



## Espiritualidad y Bienestar

*Si bien la espiritualidad puede incluir la religión, se ha definido como una expresión de las formas trascendentes de realizar el potencial humano y como sinónimo de construcciones como la **esperanza, el significado, la integridad, la armonía y la trascendencia** (O'Reilly, 2004).*

# Señales de uso saludable de la espiritualidad



Te brinda calma y claridad



Te conecta con tus valores



Te impulsa a cuidarte y cuidar a otros

# Señales de alerta:



Usarla para evitar decisiones importantes



Sentir culpa o miedo constante



Delegar toda responsabilidad personal



No hacerte responsable de las consecuencias de tus acciones

# Actividad de reflexión personal



## *Responde:*

- *¿Qué significa la espiritualidad para mí?*
- *¿Qué práctica espiritual me hace sentir más tranquilo/a?*
- *¿Cómo puedo integrar esta estrategia en mi vida diaria?*

# Recomendaciones finales

*No hay una forma "correcta" de vivir la espiritualidad.*

*El respeto por las creencias propias y ajenas es fundamental. La espiritualidad no necesariamente está asociada a la práctica de una religión en particular*

*La espiritualidad no reemplaza la ayuda profesional, pero para algunas personas puede complementarla.*



# Mensaje clave

*La espiritualidad no elimina los problemas, pero puede ayudarte a mirarlos con más sentido, calma y esperanza.*