



**Creer para sostener:  
Espiritualidad y  
bienestar mental**

# Crear para sostener: Espiritualidad y bienestar mental

## Checklist – Espiritualidad como recurso de afrontamiento

**Objetivo:** Usar la espiritualidad como recurso interno de afrontamiento para promover calma, sentido, esperanza y sostén emocional.

### 1. Preparación personal

- Encontrar un lugar tranquilo
- Tener auriculares o dispositivo para audio
- Dedicar 5–10 minutos sin interrupciones

### 2. Audio de meditación u oración guiada intercultural

- Seleccionar audio (respiración, gratitud, intención, oración)
- Seguir la guía paso a paso
- Tomar nota de sensaciones físicas y emocionales después

### **3. Reflexión opcional guiada**

#### **□ Responder en silencio o escribir:**

- **¿Qué me da sentido y esperanza en la vida?**
- **¿Que me sostiene en momentos difíciles?**
- **¿Cómo puedo conectar con mi interior para calmarme o tomar decisiones?**
- **□ Evitar debates o juicios; es una práctica personal**

### **5. Integración final**

- **Respirar profundamente 2–3 veces**
- **Agradecer el tiempo dedicado a ti mismo/a**

#### **link de**

- **Respiración guiada para relajación y mindfulness.**
- **<https://www.youtube.com/watch?v=x0Ilg8XNc8d8>**