desde el profetismo, al respecto la Revista de Vida Consagrada, hace un llamado fuerte a vivir dentro de la Vida Consagrada de esta manera:

El profetismo de la vida consagrada, fundado sobre los dones de la castidad, pobreza y obediencia, asumidos por amor de Cristo, es el servicio específico que ella presta a la Iglesia y al mundo. “El profetismo nace de la experiencia de Dios y de su designio frente a las circunstancias históricas de la vida” (Sínodo de los Obispos sobre la Vida Consagrada, Propositiones, n. 39). “Toda palabra y todo gesto profético nacen del diálogo de amistad con Dios, que lleva al conocimiento de su voluntad y al discernimiento de espíritus”. No podía faltar, además, la referencia a una doctrina que ya es tradicional, o sea, que “el apostolado de todos los religiosos es, en primer lugar, la misma vida consagrada” (Vida Cosagrada, 2011)

¿Es la vida consagrada una forma saludable de vivir y envejecer?, La Vida Consagrada, por su estilo de vida en común, tiene muchas características, que la hacen viable para llevar una vida, con una mayor y mejor relación con el Absoluto, de tal manera que como dice el Padre Beaumont, la salvación en la vida consagrada viene de arriba y vienes de abajo, se dice que viene de arriba cuando se reconoce con gratitud los acontecimientos realizados por Dios en la vida de cada uno y viene de abajo, porque se debe ser barro en manos del alfarero, es decir, que Dios necesita de cada uno de los consagrados para moldearlos y poder encarnarse en cada uno. (Beaumont, s.f.)

1.7. Enunciado Hipotético

Las hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María Inmaculada, reconocen la espiritualidad, como un factor relevante en sus vidas, que impacta en la percepción positiva que tienen sobre el proceso del envejecimiento.

2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de Estudio

El presente estudio es de tipo fenomenológico, que permite tener un acercamiento a la investigación cualitativa, siendo su propósito principal “explorar, describir y comprender experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos comunes de tales vivencias” (Hernández R, Hernández C y Baptista María, 2014)

La fenomenología conduce a encontrar la relación entre la objetividad y subjetividad, que se presenta en cada instante de la experiencia humana. (Fuster, 2019)

La trascendencia no se reduce al simple hecho de conocer los relatos u objetos físicos; por el contrario, intenta comprender estos relatos desde la perspectiva valorativa, normativa y prácticas en general, tal y como lo señaló (Guillen, 2019) citando a Rizo- Patrón (2015)

La descripción, el análisis de experiencias, la interpretación, permiten tener una percepción de las vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de hermanas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada.

Se realiza con la participación y el apoyo del grupo que sirve y colabora para dicha investigación, por el cual se obtendrá la experiencia espiritual de cada participante y la manera

como vive su espiritualidad y el envejecimiento, por medio de la narrativa y la descripción en los diferentes talleres reflexivos.

Se comprende que este método fenomenológico, facilitará el estudio que se realizará con el grupo de religiosas mayores, dando un enfoque descriptivo-perceptivo de lo que se quiere indagar y conocer desde la experiencia espiritual de cada una de ellas, a través de una perspectiva participativa y descriptiva.

2.2. Lugar de Estudio

El estudio se realizará en el municipio de Copacabana que pertenece al Área Metropolitana de Medellín, específicamente en la vereda el Zarzal la Luz, en la Comunidad de hermanas Franciscanas de María Inmaculada, cuya casa lleva por nombre Umbría.

2.3. Participantes de Estudio (población y muestra)

La población elegida para este trabajo investigativo son religiosas Mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada, residentes en el municipio de Copacabana en la Vereda el Zarzal, en este lugar se encuentra la casa de descanso la Umbría donde van las religiosas mayores que requieren cuidados o atención especial por los quebrantos de salud o las limitaciones propias de la edad.

Las edades de este grupo de religiosas oscilan entre 65 a 98 años.

La comunidad de la Umbría está formada por 19 religiosas, 11 aceptaron la invitación de participar en el estudio investigativo.

Criterios de inclusión:

- Hermanas mayores en edades comprendidas entre los 65 y 98 años.
- Hermanas mayores en uso de sus facultades cognitivas.

Criterio de exclusión.

- Hermanas mayores con demencia senil, Alzheimer y problemas cognitivos.
- Hermanas que decidan no participar.

Sin duda es una oportunidad para describir estas vivencias espirituales que viven este grupo de religiosas mayores y exponer de qué manera influye en la vejez, ya sea de manera positiva o negativa.

Cabe resaltar que el grupo de religiosas se muestra dispuesto a colaborar y a compartir lo que han vivido y experimentado a lo largo de su vida en relación con Dios, con el entorno, con el otro y consigo mismo.

2.4. Procedimientos y Técnicas

2.4.1. *Entrevista Semiestructurada*

La entrevista realizada, con 17 preguntas abiertas y cerradas, cuyo objetivo es relacionar las vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad, se ha dividido en cuatro componentes que permiten determinar la vivencia espiritual, dando respuesta así, a la importancia de la espiritualidad, para vivir el envejecimiento de una forma plena y positiva:

-Componente demográfico

- Componente de salud
- Componente de envejecimiento
- Componente de espiritualidad

2.4.2. Taller reflexivo

Se realizará esta técnica de taller reflexivo con el fin de construir grupalmente, y conocer las vivencias espirituales de las religiosas mayores, sus experiencias, percepciones y realidades referidas de la espiritualidad personal, comunitaria, y la manera en la que han vivido el proceso del envejecimiento y en la que asumen la etapa de la vejez.

El taller reflexivo constituye un dispositivo de la palabra en la que se construye grupalmente planteamientos, propuestas, respuestas, preguntas e inquietudes respecto un tema subjetivo. (Gutierrez, 2016).

El Taller Reflexivo es una metodología de intervención grupal idónea para el trabajo con grupos pequeños, con un número de 10 a 25 participantes. Se llama “taller” porque se incluye dentro de las metodologías constructivistas en la cuáles los participantes juntos construyen durante la sesión, como en un taller de artes o de carpintería. Se denomina “reflexivo” debido a que el objetivo fundamental de la metodología es la reflexión sobre el tema de la sesión. (Gutierrez, 2016)

El Taller Reflexivo se basa y se apoya en varios principios o fundamentos que le aportan una ruta conceptual, metodológica y ética precisa. Veamos cuáles son:

- Finalidad: la reflexión rigurosa

- Metodología constructivista
- Dispositivo de palabra: hablar para pensar y reinventar el mundo
- Metodología para el esclarecimiento y la construcción de “saberes”
- Metodología centrada en la escucha del grupo
- Metodología pluralista: respecto a la diferencia e inclusión
- Responsabilización del grupo
- Metodología no terapéutica... con efectos terapéuticos (Gutierrez, 2016)

Se realizarán 3 talleres reflexivos, para dar respuesta a los objetivos, identificando la vivencia espiritual de las religiosas mayores, desde la perspectiva reflexiva, trabajo grupal como individual, para así, conocer la percepción que tienen frente al envejecimiento, la vejez, la espiritualidad y el sentido de vida.

En el taller se tendrán en cuenta los siguientes pasos para su ejecución:

- El encuadre.

Es la parte principal del taller, porque es en esta fase donde se pone en claro el objetivo del taller reflexivo como tal; por ende, se le presentan al grupo las reglas del juego necesarias para el buen funcionamiento del taller. Su duración es de 5 a 15 minutos.

Pasos:

- Presentación de la institución.
- Nombre del taller y el tema en general.

- Metodología, donde se le aclara al grupo que ésta consiste en construir juntos, conceptos, planteamientos e ideas sobre el tema, con el fin de motivar hacia la participación.
- Normas para el buen desarrollo del taller. Es claro tener en cuenta que estas normas van de acuerdo con el tipo de población y al espacio físico donde se va a trabajar.

Algunas de estas reglas son negociables con el grupo, por ejemplo, el cambio de horario y de lugar para determinadas actividades; además el conjunto de normas puede quedar plasmado en cualquier tipo de ayuda didáctica, con el fin de que el grupo las visualice, las recuerden en todo momento y se haga menos extenso el encuadre.

- El reencuadre.

El reencuadre se hace con el propósito que el grupo adopte adecuadas actitudes de comportamiento, asimile y participe en el contenido del taller. Por otro lado, el reencuadre garantiza el cumplimiento del encuadre, pues por medio de éste, se le demuestra al grupo que se va a cumplir el acuerdo planteado inicialmente.

Fase de producción grupal o construcción preliminar: Es una etapa en la que se asigna al grupo una labor a realizar, ya sea individualmente o por subgrupos. Esta fase puede llevarse a cabo siguiendo diversas técnicas como la reflexión individual, discusión de casos, sociodrama, grafiti, dibujos, diseño de proyectos, cine foro, disco foro, dinámicas de contenido, tareas, dinámicas recreativas e integrativas.

Esta etapa le proporciona al grupo un primer abordaje al tema, permite a este mismo y a los participantes una construcción inicial en torno al tema y facilita las interrelaciones en el grupo.

Lo más importante de esta etapa es que se brinda la posibilidad de construir en grupo, se motiva a la participación y hace que se respeten las opiniones individuales y colectivas.

Fase de recolección de datos.

En esta fase se exponen cada una de las respuestas elaboradas por los subgrupos. Se puede nombrar un relator que a su turno sintetizará las ideas del subgrupo y explicará las posiciones y conclusiones a las que llegaron; en esta etapa no es muy conveniente profundizar ni polemizar, ya que con esto se garantiza que todos los equipos se escuchen y así el tallerista seleccionará los elementos más significativos del tema para retomarlos en la plenaria. Pero se pueden admitir aclaraciones, anotaciones o complementaciones de parte de los otros miembros del subgrupo. Sin embargo, cuando se perciba que están apareciendo de manera prominente las posiciones personales en lugar de las del grupo, hay que posponer estas intervenciones para la plenaria.

- La plenaria.

La plenaria constituye la parte esencial y más extensa del taller, fase de reflexión grupal y de debate con el grupo en pleno. Se tiene en cuenta aportes que el grupo ha construido hasta el momento, es necesario problematizar escogiendo o señalando una de las respuestas más significativas para que el subgrupo puntualice su discurso o pidiendo aclaraciones para reflexionar a profundidad; otra forma de problematizar es construyendo con el grupo preguntas, inquietudes y posibles soluciones que hagan al grupo polemizar, discutir e ir enganchándolo a la focalización del tema, con el fin de reflexionar sobre la necesidad más apremiante y cotidiana que se haya detectado en el grupo. Se explora y se esclarece cada foco del tema.

- La devolución y aportes

Estos dos elementos constituyen la conclusión del taller, es decir, la parte final. En la devolución, el tallerista utiliza los propios aportes del grupo y los globaliza brindándoles una retroalimentación, encaminada hacia la búsqueda de una perspectiva clara para la solución del problema. En conclusión, es a la consolidación de la reflexión y esclarecimiento de lo elaborado durante toda la plenaria. Su duración es de 10 a 20 minutos.

- Evaluación.

Es un instrumento esencial. Es la fase en la que se evalúa todo el desarrollo del taller y se debe tener en cuenta en esta etapa los contenidos, la metodología, los recursos físicos, humanos, didácticos y sobre todo el logro del objetivo; si se cumplió o faltó profundizar más acerca del tema tratado.

En realidad, la importancia de la evaluación radica en brindar un espacio para la reflexión y revisar lo que se ha hecho, cómo se ha hecho, los aspectos positivos y por mejorar que ha dejado la actividad.

- Sistematización

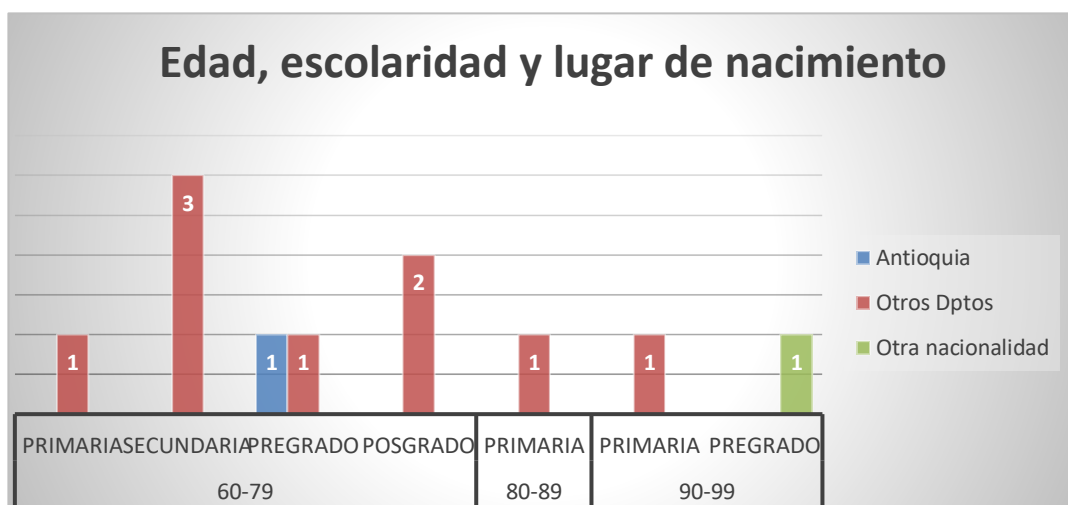
Es ordenar y describir en forma coherente los hechos acordes a una visión de la realidad. Las acciones prácticas deben fortalecer la teoría y adecuarlas a la realidad.

La sistematización debe dar cuenta de la valoración de la experiencia por parte de los participantes, para verificar la validez de la interpretación de los hechos por parte de quien sistematiza la experiencia. (Gutierrez, 2016).

2.4.3. Organización y Análisis de Resultados

Los datos recolectados en la encuesta estructurada y el taller reflexivo fueron sistematizados en una matriz de información en Excel, la cual permitió hacer consolidado y análisis vertical y horizontal. Es importante señalar que algunos datos, de referente cuantitativo, se presentan en tablas y gráficas, con su respectivo análisis. Los datos cualitativos se presentan en forma narrativa, intercalando los conceptos de las hermanas con los fundamentos teóricos. El taller reflexivo fue realizado de manera grupal, recolectado información, con apoyo de trabajos escritos y grabaciones para captar textualmente las objeciones, y posterior a esto darle una mirada desde el componente gerontológico.

3.1 Resultados Referentes a las Características Demográficas



Gráfica. 1. Relación de la edad, la escolaridad y el lugar de nacimiento de las hermanas. Fuente: propia.

La presente investigación es un estudio descriptivo realizado a 11 hermanas mayores de la Comunidad Franciscanas de María Inmaculada. A continuación, se hace una presentación gráfica de ciertas características demográficas con el fin de tener una visión más amplia de la población elegida.

El grupo de investigación pertenece al sexo femenino. Ahora, en la información que se encuentra en la gráfica se evidencia una mayor proporción de hermanas (9) con edades que oscilan entre los 60 – 79 años y las demás (3) son de 80 años en adelante. De este grupo se resalta que todas contaron con educación, se tiene una cantidad de 6 hermanas con formación básica y la otra proporción (5) continuaron con pregrado y postgrado, de este grupo 3 hermanas son licenciadas en Ciencia Religiosa, Metamatemáticas y Teología y 2 son magister en Educación y Teología. Se deduce que las religiosas son una población con calidad educativa alta debido a los servicios que ofrecen con comunidades y además como una alternativa de superación personal.

Por su parte, se colige que la mayoría de las hermanas (9) son de otros departamentos, entre ellos están: Ibagué, Caldas, Nariño, Boyacá, Cundinamarca, Cartago; una proporción minoritaria (1) es de Antioquia y solo una persona es de otra nacionalidad (Ecuador).

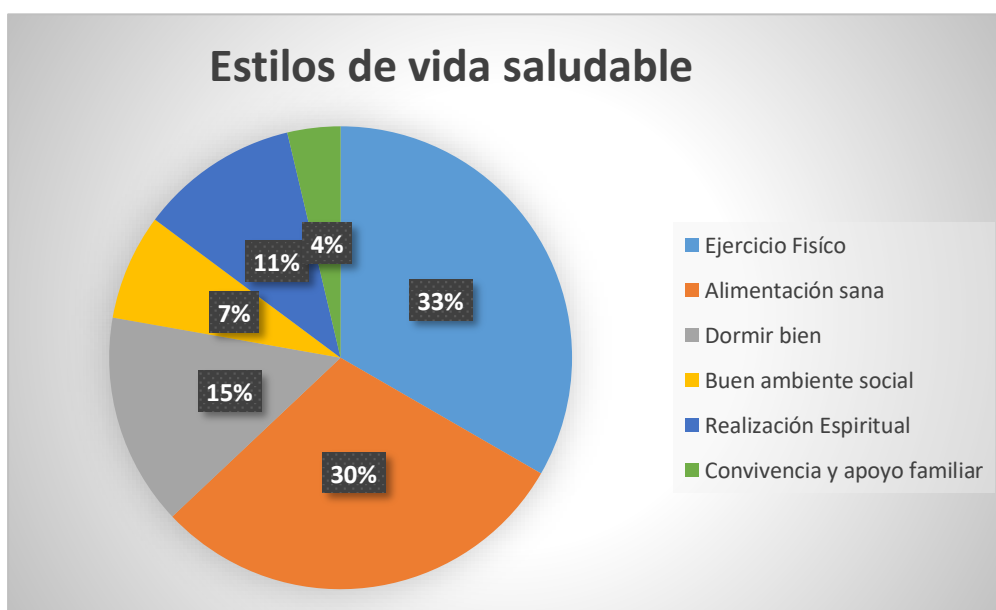
Tabla.1. Concepto que tienen las hermanas sobre los estilos y hábitos de vida saludable.

ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	
CONCEPTO	PARTICIPANTES
Ejercicio Físico	9
Alimentación sana	8
Dormir bien	4
Buen ambiente social	2
Realización Espiritual	3
Convivencia y apoyo familiar	1

Fuente: propia.

Al preguntar a las hermanas sobre los hábitos y estilos de vida saludables, la mayoría de ellas responden con conocimiento, haciendo hincapié en temas relacionados al aspecto físico, social, familiar y espiritual. Se observa, de acuerdo con la información de la tabla 1, que 9 de las entrevistadas coinciden en el ejercicio físico, seguido de la sana alimentación con (8) y el dormir o descansar bien con (4) participantes. De esto se colige que uno de los hábitos necesarios para mantener un envejecimiento activo es el del aspecto físico, componente saludable que además fortalece el estado mental, emocional y hasta el social. Está en todas las esferas de la vida. En efecto, dos de las hermanas exponen que un buen ambiente social es un espacio que genera bienestar al igual que la convivencia y el apoyo familiar. Por último, se resalta un hábito convencional para la salud integral, la realización espiritual y es que este aspecto es clave en el desarrollo individual por la manera en la que genera sentido de vida, permitiendo a las personas ser conscientes de su realidad al aceptar el devenir.

Llama la atención que los estilos de vida saludable que anuncian las hermanas, van más hacia el sentido de la conservación física y no se da mayor trascendencia en la esfera mental, institucional, espiritual y ambiental, excepto una en este último aspecto.



Gráfica. 2 estilo de vida saludable de las hermanas participantes. Fuente: propia.

En la pregunta ¿cuáles de las siguientes actividades realiza frecuentemente?

en la gráfica se logra evidenciar que el grupo de las 11 hermanas mayores, hacen más hincapié en la práctica del ejercicio físico con un 33%, siguiéndole la alimentación sana con un 30%, reflejando en ello que para tener buena salud y bienestar hay que tener una buena alimentación balanceada, y por ende la actividad física, le sigue el dormir bien con un 15% en su mayoría poseen buen patrón de sueño, para ellas es muy importante dormir bien y tener buena higiene del sueño, es normal que exista un trastorno del sueño en personas mayores, algunas lo padecen, se ayudan con bebidas aromáticas o medicamentos formulados para mejorar el insomnio.

La realización espiritual es una de las dimensiones y prácticas que denota importancia en la vida de las hermanas reflejándose en un 11%, en su menor proporción no dejando de ser importantes, encontramos buen ambiente social con un 7% y convivencia familiar con 4%.

Tabla. 2. Concepto que tienen las hermanas sobre la espiritualidad y cambios del envejecimiento.

ESPIRITUALIDAD Y CAMBIOS DEL ENVEJECIMIENTO	
CONCEPTOS	PARTICIPANTES
Espiritualidad como actos litúrgicos	3
La vejez como voluntad de Dios	4
La paciencia como una de las virtudes obtenidas en la espiritualidad	2
Afrontamiento de las realidades propia de la vida.	2

Fuente: propia

Con relación a la pregunta sobre la manera en la que la espiritualidad ayuda a asumir los cambios del envejecimiento y de la propia salud, en la tabla se evidencia: la espiritualidad

como actos litúrgicos por 3 de ellas, especialmente la Eucaristía y la oración, 4 mencionaron la vejez como voluntad de Dios para obtener la fortaleza de él mismo, en aceptación de los designios divinos como experiencia particular de vida, 2 hacen alusión a la paciencia como una de las virtudes obtenidas en la espiritualidad y 2 al afrontamiento de las realidad propias de la vida en lo referido a dificultades, problemas y resolución de conflictos.

De esto se expone la coincidencia de las hermanas en tener una afirmación positiva frente a la intrínseca relación que tiene la espiritualidad y los cambios que conlleva el envejecimiento.

No obstante, con las respuestas señaladas por parte de las hermanas, manifiestan que han podido asumir la vivencia particular y relación con Dios, generar valores como la paciencia, el sosiego, la aceptación, dejando entrever lo propuesto por Boff referido a la espiritualidad, concebida como aquella que da “rumbo a la vida”, rumbo que se puede evidenciar en las hermanas al ser ausente la crisis de sentido existencial, vislumbrando cómo se ha podido llegar a una vivencia adecuada.

Tabla. 3. Concepto de las hermanas definición de la Espiritualidad.

DEFINICIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD	
CONCEPTO	PARTICIPANTES
Presencia permanente con Dios	7
Vivencia y acciones de la Consagración Religiosa	1
Presencia de María:	1

Espiritualidad en la vida misma y en el trabajo apostólico	2
--	---

Fuente: propia

Frente a la pregunta cómo define la espiritualidad, varias de las hermanas coincidieron en las respuestas, específicamente en la presencia permanente con Dios siendo 7 las que dieron este concepto; por su parte, 2 definieron la espiritualidad en la vida misma y en el trabajo apostólico, una hermana la direccionó con su vivencia y acciones de su consagración religiosa y solo una hermana además de argumentar la conceptualización de espiritualidad respecto a la presencia de Dios también rescata a María. Con esto se deduce que la espiritualidad se centra en el amor que sienten hacia Dios y este componente abarca la oración, los principios de fe, asimismo las interacciones realizadas en comunidad y de manera individual, generando en ellas estados de ánimos tranquilos.

Así pues, perciben la espiritualidad como un sentir a Dios, más que pensar en él; la mayoría de ellas ha alejado un poco la concepción de espiritualidad como un encuentro “inspirador de sueños, de grandes ideales y valores” la fuente misma contribuyente a la solidaridad y sensibilidad de todo lo que ocurre en el entorno particular de la persona, donde nace en definitiva la espiritualidad a partir de sentir a Dios en el corazón, quien que se encuentra no en el templo o en un lugar específico, al contrario permanece en todos los lugares; es necesario también hacer alusión de cómo la espiritualidad ha de producir una transformación en el interior de la persona.

Tabla 4. Concepto de las hermanas sobre vida plena como Religiosa mayor.

VIDA PLENA COMO RELIGIOSA MAYOR	
CONCEPTO	PARTICIPANTES
Realizar la voluntad de Dios	4
Tranquilidad y paz	3
Compartir con las hermanas de comunidad	2
Superación de los problemas y dificultades	1
Valor de la vida	1

Fuente: propia

Ante el interrogante ¿Cómo Religiosa adulta mayor siente que su vida es plena, gozosa alegre?

Las respuestas halladas fueron afirmativas por todo el grupo, argumentando distintas causas para sentirse de este modo. 4 hermanas lo manifiestan en relación con realizar la voluntad de Dios, 3 indican que sienten tranquilidad y paz al evidenciar su vida consagrada en plenitud, 2 por el compartir con las hermanas de comunidad, 1 ante la superación de los problemas y dificultades y solo una lo relaciona con el valor de la vida.

Las religiosas entrevistadas son adultas mayores y a partir de ello exponen su punto de vista en cuanto al sentimiento de plenitud, gozo y alegría que vivencian en esta etapa. Así es posible entrever cómo todas generan una respuesta positiva y en su argumento permiten observar gran complacencia por la labor realizada durante los años de servicio a Dios cumpliendo la labor encomendada, como ellas mismas lo expresan: “su voluntad” y esto les genera beneplácito, pudiendo expresar: “hemos realizado la tarea”; no obstante, se observa que en la mayoría no hay una proyección para continuar la labor realizada de una manera diferente, sólo una hermana expresa todavía no haber terminado lo encomendado y querer continuar su

camino de la mano de Dios; también es necesario rescatar el recuerdo de los momentos difíciles, las circunstancias complicadas como experiencia de su vida, no son replegadas, al contrario lo recuerdan con gratitud y expresan en forma positiva, aspectos que sirven para argumentar la felicidad del momento presente.

Tabla 5. Conceptos de las hermanas de la vivencia espiritual en las acciones cotidianas

VIVENCIA ESPIRITUAL EN ACCIONES COTIDIANAS	
CONCEPTO	PARTICIPANTES
A través de la alegría	2
La entrega y encuentro fraterno y el servicio	6
A través de la escucha y la paciencia	2
Por medio del ejemplo y la oración	1

Fuente: Propia

En relación con la información de la tabla se tiene que 2 hermanas se percatan de la alegría como el medio efectivo de transmitir la espiritualidad que han podido vivir; 2 ven en la entrega y el encuentro fraterno una manera adecuada de dejar entrever la vivencia de esta espiritualidad en su vida cotidiana, 4 dejan traslucir la espiritualidad por medio del servicio, 2 haciendo el bien a los demás, 2 a través del cariño y el amor, 2 con la escucha y la paciencia en las relaciones interpersonales, 1 en la realización de las labores cotidianas, 1 por medio del silencio y la resignación, 4 en el trato amable con las hermanas y personas que le rodean, 1 con la oración.

Conforme a las respuestas generadas en esta pregunta, se puede percibir la espiritualidad permite ver a Dios, tener una relación íntima con Él, palparle, mirarle todos los días a través de

distintos acontecimientos de la vida, en una vivencia que tiene como dimensión la esencia humana; intrínsecamente donde permite actitudes como la retro inspección interior y las actitudes que se encuentran fundamentadas en el amor, conforme a lo sugerido por Leonardo Boff, “crea en nosotros unos valores por los que valen la pena que sacrifiquemos nuestro tiempo, nuestra energía y en último terminó toda la propia vida”, es esta práctica de la espiritualidad la que nos permite una experiencia profunda de vida, en el detalle de la existencia misma.

Tabla 6. Concepto de las hermanas sobre la experiencia de la espiritualidad en sus vidas.

EXPERIENCIA DE LA EXPIRITUALIDAD	
CONCEPTO	PARTICIPANTE
Plenamente	4
En un estado de entrega al señor	3
Con alegría	2
En el amor de Dios y el trato al prójimo	2

Fuente: propia

En la tabla 6 observamos La vivencia de la espiritualidad a lo largo de la vida ha sido plenamente, según la respuesta de cuatro hermanas.

La entrega al Señor ha marcado la experiencia de espiritualidad en la vida de tres hermanas.

Es el amor de Dios y el trato con el prójimo de manera adecuada como han podido vivenciar la espiritualidad en su vida según la respuesta de dos hermanas.

Conforme a las respuestas de las hermanas se puede evidenciar como la vivencia de la espiritualidad ha sido para ellas algo pleno que les garantiza alegría, felicidad, gozo, permitiéndoles llegar a entregarse al Señor, para tener una vivencia en su vida cotidiana; sin olvidar las enseñanzas recibidas de sus padres y cómo esta experiencia les permite ir al encuentro con Dios a través del prójimo; aun cuando la respuesta no dejó explícitamente entrever este camino de relaciones interpersonales.

Tabla 7. Relación de la salud, bienestar y espiritualidad de las hermanas.

RELACIÓN SALUD, BIENESTAR Y ESPIRITUALIDAD	
CONCEPTO	Nº
Todos se relacionan y hacen referencia a la calidad de vida	2
vivir los procesos con entusiasmo y bienestar de alma y cuerpo	2
elementos que se relacionan, brindan armonía e integralidad y felicidad.	4
lo uno lleva a lo otro no se puede vivir sin Dios	1
el ser humano es unificado y compuesto no funciona por parte es integral.	2

Fuente: propia

En la tabla 7 observamos que las 11 hermanas coinciden en responder que si existe relación entre salud, bienestar y espiritualidad, al dar su respuestas podemos inferir que 2 hace más

referencia a la calidad de vida, 2 como vivencia de los procesos con entusiasmo bienestar de alma y cuerpo, 4 como elementos que se complementan brindando armonía e integralidad y felicidad, 1 lo uno lleva a lo otro como algo complementario y rescatando la parte trascendental, no se puede vivir sin Dios, 2 el ser humano es integral compuesto no funciona por parte.

Indicamos que las hermanas tienen conocimiento de que el ser humano es integral, que para garantizar una buena calidad de vida y un buen envejecimiento tiene que tener una armonía en su ser, garantizando bienestar en todas sus dimensiones, la salud hace referencia a estar bien en todos los aspectos del ser humano y eso lo tienen claro, un aspecto lleva al otro, llama la atención que solo una afirma que no se puede vivir sin Dios, las hermanas reconocen que solo en lo trascendental pueden encontrar la fuerza para vivir los tres conceptos, Dios lo es todo, por ende el hombre es alma y cuerpo es un complemento.

3.2 Resultados de los talleres

Con los talleres reflexivos, se busca construir grupalmente, las percepciones y vivencias de las hermanas Franciscanas de María Inmaculada de la casa de la Umbría, donde residen las hermanas mayores, cuyas realidades se evidencian por medio de la narrativa y sus experiencias a lo largo de la vida, frente a la percepción que tienen, sobre la vejez, envejecimiento activo, y la espiritualidad y el sentido de vida.

Talleres Reflexivos.



















Proyecto “Vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de Religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada”

Formato de planeación del taller.

Nombre del taller:	<ul style="list-style-type: none">● Envejecimiento y Vejez
Facilitadora:	<ul style="list-style-type: none">● Sandra Milena Cabrera Romero
Fecha/hora/espacio:	11 de febrero, 3:30 pm- 500pm, Casa de Descanso la Umbría (vereda Zarzal)
Material:	<ul style="list-style-type: none">● Video beam, computador, amplificador de sonido.● Lápiz y hojas de block.● Libro sonrío y sueña (reflexión la experiencia en lo fuerte y en lo débil)● Formato con imágenes.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">● ¿Identificar y profundizar entre? el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez por parte de grupo de hermanas mayores de la Comunidad Franciscanas de María Inmaculada.
Encuadre:	En 5 - 10 minutos. Presentación del taller (Envejecimiento y Vejez). Motivar a las hermanas, a participar de manera propositiva en el taller para construir juntas y profundizar sobre la vejez y el envejecimiento. Se explica a las participantes del taller la duración del mismo, los trabajos a realizar (trabajos grupales, proyección de un video sobre el ciclo vital, el envejecimiento y reflexión sobre el envejecimiento)
Fase construcción inicial o preliminar:	15 a 20 minutos. Se da inicio con una reflexión “la experiencia de lo fuerte en lo débil, donde se invita a los participantes a estar atentos a la lectura para luego resaltar las palabras que más nos han llamado la atención. (ver cuadro siguiente.) Seguidamente se le pregunta al grupo que saben sobre la etapa de la vejez y el proceso del envejecimiento, permitiendo la lluvia de idea de los participantes en lo

	<p>cognitivo, afectivo y conductual. Se invitan para que hagan pequeños subgrupos de 3 personas para que compartan y lo consigne en una hoja para luego exponerlo a todo el grupo. Cada grupo nombra un relator para que tome nota y socialice los resultados.</p>
<p>Reflexión la experiencia de lo fuerte en lo débil.</p>	<p><i>LA EXPERIENCIA DE LO FUERTE EN LO DEBIL.</i> Si hemos perdido agilidad y derroche de energía, Hemos ganado fuerza moral, resistencia en la lucha. Si el cansancio nos amenaza y nos disminuye la fuerza, Hemos ganado ese saber caminar paso a paso, sin más. Si ya no nos ponemos nerviosos ante los problemas, Es porque sabemos que el tiempo soluciona todo.</p> <p>Amigo, me quedo con la experiencia de mi debilidad, De sentirme menos potentes, pero más sólido; De sentirme menos exitoso en las cosas, a lo rápido, Pero más firme y seguro en esa esperanza feliz. No soy manotazo que soluciona todo con un golpe; Pero soy mano abierta y paciente que sabe llegar.</p> <p>Siento que mi piel de hombre no es tan fuerte, Me siento más débil, pero más resistente en el amor. He aprendido que lo que vale es muy poco, Y ya no lucho por cosas secundarias, vacías. Ahora voy ala centro, al cogollo del asunto, Y dejo que se caigan las hojas que no están firmes Me siento débil, he perdido fuerza, es mi vida. Pero llevo dentro de mí, en el fondo de mi alma, Una fuerza, una energía, que yo llamo fe, Que me lleva a mirar la vida con paz y seguridad. Se que llevo una espina en mi corazón de hombre Que a veces me hace sangrar y me duele de lo lindo.</p> <p>He aprendido a no querer solucionar mis problemas yo solo, Con mis pobres fuerzas de hombre limitado. Vive conmigo, lucha conmigo, enfrenta todo conmigo. He aprendido que Dios me ama y me defiende paso a paso. Yo sé que con el Señor soy capaz de solucionarlo todo.</p> <p>Siento una voz que mi dice: “No temas, te basta mi gracia” He aprendido que Dios se hace fuerte en mi debilidad; Y que cuando me faltan las fuerzas, Dios es “mi fuerte”. Y Dios me dice: “cuenta conmigo, soy tu amigo fiel. Los dos juntos llevaremos adelante tu historia de hoy”.</p> <p>Como un niño en los brazos de su madre que se duerme, Quiero vivir seguro en los brazos de un Dios que es padre. En Él confío, de Él me fío, con Él camino paso a paso. No tengo miedo porque mi roca firme es Dios mismo,</p>

	<p>Mi seguridad hermosa es Dios, grande y fuerte; Mi felicidad es vivir colgado de su cuello de padre.</p>					
<p>Aportes del tallerista</p>	<p>15-20 minutos. El facilitador proyectará una presentación en power point, donde se presentará las etapas del ciclo vital, con ello para ubicar a las participantes en la temática del envejecimiento y la vejez, presentados cada una de las etapas del ser humano.</p>					
<p>Power Point: Las etapas del ciclo vital</p>						
	<p>Seguidamente se realizó la proyección del video https://www.youtube.com/watch?v=EJWgqPIF6NY, sobre los cambios fisiológicos del envejecimiento, luego se realizará una corta exposición del tema, teniendo en cuenta la lluvia de ideas que inicialmente plantearon los participantes, la información que el video proporcionó y el conocimiento que tiene el facilitador. Se invita a los participantes a continuar con entusiasmo y buena disposición en cada uno de los talleres que se realizarán.</p>					
<p>Fase recolección de datos, socialización de la construcción:</p>	<p>30 minutos. Se realizó la actividad: “esta foto me sugiere”. Se hacen pequeños subgrupos y se les entrega una foto de las etapas del ciclo vital, que deberán observar y decir lo que la foto le sugiere o le revela. (Que etapa es y qué cambios se producen en ella). Respectivamente cada subgrupo realizará una exposición sobre lo planteado.</p>					
<p>Imágenes de la actividad: Esta foto me sugiere</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="454 1431 635 1680"> <p>INFANCIA</p>  </td> <td data-bbox="635 1431 858 1680"> <p>NIÑEZ</p>  </td> <td data-bbox="858 1431 1086 1680"> <p>ADOLESCENCIA</p>  </td> <td data-bbox="1086 1431 1310 1680"> <p>JOVEN ADULTO</p>  </td> <td data-bbox="1310 1431 1551 1680"> <p>VEJEZ</p>  </td> </tr> </table>	<p>INFANCIA</p> 	<p>NIÑEZ</p> 	<p>ADOLESCENCIA</p> 	<p>JOVEN ADULTO</p> 	<p>VEJEZ</p> 
<p>INFANCIA</p> 	<p>NIÑEZ</p> 	<p>ADOLESCENCIA</p> 	<p>JOVEN ADULTO</p> 	<p>VEJEZ</p> 		
<p>Evaluación y cierre del taller:</p>	<p>15- 20 minutos. Finalmente se realizó la evaluación de las actividades programadas. Se invita al grupo en general a evaluar el trabajo realizado por cada uno de los subgrupos dando a conocer sus puntos de vista sobre lo aprendido, además de la percepción frente al desarrollo del taller. Se finaliza con el video: reflexión de la vejez https://www.youtube.com/watch?v=TuBnjmfYtGU.</p>					

	<p>Se agradece la participación y se motiva para el próximo taller recordando el tema (Envejecimiento Activo), la fecha 12 de febrero, 3: 30 pm.</p>
<p>Resultados: Casa de Descanso la Umbría. Vereda Zarzal Copacabana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 11 participantes. • Aceptación, disponibilidad por parte de Las hermanas, muy atentas, con mucho deseo de compartir sus saberes frente al envejecimiento y la vejez y lo que han podido experimentar en sus vidas. • Se notó mucho interés por parte de las hermanas muy reflexivas a la hora de participar y dar sus aportes. <p>• Con la lectura del libro sonrío y sueña (reflexión la experiencia de lo Fuerte en lo débil). Después de su lectura se les pregunta a las hermanas a que etapa de la vida hace referencia la reflexión y responden: A la última etapa y a la tercera edad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frases de la lectura que llama la atención de los participantes: de las 11 participantes participaron 3 personas. <p>Participante # 1 “Soy más débil, pero fuerte en el amor”, esta participante comparte que a pesar de sus dolencias físicas el amor es capaz de trascenderlo todo y sentirse feliz alegre, reconoce que en el lugar que se encuentra lo tiene todo especialmente el lugar de encuentro con Dios “la capilla”.</p> <p>Participante # 2. “no estoy solo hay alguien que me ayuda”, reconoce que la compañía de Dios es esencial, para su vida, que no está sola que Dios le da valor, fuerza.</p> <p>Participante # 3. “El tiempo soluciona todo, el Señor lo soluciona todo”. Manifiesta que el Señor es el que da razón y sentido a su vida, que estas frases evocan en su vida una gratitud inmensa frente a su relación con Dios.</p> <p>El facilitador concluye esta reflexión indicándole a las hermanas, la importancia de vivir con espíritu de fe, la etapa de la vejez, pues ellas más que nadie son consciente de la experiencia que tienen y lo que pueden seguir aportando a las futuras generaciones por medio de su vida, porque a pesar de los cambios físicos que se dan en el proceso del envejecimiento, tienen un espíritu joven, lleno de sabiduría, experiencias y lo más valioso el amor a Dios que da sentido a su vida, ayudándoles especialmente en esta etapa a vivir con alegría, fe esperanza y amor a pesar de los quebrantos de salud propio de la enfermedad y el desgaste del proceso del envejecimiento.</p> <p>Hay que vivir con satisfacción de lo que cada una ha hecho, experimentado y lo que hoy se es, el bienestar es indispensable y se logra a través de la</p>

espiritualidad, la unión con Dios, expresado en la autorrealización de la persona.

Valorar lo que se tiene, lo que es nuestro. poseemos muchas más cosas de lo que parece en principio;

- Nuestro tiempo
- Nuestra capacidad de escuchar
- Nuestras ideas
- Nuestros sentimientos
- Nuestro dinero
- Las cosas que son nuestras
- Nuestra experiencia
- Nuestro apoyo y ayuda

En el trabajo realizado por grupos para conocer lo que significa el envejecimiento y la vejez, respondieron lo siguiente:

- Grupo # 1:

- Envejecimiento: deterioro integral del ser humano.

- Pérdida de la memoria

- Pérdida de las capacidades físicas y mentales, todo va gradualmente no es de un día para el otro.

- Vejez: paso de los años, agotamiento físico, cambios hormonales, incapacidad para valerse por sí mismo.

- Aceptación de su condición de vida y humildad, para dejarse ayudar de los demás.

- Grupo # 2:

- Envejecimiento: pérdida de memoria, la vista, el oído, la voz, el ánimo, el sueño, lo físico, la fuerza, el entusiasmo.

- Vejez: el desgaste personal, se disminuye el ser y el hacer.

- Grupo# 3.

- Envejecimiento: los años que pasan, de mi dependo si me deajo envejecer, un cumulo de experiencias, un camino un irse acercando a la meta, aumento a la eternidad, seguridad y experiencia, proceso.

- Vejez: cansancio, deterioro, cumulo de año, el paso de los años, pérdida de capacidades físicas, fragilidad y etapa.

- Se observó que, durante la realización del taller, las hermanas, pudieron identificar, profundizar y ver la diferencia entre envejecimiento y vejez, por

medio de la presentación de PowerPoint y el video, se evidencia que no tienen claridad sobre el proceso envejecimiento y la etapa de la vejez, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Llamaron la atención que el grupo de hermanas hacen más referencia a la enfermedad y al desgaste, pocas aluden a ver la etapa de la vejez como algo positivo, solo se quedan en los deterioros físico y cognitivos
- Cabe anotar que el proceso del envejecimiento es un proceso paulatino, individual, que se vive desde que estamos en el vientre materno y a lo largo del desarrollo humano, que la vejez es una etapa de la vida, que trae con ello deterioros físicos.

Según Gonzalo (1986) considera:


el envejecimiento fisiológico que, en definitiva, es el normal, como la salud es el estado normal del hombre; el organismo humano experimenta una reducción progresiva de sus posibilidades de adaptación a situaciones que exigen un mayor rendimiento. Por tanto, es posible llevar una vida normal hasta la vejez avanzada, pero en cambio, los esfuerzos que se pueden realizar son cada vez menores. (Gonzalo, 1986, p. 58)



- Con el taller se socializa la diferencia de los conceptos se llega a una claridad donde las hermanas pueden identificar la diferencia entre cada uno de los términos, algunas refieren que ellas creían que envejecer y envejecimiento eran lo mismo.
- Al realizar la evaluación del taller, manifiestan sentirse contentas y con más claridad de lo que significa el envejecimiento y la vejez: expresando que el envejecimiento es un proceso que se da desde que se está en el vientre materno, que son cambios que se evidencia en el cuerpo mediante el desgaste y el deterioro, que cada ser humano lo vive de una forma distinta, que es un proceso de pérdidas y envejecimiento de los órganos.







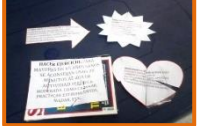
A si mismo refieren que la vejez es la última etapa del ciclo vital, donde el ser humano se siente pleno y satisfecho, donde se le considera una persona sabia y venerable, destacan que es la etapa donde se debe disfrutar y fructificar; resaltan que es evidente que la vejez no es enfermedad, se dan cambios, se pierden fuerzas y el individuo se vuelve más frágil.

Proyecto “Vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de Religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada”

Formato de planeación del taller.

Nombre del taller:	<ul style="list-style-type: none"> ● Envejecimiento Activo. 
Facilitadora:	<ul style="list-style-type: none"> ● Sandra Milena Cabrera Romero
Fecha/hora/espacio:	<ul style="list-style-type: none"> ● 13 de febrero, 3:30 pm- 500pm, Casa de Descanso la Umbría (vereda el Zarzal Copacabana)
Material:	<ul style="list-style-type: none"> ● Rompecabezas (frases) ● Carteles ● Formato con imágenes. ● cartelera ● Cd. ● Grabadora
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar al grupo de hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María Inmaculada, la importancia de vivir y optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida.
Encuadre:	<p>En 5 - 10 minutos. Presentación del taller (Envejecimiento Activo.) Se motiva a los participantes para que juntos construyamos sobre el tema, participando activamente y proponiendo desde el saber de cada uno. Se explica que es un taller participativo, donde habrá momentos de trabajo grupal y personal. Se les informa que el taller tendrá una duración de hora y media</p>
Fase construcción inicial o preliminar:	<p>15 a 20 minutos. El espacio de la reunión se ambienta con imágenes alusiva al envejecimiento activo. Se invita a los participantes para que se pongan de pie y observen cuidadosamente las imágenes. Seguidamente se realiza una plenaria con las siguientes preguntas. ¿qué imágenes observé? ¿cuál de las imágenes me impacto más? ¿por qué? ¿cómo me sentí realizando la actividad? ¿tiene alguna relación las imágenes con lo que vivo a diario?</p>

	<p>¿las imágenes tienen algo que ver con el envejecimiento activo?</p> <p>Con esta plenaria se realiza una lluvia de idea sobre el conocimiento que tienen los participantes acerca de la temática.</p>
<p>Imágenes de la actividad</p>	
<p>Aportes del tallerista</p>	<p>15-20 minutos. El facilitador profundizará la temática por medio de unas carteleras, donde de una manera clara, precisa y profunda dará a conocer al grupo en que consiste el envejecimiento activo, que características tiene, y como están llamados a participar y a interactuar en el medio donde se vive.</p> <p>Ya que la vejez es una etapa donde se puede aportar en todos los campos, desde lo social, mental, laboral y familiar. Se profundiza con la lluvia de ideas que se ha recogido en la actividad anterior.</p> <p>Se invita a los participantes a continuar con el entusiasmo y la disponibilidad para los talleres.</p>
<p>Imágenes de las actividades</p>	
<p>Fase recolección de datos, socialización de la construcción:</p>	<p>30 minutos. Se procede a dividir el grupo, se le entrega a cada grupo una papeleta donde contiene una característica del envejecimiento activo la cual tendrán que armarla y luego compartirla en el grupo. Nombrarán un secretario para que luego en plenaria socialice lo comprendido de la frase que les correspondió.</p>
<p>Frases de la actividad para armar en grupo. Características del envejecimiento activo</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="539 1675 783 1845" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>HACER EJERCICIO: PARA MAYORES DE 65 AÑOS SANOS SE ACONSEJAN UNOS 20 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDAD AERÓBICA MODERADA, COMO CAMINAR, PRACTICAR ESTIRAMIENTOS, NADAR, ETC.</p> </div> <div data-bbox="791 1675 1054 1845" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>COMER BIEN: ES FUNDAMENTAL SEGUIR <u>UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</u> Y LO MÁS VARIADA POSIBLE, CON ABUNDANCIA DE FRUTAS Y VERDURAS, ADEMÁS DE PROTEÍNAS Y GRASAS DE CALIDAD, LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES.</p> </div> <div data-bbox="1062 1675 1326 1845" style="border: 1px solid purple; padding: 5px;"> <p>MANTENER LA MENTE ACTIVA: PARA ELLO NOS SIRVEN TAREAS COGNITIVAS COMO LEER, APRENDER ALGÚN IDIOMA O UNA MATERIA NUEVA, VER PELÍCULAS, HACER MANUALIDADES O JUGAR EN GRUPO.</p> </div> </div>

	<div data-bbox="759 197 1064 454" style="border: 1px dashed red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Cuidar las relaciones sociales: la jubilación no es un motivo para desconectarnos de la sociedad, las personas mayores tienen mucho que aportar y también que disfrutar del contacto diario con los demás.</p> </div>
<p>Fotografías de la actividad.</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">        </div>
<p>Evaluación y cierre del taller:</p>	<p>5- 10 minutos. Finalmente se invita a los participantes a evaluar el taller, las actividades programadas.</p> <p>Donde cada participante da su opinión de satisfacción por medio de un color:</p> <p>Naranja: poco satisfecho.</p> <p>Rojo: muy satisfecho.</p> <p>Seguidamente se les anima para que expresé en una palabra o frase de lo aprendido en el taller.</p> <p>Se agradece la participación y se motiva para el próximo taller recordando el tema (Espiritualidad), la fecha 14 de febrero, 10:30 am e importancia de asistir.</p>

Resultados:

Casa de Descanso la Umbría. Vereda Zarzal Copacabana.

- 11 participantes.
- Aceptación, disponibilidad por parte de Las hermanas, muy atentas, con mucho deseo de compartir, frente a la temática del envejecimiento activo.
- Se notó mucho interés por parte de las hermanas muy reflexivas a la hora de participar y dar sus aportes.
- Se vivió un buen ambiente, resalto la disponibilidad y el interés de las hermanas frente al taller y el tema tratado.
- Al evaluar a las hermanas frente al tema pactado se puede evidenciar su gran interés por el envejecimiento activo, ha sido una oportunidad para que ellas clarifiquen en que consiste, envejecer activamente, para cambiar conceptos personales que envejecer no solo es fragilidad, o enfermedad, todo depende de la actitud y el cuidado que se tenga en la etapa de la vejez, resaltan que es muy valiosa, y el adulto mayor está llamado a aportar, a envejecer sanamente; llama la atención en este 2 taller; las hermanas muestran gran interés frente a la temática, por su estilo de vida suelen ser muy herméticas y algunas estar solo focalizadas en sus quebrantos de salud, con el taller se han visto motivadas a apuntarle a un envejecimiento activo, pese a los quebrantos que se vayan presentado, que son seres de participación que el aislamiento no hace bien, que necesitan integrarse más y participar de la recreación y de las distintas actividades de ocio que se brindan.

Cabe resaltar: que el envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo” (Organización Mundial de la Salud, s.f.)

no obstante, a ello se evidencia un grupo de hermanas muy saludables que en las medidas de sus posibilidades se ejercitan en las actividades físicas, manteniendo buenos hábitos saludables.

Les queda claro que: El envejecimiento activo es el proceso donde se optimizan las facultades, lo mental, lo social, lo físico, donde el ser humano puede producir (Giró, 2006).

Se resalta algunos comentarios frente al impacto que ha tenido el taller para sus vidas:

-Podemos envejecer de una manera feliz.

- Se despertó más el positivismo, porque el negativismo es el que lleva a arrinconar a la persona, hay que confiar más en Dios, brindar acompañamiento, sentir al otro hermano, generar espacios

de esparcimiento y recreación, ello ayuda también a envejecer sano y autónomo.

Disfrutar los espacios verdes de la casa, disfrutar los ambientes naturales.

- El saludo, la cara sonriente, el buen trato.
- Entre todas podemos ayudarnos, para realizar actividades que generen, cuidado de la salud y promuevan el bienestar integral.
- Hay que tener alegría, disposición para realizar las actividades esto nos ayuda a mantenernos activos.

Se logra identificar en la actividad de observación frente a las distintas imágenes, que han causado en ellas un efecto de introspección, llevándolas a reflexionar sobre el sedentarismo, factor que adormece y es nocivo para salud, que desencadena otras patologías, se cuestionan y generan entre ellas diálogos, donde se ven motivadas a crear espacios fraternos, a ver la edad como una oportunidad para seguir participando activamente de acuerdo a sus facultades y condiciones físicas.

Las imágenes sobre el envejecimiento activo las ha llevado a la reflexión, a cuestionarse sobre que están haciendo para mantenerse sanas, activas y participativas dentro de su ambiente religioso y fraterno.

El envejecimiento activo debe incluir principios tales como:

- Considerar como actividad todo aquello que contribuya al bienestar de las personas; el envejecimiento activo tiene carácter preventivo y, por tanto, ha de introducirse a lo largo de toda la vida; se refiere a todas las personas mayores, sean cuales sean sus condiciones y capacidades; deber ser intergeneracional; supone un conjunto de derechos y deberes; es participativo y empoderador, y respeta la diversidad cultural (Instituto de mayores y servicios sociales, 2011, pág. 90).

Quisiera terminar con estos cuestionamientos que entre ellas quedan muy latentes:

-Es bueno, realizar actividades para mantenernos sanas y saludables.

- Envejecer sanamente.

-Realizar las actividades físicas.

-Las relaciones humanas son muy importantes.

-Hay que evitar el aislamiento.

-Fortalecer la integración social

- Fomentar buenos hábitos, para cuidar la salud y mantenernos activos.

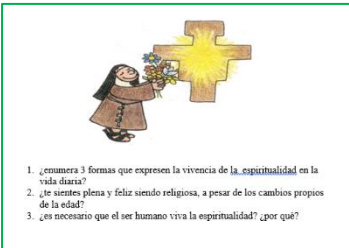


Proyecto “Vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de Religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada”

Formato de planeación del taller.

Nombre del taller:	<ul style="list-style-type: none"> • Espiritualidad y sentido de vida.
Facilitadora:	<ul style="list-style-type: none"> • Sandra Milena Cabrera Romero
Fecha/hora/espacio:	<ul style="list-style-type: none"> • 14 de febrero, 10:30 – 12: 00 Am, Casa de Descanso la Umbría (vereda el Zarzal Copacabana)
Material:	<ul style="list-style-type: none"> • Video Beam • preguntas • hojas de block • lápices. • Videos
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar con el grupo de hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María inmaculada, la importancia de la espiritualidad y el sentido de vida, llevándolos a la práctica de su vida diaria desde la perspectiva del envejecimiento saludable.
Encuadre:	<ul style="list-style-type: none"> • En 5 - 10 minutos. <p>Presentación del taller (Espiritualidad y sentido de vida.) Se motiva a los participantes para que juntos construyamos sobre el tema, participando activamente y proponiendo desde el saber de cada uno. Se explica que es un taller participativo, donde habrá momentos de trabajo grupal y personal presentación de videos y Power point. Se les informa que el taller tendrá una duración de hora y media</p>

<p>Fase construcción inicial o preliminar:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 a 20 minutos. <p>A continuación, se motiva a los participantes para que observen atenta mente el video todo llega a su tiempo https://www.youtube.com/watch?v=IPdFU7eIZSs. Esto con el fin de ambientarlos a la temática, después del video de hace una corta socialización de la frase que más les impactó del video.</p> <p>Seguidamente se los invita a realizar unos grupos donde deben responder las siguientes preguntas. ¿qué entiendes por espiritualidad? ¿sientes que tu vida tiene sentido? ¿por qué?</p> <p>Terminado el trabajo en grupo se realiza una plenaria con el fin de conocer los saberes previos de los participantes y facilitar una lluvia de ideas.</p>
<p>Aportes del tallerista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20 minutos. El facilitador profundizará la temática por medio de dos videos: la espiritualidad https://www.youtube.com/watch?v=HBuD8poKLXk, Sentido de sentido vida, https://www.youtube.com/watch?v=8kRcLO5oor0. <p>esto con el fin de profundizar en el conocimiento y la importancia de la espiritualidad y el sentido de vida del ser humano, seguidamente se realizará una explicación de esta temática con el apoyo de una presentación de Power point, donde se muestra la opinión de varios autores acerca de la definición de la espiritualidad especialmente en la etapa de la vejez y los beneficios que le aporta al proceso del envejecimiento, donde hay claridad, felicidad y sentido de vida desde lo transcendental. Se profundizan la temática teniendo en cuenta la lluvia de idea de los participantes.</p> <p>Se los motiva para que hagan de la vejez una etapa loable y saludable, aceptando con amor y paciencia las limitaciones propias de la enfermedad y participar desde sus posibilidades de todas las oportunidades que le brinda la comunidad de hermanas Franciscanas para que vivan y expresen la Espiritualidad, desde un envejecimiento saludable.</p>
<p>Power Point: definición de espiritualidad por varios autores</p>	

<p>Fase recolección de datos, socialización de la construcción:</p>	<p>30 minutos. A continuación, se realizan subgrupos y se les entrega una hoja de block con la imagen de una religiosa.</p>  <p>1. ¿enumera 3 formas que expresen la vivencia de la espiritualidad en la vida diaria? 2. ¿te sientes plena y feliz siendo religiosa, a pesar de los cambios propios de la edad? 3. ¿es necesario que el ser humano viva la espiritualidad? ¿por qué?</p> <p>donde le pondrán el nombre de los participantes de cada grupo, en la parte inferior, respondiendo las siguientes preguntas. ¿Enumera 3 formas que expresen la espiritualidad en la vida diaria? ¿Te sientes plena y feliz siendo religiosa, a pesar de los cambios propios de la edad? ¿Es necesario que el ser humano viva la espiritualidad? ¿por qué? Seguidamente se realiza la plenaria con los representantes de cada grupo profundizando cada aporte.</p>
<p>Evaluación y cierre del taller:</p>	<p>5- 10 minutos. Finalmente se invita a los participantes a evaluar el taller, las actividades programadas. Donde cada participante da su opinión de satisfacción, exponiendo los nuevos conocimientos que han aprendido, expresando como se sintieron. Todo lo expresado será grabado para luego ser recopilado y sintetizado. Se agradece la participación y disponibilidad de los participantes.</p>
<p>Resultados: Casa de Descanso la Umbría. Vereda Zarzal Copacabana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 11 participantes. • Aceptación, disponibilidad por parte de Las hermanas, muy atentas, con mucho deseo de compartir, frente a la temática de la espiritualidad y sentido de vida. • Se notó mucho interés por parte de las hermanas muy reflexivas a la hora de participar y dar sus aportes. • Se vivió un buen ambiente, resalto la disponibilidad y el interés de las hermanas frente al taller y el tema tratado. • Al abordar la temática del taller se evidencia claridad por parte de las hermanas frente a la espiritualidad y sentido de vida. <p>Se realiza un trabajo grupal donde cada una responde las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entiendes por espiritualidad? • ¿Sientes que tu vida tiene sentido?

- Grupo #1

Espiritualidad:

- Es lo que trasciende de lo humano a lo divino.
- Es lo que da sentido a la vida.
- Es el fundamento de la felicidad
- Es vivir la entrega a Dios.
- Vivir en la presencia de Dios.
- Es darse a los hermanos.
- Es entusiasmo, alegría de cada día.

¿Sientes que tu vida tiene sentido por qué?

- Porque lo siento y experimento en mi vida
- Es el fundamento de la felicidad del ser humano.
- Soy creatura creada por Dios, el me bendice y soy agradecida por todo lo que me da.
- Tiene sentido en la medida que amo y sirvo a Dios por medio de mis hermanas,
- En la medida que soy alegre, amable y generosa.

Grupo # 2.

Espiritualidad:

- Seguir las huellas de Cristo
- Vivir los valores Franciscanos
- La alegría de servir a Dios
- Aceptar lo que Dios manda cada día
- Irradiar la alegría con nuestra vida

¿Sientes que tu vida tiene sentido por qué?

- Sí, porque puedo hacer el bien
- Sí, porque vine de Dios y vuelvo a Dios.
- Sí, porque soy feliz en la vida religiosa.
- Siento el amor de Dios en mi vida.

Grupo # 3.

Espiritualidad:

- Entrega
- Amor a Dios
- Todo lo que me lleva a Dios.

¿Sientes que tu vida tiene sentido por qué?

- Sí, porque Dios le da el sentido.
- Si porque siento la presencia de Dios, aun en las dificultades.
- Es sentir la felicidad como un estado de amor.
- Tiene sentido porque Dios me llamó a la vida religiosa y me siento feliz.

En esta dimensión de la espiritualidad, y el aspecto de sentido de vida, se puede ratificar la experiencia profunda que tienen las hermanas frente a la espiritualidad, lo que para ellas radica como centro y eje de su existencia, donde la experiencia con Dios las lleva a ser más humanas, desde lo cotidiano, donde las hace sentir felices y realizadas especialmente en esta etapa de la vida, son conscientes que todo lo reciben de Dios, quien da sentido a su vida, y lo expresan mediante la opción de entrega que han hecho, porque son felices, en la medida que se entregan a sus hermanos mediante el servicio, se evidencia que la espiritualidad fomenta en ella una mejor aceptación hacia los cambios propios del envejecimiento y la etapa de la vejez.

podemos afirmar: que la espiritualidad es aceptar la condición de vida y aceptarse en ella; significa encontrar un sentido en su propia experiencia, en un proceso de crecimiento y de desarrollo personal; significa la búsqueda de un sentido de la vida en general y de un significado de los acontecimientos de la vida cotidiana en particular. (Petrini, 1997).

En el segundo taller grupal, se realizan unas preguntas para conocer un poco más sobre la experiencia de la espiritualidad de las hermanas y como esta experiencia les ha ayudado a vivir la etapa de la vejez de forma satisfactoria, en esta actividad pudimos tener un mayor acercamiento a sus sentimientos, emociones y vivencias, frente al 2 trabajo grupal respondieron lo siguiente:

Grupo# 1.

¿Enumera 3 formas que expresen la espiritualidad en la vida diaria?

- El trato con respeto, sinceridad y caridad
- La oración

- El servicio a los hermanos, oportuno, caritativo y fraterno.

¿Te sientes plena y feliz siendo religiosa, a pesar de los cambios propios de la edad?

- Sí, a pesar de las dificultades y limitaciones.

¿Es necesario que el ser humano viva la espiritualidad? ¿por qué?

- Sí, porque es lo que le da sentido a la vida, una persona que no es espiritual, vive amargada y materializada.

Grupo # 2.

¿Enumera 3 formas que expresen la espiritualidad en la vida diaria?

- El encuentro con Dios al levantarnos con agradecimiento.
- Las relaciones sanas y fraternas con las personas.
- La oración comunitaria

¿Te sientes plena y feliz siendo religiosa, a pesar de los cambios propios de la edad?

- Sí, con una aceptación plena

¿Es necesario que el ser humano viva la espiritualidad? ¿por qué?

- Es lo único que le da sentido a la vida, la vida espiritual es infinito.

Grupo # 3.

¿Enumera 3 formas que expresen la espiritualidad en la vida diaria?

- La relación cordial con las hermanas.
- Tratando de hacer vida el evangelio.
- La aceptación de las personas como son.

¿Te sientes plena y feliz siendo religiosa, a pesar de los cambios propios de la edad?

- Sí muy feliz, Dios nos da toda su fortaleza para vivir cada cambio de la vida.
- Sí, porque Dios me llamó a este estilo de vida, y lo tratamos de vivir conforme a su voluntad.

¿Es necesario que el ser humano viva la espiritualidad? ¿por qué?

- Sí, porque el ser humano es espiritual por naturaleza, porque se necesita de Dios solo el da sentido a la vida, y en él, el ser humano encuentra la verdadera felicidad.

-

Podemos ver que el grupo de hermanas, vive a plenitud su consagración su entrega, su proyecto de vida, que se ha nutrido mediante el encuentro personal y comunitario con Dios, reconociéndolo como el motor principal de sus vida, el que da la verdadera felicidad, y esto lo podemos evidenciar en la experiencia de fe que viven en su vida cotidiana mediante la entrega, el servicio, el amor a los hermanos, siendo agradecidas, en la medida que sienten lo trascendental son capaces de ser felices, como una prueba fehaciente de su vida religiosa es que ahora en la tercera edad se sienten plena felices, a pesar de sus limitaciones, esto les aportado para ser mujeres auténticas, empoderadas, plenas y saludables. Según (San Martín, 2008) la espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, sagrado o divino en tanto que representaciones acerca de un poder final último, contribuyen a dar un sentido y propósito en la vida, y orientan la conducta de las personas, sus relaciones interpersonales y su forma de sentir y de pensar, tanto a la realidad como a sí mismos.

Se pudo evidenciar en la realización del taller la disponibilidad del grupo de hermanas, considerando que es el mejor tema para tratar con ellas acogiendo de una manera muy asertiva ya que la espiritualidad es un estilo de vida; vivir la relación con Dios en el servicio, es la expresión de una manera particular de vivir la vida en el espíritu.

Les quiero compartir del libro LA ESPIRITUALIDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DEL ADULTO MAYOR. **Fuente especificada no válida.**, algunos hallazgos asociados a la influencia de la espiritualidad en la salud física señalan que las personas que regularmente asisten a la iglesia, oran individualmente y leen la Biblia, tienen una presión sanguínea diastólica mucho más baja que los menos religiosos; sufren menos hospitalizaciones, tienden a tener estilos de vida más saludables, tienden a evitar el abuso de alcohol, de drogas, así como de comportamientos sexuales riesgosos. Las personas que asisten regularmente a servicios religiosos tienen sistemas inmunes más fuertes que sus contrapartes menos religiosas, y muestran significativamente mejores resultados al sufrir alguna

enfermedad que los no religiosos.

Esto es algo de resaltar las hermanas son un grupo de adultas mayores sanas, llenas de Dios, con un gran sentido por la vida que a han aprendido que todo llega a su tiempo.

CONCLUSIONES

En relación con los conceptos en torno a la espiritualidad en el proceso del envejecimiento, las Hermanas Franciscanas entrevistadas, lo asumen desde una posición trascendente, que ha propiciado en su vida consagrada, satisfacción y bienestar, a sí mismo lo asumen con plenitud en esta etapa de sus vidas, porque encuentran en Dios, su máxima fortaleza para asumir con madurez las limitaciones propias de la edad.

Además ven que la espiritualidad les ha ayudado a afrontar de manera positiva todos los cambios del proceso del envejecimiento, resaltando la paciencia como una de las virtudes obtenidas en la espiritualidad, y asumiendo la vejez, como voluntad de Dios, esto les ha permitido, construir y dinamizar su vida, experimentando el amor de Cristo a lo largo de su vida y en particular en la etapa de la vejez en la que se encuentran, donde a pesar de los quebrantos físicos y de salud, no experimentan ansiedad, depresión o pérdida del sentido de vida; lo cual se ve reflejado en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana: tales como los encuentros fraternos en las oraciones diarias, la recreación, los espacios en el comedor, y los que procuran su salud como asistir a las citas médicas y la participación de las actividades de mantenimiento físico.

Los talleres reflexivos con el grupo de hermanas, dejaron claridad sobre la visión que tienen sobre el envejecimiento, la vejez, y la espiritualidad, y cómo esto puede aportar para su envejecimiento activo.

Al iniciar los talleres con el encuadre temático y al indagarles sobre la percepción que tienen sobre la vejez, se halló que la asumen como enfermedad, desgaste, pérdidas, y el

envejecimiento como un deterioro integral del ser humano. No obstante, en el desarrollo del taller fueron encontrando otras posturas frente a la temática, visualizándola como una oportunidad de seguir aportando desde lo que cada una puede, se sienten fortalecidas por Dios, que a su vez saben que en su corazón hay un fuego interior que las motiva a vivir con sentido de vida su vejez, imitando las virtudes evangélicas y los valores del ser humano. Como se observa, el grupo de hermanas se sienten realizadas y plenas, fundamentado en el encuentro con Dios. Lo anterior, tiene conexión con lo que plantea Pargament (1997, citado en Clark, 2004), el cual encontró que las creencias religiosas y espirituales contribuyen a la habilidad para enfrentar efectivamente con la enfermedad, discapacidad y eventos vitales negativos.

Recapitulando la experiencia de las hermanas frente a este primer taller se resalta la manera en que pudieron comprender, profundizar e identificar cada uno de los términos del envejecimiento y la vejez, asumiendo los siguientes referentes: Valor por lo que se tiene, lo que es nuestro, nuestro tiempo, nuestra capacidad de escuchar, nuestras ideas, nuestros sentimientos, nuestra experiencia, nuestro apoyo y ayuda.

En este mismo orden de ideas, se infiere que el grupo de hermanas ven como una oportunidad el envejecer sanamente y de manera activa; en la experiencia del 2 taller, se notó gran interés por la temática del envejecimiento activo, considerando que ellas están llamadas a vivir de una forma plena, así como cuidan de su dimensión espiritual, están llamadas a velar por su condición integral, apuntando al envejecimiento activo, esto se logra en la medida, en que se apropia, y se hace realidad en la propia existencia, brindando espacios para la integración, participación y recreación. Igualmente, en el taller se pudo evidenciar por las narrativas de las hermanas que lo primordial en sus vidas son prácticas religiosas, pero valoran los hábitos saludables como la recreación, la participación en los actos comunitarios, una buena

alimentación, el ejercicio físico, el encuentro con Dios en los diferentes momentos de oración que se tienen en la comunidad.

Se concluye con el grupo de hermanas que la vejez no es un motivo para aislarse, al contrario, hay que aprovechar toda la sabiduría y experiencia de vida que tienen para seguir aportando, de este modo se evidencia un grupo de hermanas autónomas y funcionales, plenas y dispuestas a cambiar esquemas para mejorar su salud.

Son conscientes del valor invaluable de la vida, por ende, se sienten motivadas y se comprometen a aprovechar cada uno de los espacios que la misma comunidad les ofrece (los sacramentos, la integración social, mantenimiento físico, psico estimulación, terapia ocupacional y celebraciones especiales) para mantenerse sanas y activas, se deduce que la espiritualidad y la religiosidad promueven ~~conductas positivas para la salud~~ y un estilo de vida saludable.

Con el taller 3, se evidencia que el grupo de hermanas mayores posee un alto grado de satisfacción en su proyecto de vida y en su etapa de la vejez, sintiéndose realizadas y amadas por Dios y sus hermanas de comunidad, donde han sentido la fuerza de Dios que les ha impulsado a ser personas integradas, conectadas consigo mismas, pues son consciente de que participan de muchos cambios, biológicos, psicológicos, sociales, que no infieren para sentirse plenas y felices.

Aun cuando se experimenta el desgaste y las limitaciones propias de la edad, lo ven con optimismo, porque pierden energías, pero han ganado una experiencia enriquecida en conocimiento, sabiduría, amor propio y vida interior, esto lo podemos evidenciar con la

posición de algunos autores, entre los que se destacan Sandra 2012 y Oliver 2015, quienes hacen referencia a que la espiritualidad contribuye en la vejez con darle sentido y trascendencia a la vida y con ello al bienestar subjetivo de las personas.

RECOMENDACIONES

Dado que el concepto de espiritualidad es amplio y complejo y que esta investigación no pretende agotar el tema, se sugiere que se pueda seguir aplicando a otros colectivos de adultos mayores en diferentes contextos socioculturales. De igual forma continuar profundizando el tema de espiritualidad asociado al envejecimiento en otros colectivos, tales como: infancia, adolescencia, adultez; es decir la relación entre el envejecimiento y la espiritualidad en el ciclo de vida.

Es importante continuar fortaleciendo en el grupo de Hermanas, el tema de envejecimiento activo, factor importante de la espiritualidad que poco se ha abordado; con la aplicación de nuevos talleres, para que puedan asumir su nuevo estilo de vida, en la etapa del envejecimiento, siendo instrumento de crecimiento en la vida comunitaria y en sus relaciones sociales.

De igual modo, la academia es un campo bastante relevante en la vida del ser humano, por ende, sería importante que se incluya en el programa de gerontología temas como el fundamento de la espiritualidad, dado que este eje transversaliza todo el ser humano, desde su nacimiento hasta su muerte.

Conociendo que la espiritualidad, es un eje transversal en el bienestar y la satisfacción de vida para los adultos mayores, se sugiere que los profesionales en gerontología, desde una perspectiva interdisciplinaria acompañen, orienten e intervengan al adulto mayor, su familia, sus cuidadores, los grupos gerontológicos, a través de talleres reflexivos, vivenciales y experienciales, sobre la importancia del acercamiento con lo trascendente, cualquiera que sea su inclinación religiosa.

Se recomienda que los estudiantes de gerontología en su práctica profesional diseñen, desarrollen y evalúen programas, protocolos e instrumentos sobre la espiritualidad en una forma sistemática, continua y permanente.

Es importante que en la valoración gerontológica interdisciplinaria se indague y se intervenga teniendo en cuenta la espiritualidad sus creencias religiosas, sus vivencias, dificultades y aprendizajes a lo largo del ciclo de vida y la vejez, con el objeto de resignificar el sentido de vida, el bienestar y la salud individual y colectiva, la autoconfianza, la seguridad el perdón y la resiliencia, el manejo de los sentimientos y las emociones, entre otras.

Dentro de las políticas públicas, los programas y servicios públicos y privados para el adulto mayor deben contemplar la espiritualidad como un eje articulador y dinamizador de las diferentes acciones orientadas a la atención individual, integral, humanizada, diferencial y centrada en la persona.

APENDICE

APENDICE A.

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ENCUESTA ESTRUCTURADA

OBJETIVO: Relacionar las vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de Religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada del municipio de Copacabana.

COMPONENTE DEMOGRÁFICO

1. Edad. _____

2. Lugar de Nacimiento _____

3. Nivel de escolaridad.

	Completo	Incompleto
Primaria		
Secundaria		
Técnico/ tecnólogo		
Universitario		
Postgrado		

COMPONENTE SALUD.

1. Actividad deportiva <input type="checkbox"/>	2. Actividad intelectual <input type="checkbox"/>	3. Actividad grupal <input type="checkbox"/>
4. Diálogos familiares <input type="checkbox"/>	5. Actividad espiritual <input type="checkbox"/>	6. Otra <input type="checkbox"/>
¿Cuál?		

4. sabe usted que son estilos de vida saludable?

5. ¿Cuáles de las siguientes actividades usted realiza frecuentemente?

6. ¿En qué forma ayuda la espiritualidad para asumir los cambios del envejecimiento y su propia salud?

1. Si <input type="checkbox"/>	2. No <input type="checkbox"/>	Enuncie tres ejemplos:

COMPONENTE ESPIRITUALIDAD:

7. ¿Cómo define la espiritualidad? Revisar enunciado.

8. ¿Cómo Religiosa adulta mayor siente que su vida es plena, gozosa y alegre?

1. Si <input type="checkbox"/>	2. No ¿ <input type="checkbox"/> qué?

9. ¿Cómo trasmite la vivencia de la espiritualidad en tus acciones cotidianas?

10. ¿Cómo has vivido la espiritualidad a lo largo de tu vida?

11. ¿Considera usted que existe una relación entre salud, bienestar y espiritualidad?

12. ¿Cómo experimenta la espiritualidad con las personas que actualmente convives?

13. ¿cómo define tu propio sentido de vida?

COMPONENTE ENVEJECIMIENTO

14. De las siguientes opciones, seleccione con una x, la que corresponda al concepto de envejecimiento y vejez.

1. Cambio físicos (arrugas, canas, disminución de la visión y audición)
2. Cambios psicológicos cambios en la salud mental (adaptación aprendizaje, Memoria orientación tiempo y espacio)
3. Cambios socios culturales (participación social relaciones intergeneracionales, Experiencias de sabiduría.
4. todas las anteriores (cambios biológicos, psicológicos y sociales)

15. ¿cómo vive usted su proceso de envejecimiento.

16. Seleccione una de las siguientes palabras con la que usted relaciona la vejez.

1. autonomía <input type="checkbox"/>	2. Dependencia <input type="checkbox"/>	3. Confusión <input type="checkbox"/>	4. Soledad <input type="checkbox"/>
5. sabiduría <input type="checkbox"/>	6. Tranquilidad <input type="checkbox"/>	7. Otra <input type="checkbox"/>	¿cuál?:

17. ¿Cómo se visualiza usted en esta etapa de la vida?



Realizando trabajos

Manuales



Feliz viviendo más
plena la consagración
religiosa.



Sirviendo y
ayudando en lo que pueda.



Sola y autónoma



Sola y dependiente.



Esperando la
muerte.

APENDICE B

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Este consentimiento informado pertenece a la investigación

“Vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de un grupo de religiosas mayores de la comunidad Franciscanas de María Inmaculada del municipio de Copacabana - (Antioquia) 2019.

Realizada por Sandra Milena Cabrera Romero estudiante del programa de Gerontología de la Universidad Católica de Oriente.

Aquí se les solicita a las Religiosas que, de manera voluntaria, compartan algunas de sus experiencias y/o conocimientos como adulto(a) mayor frente al proceso del envejecimiento y la espiritualidad del adulto mayor, en el ámbito personal y comunitario.

El propósito de esta investigación consiste en relacionar las vivencias espirituales de las hermanas mayores de la comunidad Franciscana de María Inmaculada, dentro de un esquema de envejecimiento activo, que permita ser origen de investigación frente a la dimensión espiritual de los adultos mayores para fortalecerla y mejorarla.

Para la Universidad católica de oriente es muy importante conocer estas vivencias sobre el envejecimiento y la espiritualidad de este grupo de religiosas mayores que contribuyen a la investigación de la dimensión espiritual y el envejecimiento activo en el ámbito social.

Además de decidir su participación libremente, le solicito el favor de permitirme grabar la conversación, tomar fotografías y tomar algunas notas durante el encuentro, las cuales

posteriormente serán transcritas y consignadas en el archivo personal del investigador(a), al cual sólo él/ella tiene acceso.

La entrevista durará aproximadamente media hora. Puede responder o no a las preguntas y no será cuestionado(a) por hacerlo, conservando el derecho de retirarse en el momento en que lo desee.

Se garantizará la confidencialidad de la información, esta solo será Utilizada para la investigación. Al finalizar el proceso, se realizará un evento para socializar los resultados de la investigación a los participantes en la misma.

Este proyecto no reporta beneficios económicos individuales.

Al firmar este documento, usted está aceptando participar en la investigación en los términos descritos anteriormente. Yo le daré una copia de esta autorización después de que yo la firme.

Muchas gracias por su colaboración.

El participante: _____

Fecha: _____

Firma del participante: _____

Nombre del participante: _____

Certifico que yo he revisado el contenido de este documento con la persona que firma arriba,
quien en mi opinión entendió la explicación.

Fecha _____

Firma del Investigador: _____

Nombre del investigador: _____

REFERENCIAS

- Aponte. (agosto de 2015). *Calidad de vida en la tercera edad*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003
- Arias, A. T. (28 de septiembre de 2014). *Espiritualidad de la tercera edad*. Recuperado el 9 de mayo de 2017, de Espiritualidad de la Tercera Edad: <https://www.uncorazonsensato.com/para-meditar-y-orar/reflexiones/>
- Armando Rivera Ledesma, M. M. (12 de junio de 2015). *Primer Congresos Internacional sobre vejez y envejecimiento*. . Obtenido de Primer Congresos Internacional sobre vejez y envejecimiento. : <http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/CIIVE/archivos/Res%C3%BAmenes%20Vejez%20y%20Envejecimiento.pdf>
- Artigas, M. (2005). *La Espiritualidad del Ser Humano*.
- Barbara J; Berkman. (Agosto de 2016). *Religión, Espiritualidad y Vejez*. Obtenido de Qmayor: <https://www.qmayor.com/psicologia/religion-espiritualidad-y-vejez/>
- Bergoglio, J. M. (28 de 09 de 2014). *Libreria Editrice Vaticana*. Obtenido de Libreria Editrice Vaticana: https://w2.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2014/september/documents/papa-francesco_20140928_incontro-anziani.html
- C. Valiente-Barroso, E. G.-G. (04 de 10 de 2013). <https://www.ucm.es/data/cont/docs/140-2013-10-04-documento25550.pdf>. Recuperado el 06 de 05 de 2017, de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/140-2013-10-04-documento25550.pdf>: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/140-2013-10-04-documento25550.pdf>

- Camilos, R. (2014). *orden de los ministros enfermos* . Obtenido de orden de los ministros enfermos : <http://sancamilo.co/about-us/nuestra-delegacion/>
- Carolina, O. (2014). Envejecimineto activo. *Vida y salud en el adulto mayor.*, 1.
- Carrasco, I. P. (2016). ATENCIÓN ESPIRITUAL EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL. *Informaciones psiquiátricas* , 33.
- Casa de Descanso la Umbría . (octubre de 2017). Reglamento Interno. Medellin , Colombia.
- Constitución Política de colombia. (2018). *Secretaria del Senado*. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html
- Dulcey Ruíz, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista colombiana de psicología*, 220-221.
- Dulcey Ruíz, E. (Julio-diciembre de 2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista colombiana de psicología*, 19(2), 220-221. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v19n2/v19n2a05.pdf>
- Fabbri. (2008). Dinamismo y plenitud adulto mayor. En Fabbri. Argentina: Paulinas. Obtenido de (pág. 12). Buenos Aires : Paulinas .
- Fabbri, E. (2008). Dinamismo y plenitud adulto mayor. . En E. Fabbri, *Dinamismo y plenitud adulto mayor*. (pág. 12). Buenos Aires : Paulinas .
- Fernández, M. A. (miércoles 24 de octubre de 2007). *Camino de Emaús*. Recuperado el sábado 18 de marzo de 2017, de Camino de Emaús:
<http://caminodeemauschile.blogspot.com.co/2007/10/el-acompaamiento-espiritual-del-adulto.html>
- Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Obtenido de Scielo Perú: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-

Hermanas Franciscanas de María Inmaculada. (1982). *Regla y Vida de los Hermanos de la Tercera Orden Regular de San Francisco de Asís*. Roma: Kimpress Ltda.

Hernández R, Hernández C y Baptista María. (2014). *Metodología de la Investigación*.

Recuperado el 04 de marzo de 2020, de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Inmaculada, F. d. (2003). Constituciones de las hermanas Franciscanas de María Inmaculada . En

F. d. Inmaculada, *Constituciones de las hermanas Franciscanas de María Inmaculada* . (págs. 12, 14). Bogotá : Kimpres Ltda.

Instituto de mayores y servicios sociales. (2011). El envejecimiento activo. En IMSERSO, *El libro blanco* (pág. 89). España: IMSERSO.

Izquierdo, C. (1993). *Vivir en el Atardecer de la Vida*. Bogotá: San Pablo.

Janice Figueroa Rodriguez, J. V. (12 de junio de 2015). *Primer Congreso internacional*

*interdisciplinario, sobre al vejez y el envejecimeinet*o. . Obtenido de Primer Congreso internacional interdisciplinario, sobre al vejez y el envejecimeineto. :

<http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/CIIVE/archivos/Res%C3%BAmenes%20Vejez%20y%20Envejecimiento.pdf>

Jaramillo., A. G. (12 de octubre de 1999). Decreto N° 69/ec/99. (pág. 1). Copacabana:

Arquidiócesis de Medellín .

Larru, J. M. (1999). *Las necesidades espirituales y la ética en las Unidades de cuidados*

Paliativos . Bilbao.

Ledesma, A. R., & Montero, M. (2005). Espiritualidad y Religiosidad en Adultos Mayores.

Redalyc, 51-58.

Lopez, F. (29- 30 de septiembre de 2016). La espiritualidad en el adulto mayor. *La espiritualidad en el adulto mayor* . Medellín , Río Negro , Colombia .

Mariño, M. J. (2016). *Recuperar el corazón*. Obtenido de La interioridad como cuestión hoy.:
[http://www.flacsi.net/wp-content/uploads/2017/08/Marin%CC%83o-M.J.-2016.-
 Recuperar-el-corazo%CC%81n-Interioridad.pdf](http://www.flacsi.net/wp-content/uploads/2017/08/Marin%CC%83o-M.J.-2016.-Recuperar-el-corazo%CC%81n-Interioridad.pdf)

Monchietti. (1 de marzo de 2008). *sicogeriatría y Trastornos Mentales Orgánicos*. Obtenido de
<http://psiqu.com/1-3865>

Moreno, G. (2005). *Las Estragias de Viktor Frankl para el descubrimiento del sentido de vida*. Obtenido de <https://logoforo.com/las-estragias-de-viktor-frankl-para-el-descubrimiento-del-sentido-de-vida/>

Oliver, A. G. (Junio de 2015). *Espiritualidad, esperanza y dependencia como predictores de la satisfacción vital y la percepción de salud: Efecto moderador de ser muy mayor*.

Obtenido de Scielo: <https://search.proquest.com/docview/1699181075?accountid=43551>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *OMS*. Obtenido de
<https://www.who.int/topics/ageing/es/>

Palacio Vargas, C. (2015). *Scielo*. Obtenido de la espiritualidad como medio del desarrollo humano: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-131X2015000200009&script=sci_abstract&tlng=es

Palencia, P. G. (2013). *ESPIRITUALIDAD Y RELIGIOSIDAD EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CRÓNICA*. Obtenido de

<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2662/1/informe%20final%20listo.pdf>

Papa, F. (s.f.). *Espiritualidad de la tercera edad*. Obtenido de Un corazón sensato:

<https://uncorazonsensato.jimdofree.com/para-meditar-y-orar/reflexiones/>

Paredes. (7 de noviembre de 2015). *Estudios revelan que la espiritualidad crece en la vejez*.

Obtenido de El Telégrafo: <http://tinyurl.com/y6tlww2f>

Paredes, K. (07 de Noviembre de 2015). *El Telégrafo*. Obtenido de www.eltelegrafo.com.ec

Pastoral Social, Dioscesis de Sonson Río Negro. (29- 30 de septiembre de 2016). *Pastoral del*

adulto mayor. Obtenido de Patoral del adulto mayor:

<http://diosonrio.org.co/pastorales/pastoralconprofesionales/noticias/vi-seminario-pastoral-del-adulto-mayor.html>

Petersen, C. S. (2008). La Espiritualidad en el Proceso de Envejecimiento del Adulto Mayor.

Hologramática, 103-120.

Petrini, M. (22 de noviembre de 1997). *Criterio Digital*. Recuperado el 30 de marzo de 2017, de

Criterio Digital: http://www.revistacriterio.com.ar/bloginst_new/1997/11/22/la-tercera-edad-significados-y-valores/

Quintero, M. A. (2011). *La salud de los adultos mayores, una visión compartida*. Obtenido de

Organización Panamericana de la salud.

Quiñones, G. (2017). *El valor de la espiritualidad*. Obtenido de Eje21:

<http://www.eje21.com.co/2017/06/el-valor-de-la-espiritualidad/#:~:text=Espiritualidad%20es%20trascender%2C%20conectarse%20con,es%20vivir%20libre%20de%20apegos.&text=Una%20persona%20espiritual%20se%20abstiene,alma%20y%20en%20tu%20vida.>

Ramm, M. d. (s.f.). *El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor*. Obtenido de Psicogerontología:

http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El_Sentido_de_la_Vida_y_el_Adulto_Mayor1.pdf

- Raúl Fernando Guerrero Castañeda, R. L. (2017). Nivel de autotrascendencia en un grupo de adultos mayores mexicanos. *Revista Cuidarte*, 1. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.354>
- Rivera, Montero y López. (2014). *¿Cómo comprender el valor de la espiritualidad en el adulto mayor?* Obtenido de Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos: http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/1147
- Rylko, S. (1 de 10 de 1998). *Vaticano*. Recuperado el 13 de 03 de 2017, de vaticano : http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/laity/documents/rc_pc_laity_doc_05021999_older-people_sp.html
- San Martín Petersen, C. (13 de 08 de 2009). *Universidad de palermo*. Recuperado el 9 de 03 de 2017, de <https://dspace.palermo.edu:8443/xmlui/handle/10226/441?show=full>
- San Martin, C. (miércoles de Diciembre de 2008). *Espiritualidad en la tercera edad*. Recuperado el viernes de marzo de 2017, de universidad de palermo: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/420>
- Tejada, A. L. (02 de noviembre de 2009). Diálogo entre Dalai Lama y Leonardo Boff. *Desarrollo Humano Foro*.
- Valles, C. (1987). *Ligero de equipaje*. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=jtbXLi1TA_gC&pg=PA37&lpg=PA37&dq=,+%C2%ABes+un+abrazar+gozosamente+a+todo+lo+que+existe,+para+sacar+el+mayor+partido+a+las+cosas+tal+y+como+son+y+a+la+vida+tal+como+es%C2%BB&source=bl&ots=ag6ZaFd58Y&sig=ACfU3U3SXNu6wJl

Vargas, C. J. (julio-diciembre de 2015). *Cuestiones Teológicas*. Obtenido de

<http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>

Velasques, R. (2016). *La esperanza, el arte de envejecer*. Obtenido de La esperanza, el arte de

envejecer: [https://www.milenio.com/opinion/ricardo-velazquez/opinion/la-esperanza-el-arte-de-](https://www.milenio.com/opinion/ricardo-velazquez/opinion/la-esperanza-el-arte-de-envejecer#:~:text=El%20viejo%2C%20salvo%20excepciones%2C%20es,arte%20de%20conservar%20alguna%20esperanza.)

[envejecer#:~:text=El%20viejo%2C%20salvo%20excepciones%2C%20es,arte%20de%20conservar%20alguna%20esperanza.](https://www.milenio.com/opinion/ricardo-velazquez/opinion/la-esperanza-el-arte-de-envejecer#:~:text=El%20viejo%2C%20salvo%20excepciones%2C%20es,arte%20de%20conservar%20alguna%20esperanza.)

Whetsell, M. V., Frederickson, K., & Aguilera, P. y. (2005). Niveles de bienestar Espiritual y de Fortaleza, relacionados con la salud en los adultos mayores. *Aquichan*(ISSN 1657-5997), 72-85.

Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P., & Maya, J. L. (octubre de 2005). niveles de

bienestar espiritual y fortaleza relacionados en la salud de los adultos mayores. *Aquichan* , 78. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/741/74150108.pdf>

Whetsell, M. V., Frederickson, K., Aguilera, P., & y Maya, J. L. (octubre de 2005). Niveles de

bienestar espiritual y fortaleza relacionados en la salud de los adultos mayores. *Aquichan*, 78. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/741/74150108.pdf>