

La crianza



Humanizada



Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia

Año XX (2015) No. 157

Editorial

Espiritualidad

La dimensión espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana relacionados con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales, es decir, que van más allá de lo físico y de la percepción de los sentidos. Esta dimensión está señalada por los expertos como una de las megatendencias del siglo XXI.

Algunos autores relacionan la adquisición de la espiritualidad con el nivel cognitivo del niño. Su inicio es muy discutido, pero es claro que ocurre en la familia, que es su fomentadora por excelencia: se sabe que nunca es demasiado temprano, inclusive desde los idearios afectivos preconceptionales, desde que los padres empiezan a soñar o a prepararse para concebir un hijo. Durante la gestación, ciertas actitudes como poner las manos sobre el vientre materno, hablarle, decirle que se le ama, son señales de bienvenida para la formación de la autoconfianza que le servirá una vez nazca y para toda la vida.

En el recién nacido la presencia activa, el acompañamiento y los cuidados higiénicos, así como el amamantamiento y el juego brindarán seguridad y confianza básica. Los niños desde muy pequeños son sensibles a su entorno: saben si se les levanta con ternura o con desdén, y antes de aprender el lenguaje saben si las voces o las miradas son amables, amistosas, bruscas o indiferentes.

En los preescolares, el acompañamiento de los padres o adultos significativos como modelos a seguir es muy importante, fundamentado en el ser y en el hacer, más que en el decir, pues el ejemplo arrastra y, como afirma San Agustín *cantemos una nueva canción, pero no con nuestros labios, sino con nuestras vidas*.

Los escolares, por tener un mayor desarrollo cognitivo, empiezan ya a creer en algo que no ven, es decir, son más abstractos en su manera de pensar sobre la existencia de un ser superior.

Los adolescentes suelen cuestionar todo, inclusive la formación con la que fueron criados; viven la espiritualidad a su manera como una forma de búsqueda en la consolidación de su identidad, de su imagen y reconocimiento ante sus pares y suelen tener crisis de tipo espiritual o de tipo religioso, como bien lo destaca el psiquiatra argentino Mauricio Knobel, que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso.

Dado que la espiritualidad es una poderosa herramienta para tejer resiliencia, en el contexto de afrontar con éxito la adversidad, se puede afirmar que todo lo que se haga por fortalecer el desarrollo de la dimensión espiritual de los niños y adolescentes redundará en una notoria mejoría de la calidad de vida, no solo de estos, sino también de las personas que tienen la inmensa fortuna de convivir con ellos.

editores

Álvaro Posada Díaz

Juan Fernando Gómez Ramírez

Humberto Ramírez Gómez

La espiritualidad en la crianza

Luis Carlos Ochoa Vásquez
Pediatra puericultor

Tradicionalmente se ha definido al niño como un ser biopsicosocial. Desde lo biológico, se puede diferenciar por sus características somáticas propias que lo diferencian de los demás. Desde el plano psicológico se caracteriza por sus emociones y sentimientos, así como las capacidades de percepción y de relación con el entorno. Y en lo social, es claro que toda persona debe interactuar con los demás para lograr un desempeño como un ser integral.

Últimamente se viene enfatizando en la necesidad de definir al niño desde una cuarta dimensión: la espiritual. Se trata de una dimensión que hace parte del ser humano desde el comienzo y que se refiere a la necesidad de la búsqueda de sentido de la vida.

A lo largo de la historia el ser humano, consciente de su mortalidad, se hace preguntas, reflexiona sobre su destino y sobre su función durante el paso por la vida. La búsqueda del sentido de la vida está en estrecha relación con los objetivos que vale la pena perseguir, sean o no satisfechos. Dicho de otra manera, el sentido de la vida se fundamenta en tener objetivos valiosos por los que vale la pena luchar, es el camino que se debe trazar toda persona.

La búsqueda del sentido de la vida es una fuerza primaria del hombre que tiene relación con la felicidad, pero no se trata de un fenómeno cultural o religioso sino, según el profesor español Enric Benavent Vallès, de una necesidad del ser humano.

Definición de espiritualidad

La definición de espiritualidad se ha prestado a confusiones, llegando a identificar con religiosidad o utilizando esta circunstancia para buscar adeptos a alguna creencia. Con el ánimo de dar un concepto lo más preciso posible, se enfocará la definición desde distintos puntos de vista:

- Es una necesidad positiva y esencial que corresponde a la necesidad que tienen los individuos de crecer según los valores que dan sentido a su vida y que mantienen un sentimiento de esperanza (Carl G. Jung)
- Es aquel estado que invita a tener compasión con uno mismo y con los demás, además de purificar los deseos que son la fuente del dolor y de la decepción (concepción budista)



- Es un equilibrio o paz interior, una búsqueda de armonización de uno mismo con la sociedad, con la naturaleza, con el mundo (concepción hinduista)
- Es la aceptación de uno mismo, es una luz que aclara, anima, motiva e inspira
- Es el centro del ser que se concreta en la reflexión sobre la existencia y los valores

Se trata, pues, de un proceso del desarrollo humano que está centrado en la búsqueda del sentido y del objetivo de la vida, basado en las relaciones con los demás, con el mundo y con una realidad última: las prioridades esenciales tomadas con un sentido de trascendencia. La espiritualidad se relaciona con aquellos aspectos de la vida que no se perciben con los sentidos, a lo que se "ve" y se siente cuando se cierran los ojos. Es precisamente esta característica la que la hace una dimensión exclusivamente humana que representa el nivel más avanzado en el proceso evolutivo del hombre.

Espiritualidad y religión

Con mucha frecuencia se confunden estos términos y se usan de manera indiscriminada, pero realmente son diferentes. Mientras que la espiritualidad es vivencia la religión es creencia.

La espiritualidad va más allá de creer en seres espirituales o inmateriales. Se puede ser ateo pero vivir con una gran espiritualidad, pero también se puede ser religioso con una muy baja espiritualidad. Esta última tiene que ver más con el hecho de dormir tranquilos, de saberse una persona íntegra o no, de sentirse solos o no, de estar en armonía con la naturaleza, más que con el hecho de ir a una iglesia y participar o no en unos ritos.

Necesidades espirituales

Las necesidades espirituales de todo ser humano, aunque están estrechamente relacionadas con las necesidades emocionales, se originan en una dimensión mucho más interna porque se refieren a la persona en su integralidad total, a su proyecto de vida, a la capacidad de amar, de ejercer responsabilidades durante toda la existencia.

Estas necesidades espirituales surgen especialmente en ciertas situaciones existenciales altamente significativas como la enfermedad, la muerte, la exclusión social, la discapacidad, la violencia, la pérdida de un amigo o un familiar, entre otras. Son aquellas situaciones en las que la persona se pregunta: ¿por qué a mí?, ¿seré capaz de superar este problema?

Como dice Enric Benavent, *son aquellas situaciones límite del ser humano en las que surgen, con toda su intensidad, estas necesidades que, las más de las veces, son intangibles pero que están en íntima relación con la existencia, con el sentido de la vida.* Se presenta a continuación una aproximación sobre las necesidades espirituales más fácilmente identificables, adaptadas de los escritos del autor citado:

- **Necesidad de sentido.** El dar sentido a la vida es una necesidad esencial en todo ser humano, pero cada ser humano debe buscar ese camino por sus propios medios. En los niños el acompañamiento afectuoso e inteligente de los padres es un factor decisivo en este logro
- **Necesidad de reconciliación.** Pedir y dar perdón son dos situaciones necesarias para recuperar la paz interior y eliminar el sentimiento de culpa y de resentimiento
- **Necesidad de orden.** El orden es sinónimo de seguridad, de que la mayoría de las situaciones de la vida son previsibles. El ser humano le tiene miedo al caos, a lo imprevisto, a lo desconocido. Toda persona necesita poner orden en su interior, en sus prioridades, en su proyecto de vida
- **Necesidad de la verdad.** La necesidad de conocer la verdad en un mundo en donde cada vez predomina más la incertidumbre es también una necesidad de la mayor importancia y por eso se debe seguir el camino correcto y saber cuál es. Lo anterior se logra con una muy buena comunicación con los niños, con confianza, respetando sus opiniones y brindándole una educación que les ayude a construir una correcta autonomía moral e intelectual
- **Necesidad de libertad.** En el sentido de la espiritualidad la libertad va más allá de la simple autonomía. Se refiere a esa libertad interior que le facilita a la persona tomar aquellas decisiones que son fundamentales para dar sentido a su destino, es decir, para ser el verdadero protagonista de su vida

- **Necesidad de símbolos y rituales.** El símbolo y el rito son componentes del lenguaje que se usan para celebrar momentos importantes, que a su vez dan seguridad y afianzan la pertenencia a un grupo, a una familia. La celebración de un nacimiento, un cumpleaños, una boda son una necesidad que trasciende el ámbito religioso
- **Necesidad de silencio y soledad.** Cuando no es forzada por las circunstancias, la soledad es un momento necesario para el equilibrio de la persona, para encontrarse consigo mismo, para reflexionar y replantear actitudes y prácticas

Acompañamiento a la formación de la espiritualidad en los hijos

Este acompañamiento empieza antes de la concepción misma: el significado que tiene el saberse y sentirse un niño deseado, un niño buscado, “encargado”, como una decisión libre, responsable y autónoma de una pareja. La importancia de tenerle un nombre desde antes de nacer, de escoger los padrinos, de “ofrecer” el niño a los familiares y amigos, la ceremonia del bautizo, las fiestas de cumpleaños, son todos sucesos que sustentan y apoyan la espiritualidad.

Continúa con el ejemplo, cuando el niño ve que los padres se tienen en cuenta, se respetan sus sentimientos, cuando invocan un ser superior, cuando dan las gracias y cuando se solidarizan con los demás en los momentos de tristeza y de alegría. Si, además, los padres profesan un credo religioso, esta es también una buena herramienta para este fin por medio de la oración, de pertenecer y participar en las ceremonias religiosas de su congregación.

En este sentido, es necesario recordar una tradición muy arraigada en las familias: el apoyo, desde la primera infancia, en una “dulce compañía”, en un ángel de la guarda, un gran amigo de los niños que no los desampara “ni de noche ni de día”. Es indiscutible el efecto de tranquilidad, de paz interior y de sosiego que esta práctica les brinda a los niños, especialmente a la hora del sueño.

La espiritualidad es una parte fundamental de la experiencia humana y una parte de la herencia que se transmite a los hijos. Independientemente de la religión, la espiritualidad inculca en los niños y adolescentes lo que será su marco de ética y conducta personal durante toda su vida, razón por la cual es necesario tener claro cómo acompañar a la formación de la espiritualidad en la niñez y la adolescencia.

En este acompañamiento la influencia de los padres, la más importante y decisiva, se suma la de la familia extensa, los amigos, el colegio y los medios de comunicación, entre muchas otras. Una buena guía es tomar como derrotero las necesidades espirituales ya mencionadas. De manera más amplia se mencionan algunas pautas a continuación:

- **Crear confianza con el hijo.** Que se sienta seguro para poder explorar. La confianza es la base para las demás etapas del desarrollo, como lo explica el psicoanalista Erik Erikson. La confianza se relaciona con la fe, entendida esta como confianza en lo que no se ve pero que si se puede creer. Toda persona se sostiene espiritualmente gracias a la confianza, a la fe que le permite afrontar dificultades y frustraciones
- **Cultivar la libertad.** Expresar ideas, manifestar sentimientos y emociones, hacer preguntas. Todo esto debe ser una cualidad que se viva en un hogar en el que se tenga en cuenta a la espiritualidad. El desafío es no reprimir, pero tampoco vagar sin ninguna orientación: que se mantenga una relación fundada en el diálogo, en el respeto mutuo y en la verdad
- **Demostrar interés en la vida de los hijos.** Es necesario invertir tiempo, dar afecto, mantener siempre una absoluta sinceridad en las relaciones de crianza, entendiendo a los hijos como interlocutores válidos
- **Respetar a los niños y adolescentes en sus momentos de soledad, de “no hacer nada”.** En el mundo ajetreado y de afanes en que se vive hoy, el afán de que siempre se esté haciendo “algo útil para la vida”, de que no se pierda el tiempo, lleva a que los adultos repriman los momentos de soledad, momentos que son valiosísimos pues en ellos se encuentra el ser humano consigo mismo
- **Enseñar a los niños y adolescentes, con el ejemplo, el cuidado y el amor por la naturaleza.** La naturaleza es un lugar excelente para encontrar una manifestación tangible de la espiritualidad. En la niñez y la adolescencia es fundamental aprender con los sentidos, mirar un atardecer o la luna, coleccionar piedras, hojas, ver un nido de pájaros, tener la experiencia de seguir la germinación de una semilla...

Con el cuidado de la naturaleza y del ambiente se enseña a tener un enfoque *biocentrista* en su paso por el mundo, y no el que predica la sociedad de consumo, el enfoque *antropocentrista*: el hombre como amo y señor, como el más peligroso depredador de esa naturaleza de la cual depende la supervivencia: con la espiritualidad se le enseña al niño que la naturaleza es sagrada

- **Contar historias.** A todos los niños les fascinan las historias. Contarle la niñez de los abuelos y de los padres, historias de cómo superaron adversidades, de cómo vivieron sin los avances tecnológicos actuales, de cómo a pesar de múltiples dificultades lograron salir adelante son valiosas ayudas para la comprensión de que cada quien se labra su propio destino.

Las tradiciones de cada pueblo están llenas de historias que ayudan a explicar todo, desde cómo fue creado el mundo hasta por qué a veces la gente hace cosas malas

- **La importancia de las tradiciones familiares.** Ellas son las que dan arraigo, sentido de pertenencia, así como el sentimiento de orgullo de pertenecer a su familia, de sus apellidos, de su raza, de su origen

Resiliencia y espiritualidad

Se entiende por resiliencia la capacidad del ser humano de recuperarse de las adversidades de la vida, de ser capaz de retomar su vida después de una tragedia. Hay una estrecha relación entre la resiliencia y la espiritualidad. Cuando se tiene algo o alguien en quien creer firmemente, en quien confiar, algo que le da sentido a la lucha diaria y a la existencia, esto es determinante, decisivo en la vida y en las motivaciones de un ser humano.

Por lo expuesto, es posible afirmar sin lugar a dudas que cuando se crece en un hogar en el que la vida cotidiana tiene elementos que trascienden lo material, el tener, el simplemente “pasarla bien”, se creará un sentido espiritual de la vida, que determinará la capacidad de sobreponerse a la gratificación inmediata, de aceptar la diferencia, de acatar el respeto por los demás, pero, muy especialmente, de tener una sana autocrítica, de saber valorar y modificar los actos cuando no están acordes con los principios de justicia y equidad.

Finalmente, hay que decir que el amor tiene una estrechísima relación con la espiritualidad: el hijo que sabe que tiene el amor incondicional de sus padres independientemente de su comportamiento, que se siente siempre amado y valioso y por lo tanto es capaz de amar, que vive en un ambiente en el que la solidaridad está presente, tendrá una formación espiritual adecuada.

El verdadero y único viaje es el viaje interior

Rainer Maria Rilke

Lecturas recomendadas

Benavent E. *Espiritualidad y educación social*. Barcelona: Editorial UOC; 2013.

Gómez JF. La dimensión espiritual en los niños. Su desarrollo y fortalecimiento. *Crianza y Salud* 2010; 8(1): 24-29.



ESTAMOS EN LA RED

<http://medicina.udea.edu.co/>
 Enlace Acerca de la Facultad
 Enlace Medios
 Crianza humanizada



/corporacioncarino
 @corpcarino
 Corporación Cariño
 corporacion_carino
 noalabusosexualinfantil