

## TRANSFORMACIÓN Y RENACER DESDE LA ESPIRITUALIDAD

## TRANSFORMATION AND REBIRTH FROM SPIRITUALITY

Marina Martínez

[marinamartinez8@gmail.com](mailto:marinamartinez8@gmail.com)

ORCID 0000-0002-8151-645X

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación. Valencia, Venezuela

Recibido: 06/08/2020 - Aprobado: 16/11/2020

## Resumen

La distinción existente, entre hombre y otros seres de la naturaleza, estriba en su espiritualidad. El hombre tiene la capacidad de desarrollarla y hacerla crecer como todas las otras dimensiones. El foco central de este artículo va dirigido a hacer una reflexión hermenéutica de la importancia del encuentro con esa fuerza interna, decisiva para el desarrollo personal. Se trata de una fuerza interior que viene de adentro, de lo íntimo del ser; procura el perfeccionamiento y re-significación de la vida humana. Desde esta mirada, se dinamiza el poder conocer nuestro mundo interno, cambiar, transformar y renovar la cosmovisión de nuestra vida, necesaria, en tiempos críticos, que impide emerger otras percepciones, actitudes y valores en pro del perfeccionamiento del ser humano.

**Palabras clave:** Espiritualidad, transformación, renovación, aprendizaje.

## Abstract

The distinction, between man and other beings of nature, is based on their spirituality. Man has the ability to develop it and make it grow like all other dimensions. The central focus of this article is aimed at making a hermeneutical reflection on the importance of the encounter with that internal force, decisive for personal development. It is an inner force that comes from within, from the innermost being; seeks the improvement and resignification of human life. From this perspective, the power to know our internal world, change, transform and renew the worldview of our life, necessary in critical times that prevent the emergence of other perceptions, attitudes and values in favor of the improvement of the human being, is energized.

**Keywords:** Spirituality, transformation, renewal, learning.

## Introducción

Una de las características del mundo actual es la incertidumbre, lo inesperado. Partiendo del paradigma de la complejidad, parece que el ser humano no está preparado para enfrentarse a la falta de certezas y lo inesperado. La ciencia ha construido un mundo con base en pequeñas evidencias y errores, demostraciones de ello, son innumerables como la que padece, hoy día, la humanidad con la llamada enfermedad de un virus que hasta el presente no hay forma de contrarrestarlo y eliminarlo. Por otra parte, la velocidad con la cual transcurre el tiempo, el avance en las tecnologías de información, la comunicación, la obsolescencia, el consumismo son factores tan estresantes que, a veces, rompe con el equilibrio armónico de nuestra integridad.

No se trata de cosas creadas por el hombre, es el saber, el conocimiento con propósito, con la intención de preparar nuestras mentes para esperar lo inesperado y ser capaz de afrontarlo. Según Savater (1999): "...lo principal no es producir más riqueza o desarrollo tecnológico,... cosas que no son desdeñables, sino que lo fundamental de la humanidad es producir más humanidad, es producir una humanidad más consciente de los requisitos del ser humano" (p. 32). En tal caso, la idea es emprender una búsqueda para separar los obstáculos que impiden una vida sana basada en cambios de actitudes y valores, adoptar una postura filosófica ante la vida y trascenderla.

El hombre es un ser social, con su individualidad y cosmovisión, dotado o equipado con potencialidades a veces inexploradas, porque vivimos en una realidad donde se exterioriza lo material, se valora el poder tener y se crea, también se actúa desde valores desligados de lo humano, del verdadero ser que habita en la interioridad de cada persona. Esta postura impide mirarnos a nosotros mismos, en todas las dimensiones (biopsicosocoespiritual). No nos

ocupamos del conocimiento de sí mismo o de saber sobre nosotros, sino a través de los ojos de la realidad externa, artificial. Es una especie de ceguera, de velo que bloquea el poder interno del ser que somos.

Muy acertado ha sido Morín (1999), cuando expresa que la racionalidad lleva al error y la ilusión siendo uno de los aspectos referidos a las cegueras del conocimiento, porque opacan al ser. A juicio de este autor: “La racionalidad se cree racional, porque constituye un sistema lógico perfecto basado en la inducción o deducción, pero se funda sobre bases mutiladas o falsas y se niega la discusión de argumentos y la verificación empírica” (p. 21).

Adoptar un racionalismo que no admite más que su cuerpo lógico, deductivo e inductivo, que ignora los seres, la subjetividad, el mundo de afectividad, la vida se convierte en una irracionalidad. Por su parte, la racionalidad o ser razonable cuando ocurren las cosas, tiende a reconocer el amor, el afecto, las dudas, el arrepentimiento, no se extralimita, ni se cree superior. Debemos conocer los errores y profundizar en sus causas. Por ello, el ser humano busca la manera de expresarse con todo lo que es y eso forma parte del conocimiento y del aprendizaje. Se trata, como refiere Echeverría (2017): “de un ser humano que busca alcanzar modalidades de ser, que se hallan más allá de sí mismo en el presente, que reconoce en la vida un camino no solo de cambio, sino de renovación aprendizaje y trascendencia” (p. 69).

En función a lo anterior, se puede deducir que las necesidades espirituales lo sentimos todos a cualquier edad, de ellas, emergen las grandes preguntas de la vida. En este sentido, a temprana edad, muchos son los niños que muestran necesidades espirituales, vivencian un mundo desarraigado de humanidad por la ausencia de amor, de ternura, de respeto a su dignidad, de desigualdad, discriminación, ellos preguntan según su edad, buscando respuestas

conscientes, reflexivas que deben ser atendidas. En virtud de ello, la educación debe centrar su atención o atender la espiritualidad humana, pues el ser espiritual, estimula la obtención de elevados niveles de conciencia, de despertar y mirar la vida como un inmenso horizonte de transformación y aprendizaje. Por supuesto que no es una tarea fácil, no obstante existe la necesidad por encontrar un sentido a lo que se hace. Esta fuerza que nace desde nuestra interioridad, es la que conduce a la búsqueda de un propósito, adoptando un nuevo estilo de vida.

Siguiendo algunas ideas expuestas por Benavent (2014), relacionadas con el significado de la espiritualidad, conviene destacar que hay quienes la vinculan a la religión, otros a un ser supremo, a una energía vital, algunos de sus autores han mostrado interés por el tema espiritual y la espiritualidad, entre ellos, encontramos a Jung (2012), quien la define como una necesidad positiva y esencial vinculada a la necesidad de los individuos de creer de acuerdo con valores que dan sentido a su vida y mantiene un sentimiento de esperanza.

Desde la perspectiva budista, la espiritualidad invita a tener compasión con uno mismo y con los otros, purificar los deseos que son la fuente del dolor y la decepción. La espiritualidad judía, cristiana e islámica es cada una, a su manera, espiritualidades de aceptación de uno mismo, puede compararse con una luz que aclara, anima, motiva e inspira. Para el hinduismo, se trata de un equilibrio o paz interior, como una búsqueda de armonización de uno mismo, con la sociedad, con la naturaleza, con el cosmos, con la divinidad.

Por su parte, Frankl (2012) destaca la voluntad de sentido como eje de la espiritualidad y como una motivación para el desarrollo humano. Otro punto de vista es el de la psicología que la representa como el centro del ser, se concreta en la reflexión sobre la existencia y los valores. Asimismo, hay

quienes ven la espiritualidad como una trascendencia del ego, es decir, ir más allá de uno mismo. Como puede advertirse, todas estas posturas espirituales aluden al sentido de la vida, a la integridad humana, los valores de que se deben encarnar para vivir humanamente con armonía, paz interior, ser compasivo, cuidar de sí mismo y de los otros.

Todas estas apreciaciones anteriores apuntalan al mundo interior de la persona, al centro de su ser. Las respuestas que no se consiguen afuera, en lo superficial, en el mundo externo. Desde el punto de vista de quien educa, es esencial entender la importancia de no descuidar la dimensión espiritual en conjunción con las otras. De acuerdo con Benavent (2014): “La práctica de la educación social es invitar al otro a descubrir y poner atención a en la energía vital que lleva dentro, es dar el paso para trabajar para el otro y por el otro” (p. s/n).

Entenderemos la espiritualidad como una fuerza interna que todos tenemos, pues mediante ella: “El ser como sujeto de significaciones se hace un lugar en el mundo y para el mundo.” (Palacio, 2015, p. 3). Es parte del camino hacia la evolución orientada a enrumbar las acciones para lograr conseguir el fin último: la felicidad, tal como lo planteó

Aristóteles, (1988), cuando decía que “La Trascendencia es un concepto que designa todo aquello que va más allá o que se encuentra por encima de determinado límite” (p. s/n). Está vinculado con superar una barrera. Por su parte, Kant, citado por León (2013), concebía la trascendencia como la capacidad de la razón para acceder a un nivel de conocimiento superior a los conocimientos del mundo. Adoptar cambios en la vida precisa de razones importantes como sentir gran motivación, tener determinación, convicción y atender a la intuición

## Educación y aprendizaje

Humanizar es la tarea esencial de la educación. Esto significa enseñar a vivir como seres humanos, enseñar a amar y ser libres. Por tanto, el papel de la educación y del aprendizaje es esencial para construir una vida más humana. Bajo estas ideas, debe enfocarse en sacar de adentro, desde la interioridad, el potencial humano que todos tenemos y muchos ignoran. Aprender a ser más compasivo, honesto, sensible, tolerante, amoroso, agradecido, responsable consigo mismo y los demás, solidarios, a compartir. Es fundamental el valor de la educación y el aprendizaje para despertar la conciencia de sí mismo, el cuidado de sí y de los otros, enseñar habilidades para la introspección reflexiva, expresarla desde la interioridad de ser, de esta manera, desde muy temprana edad se va formando la vida espiritual en conexión con las otras dimensiones.

Ciertamente, en concordancia con Benavent (2014), la dimensión espiritual de la persona va madurando al mismo tiempo que lo hacen las otras dimensiones. Los niños reconocen y expresan sus ideas de tipo espiritual, muestran necesidades especiales que los educadores deben reconocer para afianzar y consolidar las experiencias de solidaridad, acompañamiento, humildad, compartir, tolerancia, respeto entre otras cualidades humanas. Es así, como se puede decir que la educación y, con ella, el aprendizaje verdadero se conciben como un proceso dirigido a iluminar todas las dimensiones del ser.

Por ello, el educador tiene ante sí, un gran reto en cualquiera de los niveles educativos en un siglo tan complejo, plagado de actitudes y valores consumistas, violento, racista, injusto donde se presencian acciones inhumanas e irracionales, además impera la superficialidad en la creencia de

que, como arguye Pérez (2004) “...vivir es seguir rutinariamente, los caminos que marcan las modas, el mercado, la publicidad, las costumbres, los dirigentes, una religiosidad desencarnada, hecha a la medida de sus temores y caprichos” (p. 47).

El reto de educar en el siglo XXI es derribar esos velos impuestos y extendidos desde un sistema capitalista, global, materialista, han producido la ceguera del hombre, no dejan traslucir el ser que verdaderamente somos. Se trata de un llamado a un aprendizaje profundo desde la interioridad de la persona. Siendo así, resulta claro que educar para la vida es una tarea compleja. Más aún que educar -como expresa el autor- implica ayudar al estudiante a conocerse, valorarse y emprender con honestidad el camino de la propia realización. Resulta muy complejo; un gran desafío en un mundo globalizado bombardeado de poderosos medios de comunicación y tecnología. Pero ¿Cuál es el reto que enfrentamos en pleno siglo XXI? Siguiendo las ideas expuestas por Echeverría (2017): “El desafío es de hacer de la vida una oportunidad de transformación del ser que somos, de inventar al ser que aspiramos y de convertirnos en él. Más que preservar el ser, nuestro desafío implica transformarlo” (p. 62).

Dentro de este marco, la educación juega un papel estelar, la que se genera en el seno familiar, la formal y la informal cada una aporta al ser del hombre, siendo de mayor envergadura la educación familiar y la formal. Desde estas estructuras, se han de aprender habilidades para la vida. Es por ello que, uno de los aspectos fundamentales es aprender para toda la vida. Al respecto la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1996) en informe de la Comisión Internacional sobre la educación del siglo XXI, resalta y prioriza los pilares del saber ser y saber convivir por encima de otros, dado que son el fundamento de una vida.

Visto de esta forma, saber ser y saber convivir son los pilares de mayor peso por cuanto conducen al autoconocimiento “mientras más profundo sea el conocimiento de la persona sobre sí misma más probabilidad tendrá de tomar decisiones adecuadas, seguir aprendiendo y alcanzar metas que se proponga, en lo personal, profesional o académico” (Giráldez y Sué, 2017 p. s/n). Desde el punto de vista, se da importancia a la inteligencia emocional y su papel sobre el autoconocimiento como parte del aprendizaje “...es la capacidad de reconocer las propias emociones en el momento en que se producen y saber cómo se suele reaccionar en distintas situaciones” (Bradberry y Greaves, 2012 p. s/n). En este sentido, cabe resaltar la importancia de hacernos conscientes de nuestras emociones aun cuando su intensidad suele variar en las personas, hay quienes las viven intensamente otras de manera más apacibles.

En este orden de ideas, es el momento propicio para referirnos a situaciones negativas o dañinas que provocan reacciones emocionales intensas, algunas se deben a circunstancias personales, otras a factores externos que nos afectan de acuerdo a cómo lo percibimos, la capacidad de análisis, la calidad de reflexión, el propio nivel de conocimiento acerca de nosotros mismos, así como la realidad en la que interactuamos. Sí nos vemos en una situación incómoda que afecta el estado de ánimo ya sea, porque se expande más allá de lo esperado, se despiertan sentimientos, actitudes de manera inconsciente, que hacen difícil una reflexión consciente, lo cual significa que no estamos a la altura del autoconocimiento necesario para afrontar la situación. Las preguntas por lo que vivimos surgen, pero buscando respuestas en lo externo y no nos miramos a nosotros mismos.

Un ejemplo patente es el de la pandemia mundial del coronavirus, un evento inesperado vivido, propio del siglo XXI, experimentado por millones de personas en el mundo. Sin duda, ha sido un fenómeno que ha desvelado y

puesto a prueba las dimensiones del ser humano en el ámbito social, personal, familiar, espiritual, así como, la expresión de nuestras emociones, sentimientos, actitudes, creencias, valores, resistencias, aspectos que son parte del aprendizaje.

Siguiendo el hilo discursivo, de un evento como este, dada su magnitud perjudicial, se ha podido evidenciar la manifestación de una variedad de reacciones frente a la enfermedad más contagiosa y letal de la segunda década del siglo del presente siglo, que van desde actitudes light hasta los que ignoran o le dan poca importancia, mientras otros dan muestra de actitudes más conscientes y razonables. Sorprenden, a veces, algunas de las reacciones por cuanto se trata del don más preciado, es decir; la vida.

Sin duda que la realidad de esta situación ha afectado todas las dimensiones del ser, siendo las más notorias la psicoemocional, pero ha activado la importancia de la dimensión espiritual – que todos sin excepción tenemos - motivado no solo por la alta peligrosidad que representa como factor de riesgo para la humanidad, sino por la necesidad obligante de hacer cambios en el estilo de vida, valorarla y, sobre todo, adaptarse a un nuevo estilo de vida.

Por tanto, es fundamental revisar los comportamientos, creencias, actitudes sobre todo el nivel de autoconocimiento, esencial para fortalecer nuestro mundo interior, aprender a conectarse con esa fuerza que viene desde dentro de nuestro ser. Todos estos aspectos vinculados con el aprendizaje y las habilidades para la vida que facilitan la adopción de otra cosmovisión del mundo en que vivimos, ser capaz subjetivarse, esto es, capaz de comprender el mundo sin perderse en las superficialidades. Por ello, la espiritualidad como señala Palacio (2015) "...es la puerta moral que está abierta a las vías de la transformación que posibilita la significación de cada espíritu y la expansión

de sus ideales” (p.3). Se debe entender la espiritualidad como una fortaleza que alienta, posibilita enfrentar y afrontar cualquier vicisitud en un mundo tan complejo y riesgoso como el que vivimos.

La vida es un aprendizaje de lo que somos, seremos y queremos ser. En este sentido, el propósito de este artículo es abrir una puerta hacia las posibilidades de transformarnos siendo lo que verdaderamente somos, porque muchos no somos capaces ni conscientes para reflexionar sobre los aspectos positivos que pudiéramos adoptar para transformar y renovar actitudes, valores, creencias cuando se pretende adoptar una postura ante la vida. La idea es una vida con sentido, con esperanza, amor, significativa en todo momento. El mundo no siempre es el mismo, el cambio si es permanente y con éste el ser humano debe asumir nuevos retos, arriesgarse, conocerse a sí mismo, tomar conciencia de las necesidades que la vida reclama, pues, Toro (2011) “La vida es una mezcla de luces y sombras, de bueno y de malo, de debilidad y de fortaleza. Estos son factores positivos y negativos que nos da miedo conocer” (p. s/n). En este sentido, se puede decir que “el autoconocimiento es el mayor logro en la vida.” Saber quién eres, cómo eres, hacia dónde vas, por lo tanto, está vinculado con nuestra identidad personal y crecimiento espiritual.

### **Aprender desde la espiritualidad es rescatar el sentido de la vida**

Todos tenemos una espiritualidad que no tiene que estar vinculada a la religiosidad, aunque esta última es una de las formas de expresarla. La vida es un proceso de aprendizaje y como tal ha de favorecer ese conocimiento de la interioridad del ser, de encontrarnos con nosotros mismos, conocernos cómo somos, es decir, autoconocernos. En estos tiempos tan convulsionados,

la vida se torna incierta, difícil, no obstante, el ser humano intuye la existencia de una fuerza vital, interna que va más allá del ego, sobre todo, aquellos egos inflados, descontrolados que percibimos en acciones destructivas, egoístas, insensibles, en fin, inhumanos.

Cuando se ha perdido el sentido, surgen las interrogantes por la vida: *¿Por qué? ¿Cómo? ¿A dónde voy?* Reconocer que contamos con un poder más fuerte que el ego contaminado, para dirigir nuestra voluntad. Ese aprendizaje es parte de la vida, conformado por la actitud reflexiva desde nuestro mundo interno. Esta es la postura previa al cambio, a visualizar y construir una transformación de nuestro estilo de vida, de mirar las cosas desde esa perspectiva espiritual, desde esa fuerza que alienta una transformación real.

En virtud de lo anteriormente dicho, las circunstancias amenazantes del mundo actual que han llevado a los gobiernos según su postura a adoptar medidas protectoras de la vida humana, sin duda son la clave más apropiada por el momento. En Venezuela, definitivamente, se siguen las propuestas emanadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cuidarse, cuidar la familia y del otro, pese a algunas actitudes intransigentes, irreflexivas, encontramos otras más conscientes, disciplinadas, coherentes, aun cuando, se muestran los efectos negativos que ha generado la pandemia.

Esto ha de servirnos para centrarnos a tomar una actitud reflexiva sobre los riesgos que implica la vida, cómo buscar aprender otros conocimientos para aplicarlos y lograr una vivencia armónica en medio de cualquier turbulencia. Esto tiene que ver con nuestra espiritualidad de introducirnos en nuestra interioridad como seres humanos vinculada a lo que somos como personas. En medio de este mundo materialista, consumista, plagado de egocentrismos en que se ignora que somos seres frágiles y se puede alcanzar mejores niveles

de felicidad, es necesario comprender que la vida es fundamental pero cuando se llena de sentido y de significado.

### **Tiempo de crisis y de acercamiento a la espiritualidad**

El escenario de la segunda década del siglo XXI ha generado sucesos inesperados, estresantes e inseguros por diversas razones, entre las cuales se mencionan los sistemas políticos que develan sus debilidades, la imposición de economías a países, bloqueos de cualquier orden debido a la competencia desmesurada, el racismo, la violencia, enfermedades mortales entre otras muchas razones que afectan en gran parte a la humanidad. ¿Qué razones pudiéramos esgrimir para estar viviendo la situación actual? En lo esencial, es una crisis de valores que predomina en la sociedad donde se fomenta el consumismo, el individualismo, la falta de honestidad, la irresponsabilidad, la competencia desmedida, la falta de compromiso, el libertinaje. El éxito se puede lograr mediante el fracaso de los demás.

Sin duda, los seres humanos vivimos bajo estados de angustias, depresión, desesperanza, haciéndonos preguntas, buscando respuestas. No obstante, cualquier crisis tiene una salida, pide y exige la necesidad de adoptar cambios y transformaciones. Ya sabemos según Heráclito de Éfeso que lo único permanente en la vida es el cambio, so pena de estatizarnos y estancar el progreso como persona, porque nos anclamos en lo pasado, lo que ya no funciona ni evoluciona. Asimismo, ocurre con la energía que no desaparece, se transforma y esa transformación debe venir desde lo más profundo de nuestro ser, para su evolución positiva y su renovación en pensamientos, creencias, actitudes valores. De modo que, si la espiritualidad humana es energía vital, puede transformar, positivamente, nuestra manera de ser,

transformar el estilo de vida perjudicial, los vicios, la arrogancia, la intolerancia, la falta de solidaridad, el desamor.

Las apreciaciones anteriores permiten inferir que, ese es el camino de la búsqueda que debemos emprender, empleando nuestros recursos internos y los dones con que la creación nos ha dotado, debemos descubrir y ponerlos en acción. Pero ¿Sabemos dónde recurrir ante un mundo tan convulsionado? ¿Qué hemos descuidado que nos debilita para seguir adelante? La idea central de este artículo está centrada en esa búsqueda, adoptando una actitud filosófico-reflexiva desde la espiritualidad, esa dimensión muchas veces olvidada.

¿Cómo aprender, nutrir y valorar la importancia que representa en la vida del ser humano? Estas son parte de la interrogante objeto de reflexión tratando de resignificar nuestra vida.

Como expresa Palacio (2015): *“La cuestión está clara, la espiritualidad siempre abrirá camino a la transformación”*(p. 4). Asimismo, equilibrará el ego dañino, porque al trascenderlo lo anula de perversiones como ser el único y centro de todo sin importar lo otro, lo debilita de acciones engañosas para mantener su poder. Ciertamente que todos tenemos nuestro ego –es algo natural- con el que sentimos, pensamos, actuamos y reaccionamos, pero su excesivo descontrol es perjudicial para enfrentar los retos de la vida humana. Siempre podemos mejorar cuando auto-reflexionamos y miramos internamente nuestro ser, lo cual es posible cuando encontramos esa fuerza espiritual en nosotros mismos.

En tiempos de crisis y de pérdidas de seres queridos, sufrimiento como el actual, puede ser una oportunidad para el desarrollo y crecimiento de la espiritualidad. En este orden de ideas, la Asociación Latinoamericana de

Cuidados Paliativos (ALACP, 2019) define la espiritualidad como “... aquel aspecto de la humanidad referido a la manera en que los individuos buscan y expresan el significado, propósito y la forma en que experimentan su conexión con el momento, consigo mismo, los demás, la naturaleza y lo significativo o sagrado. (s/n). Similares son las apreciaciones de Benavent (2014) cuando refiere que el mundo occidental está redescubriendo esta dimensión interior de la persona y valorar la espiritualidad del ser humano.

A juicio de este autor, existen estudios que hablan sobre el papel que debe tener la espiritualidad en el ámbito de la acción social mencionando el libro *Spiritual diversity in social work practice*, de Edward Canda, citado en Benavent (ob.cit) quien habla de la espiritualidad como un aspecto de la vida y del desarrollo humano, la cual está centrada en la búsqueda de sentido y del objetivo de la vida, de la moralidad y del bienestar. Lo importante de esto es saber que cada quien tiene espiritualidad sea o no religioso y que puede ser expresada de diversas formas ya sea en su individualidad o en grupo, tiene una implicación en la vida de las personas.

*¿Qué aprender de la espiritualidad?* A buscarla dentro de nosotros mismos, descubrirla para desarrollar el objetivo de la vida, lograr paz interior, nutrir con amor lo que hacemos, la integridad personal, coherencia y sentido. La espiritualidad es una fuerza una energía vital que emerge de la interioridad del ser.

No hace referencia a cosas inmateriales o sobrenaturales. Benavent (ob. cit.) expresa que la palabra *spiritu* alude al aliento para vivir, a la fuerza vital (de la misma manera que el griego *pneuma*, el hebreo *ruah*, del sánscrito *prana* o del chino *qui*).

## **Trasformar, cambiar, renovarse es buscar el sentido a la vida**

Encontrar la dimensión espiritual (herramientas para salir adelante, buscar desde lo que somos, valorar en los pequeños detalles la razón de nuestra vida.) Dentro de este escenario, sin dudas que las palabras tienen una fuerza significativa, tienen el poder decir lo que está en nuestro mundo interno. Tanto es así, que con ella podemos sanar, consolar, dar vida, esperanza, paz y generar valores enaltecedores, fundamentales como el amor, pero, como todo valor, tiene su polaridad negativa, las palabras mal utilizadas, también pueden destruir, herir, desatar el odio, la envidia, el egoísmo.

En consecuencia, lo anteriormente expuesto es el reflejo de mundo interior, de lo que se lleva profundamente en tu ser. Dice un versículo bíblico: “De la abundancia de tu corazón hablan tus labios”. Por ello, debemos despertar nuestra espiritualidad, porque el hombre es un ser biopsicosocioespiritual y, como tal, podemos inferir que muchas de las debilidades humanas están vinculadas al desconocimiento de nuestro ser más profundo que reside en la espiritualidad. La humanidad reclama sobre todo amor, amor por sí mismo, hacia el prójimo, a la familia, amor fraternal.

El amor es el máximo valor universal, divino o espiritual que se pueda sentir, lo que se hace con amor sincero es enaltecedor, bien se dice que el amor lo puede todo. No son las cosas materiales, ni el dinero o los placeres con que nos modelan actitudes y creencias perjudiciales. Es necesario salir de la ignorancia e indiferencia del nuestro mundo interior. El verdadero cambio implica un dinamismo, un esfuerzo decidido y la ruptura o quiebre de estilos de vida perjudiciales, ilusorios que nos producen angustias, infelicidad, desamor. Se trata de un despertar de la conciencia al percibir y creer que lo material lo es todo, creándonos un autoengaño y finalmente encontramos un

sin sentido a la vida y a lo que hacemos. Todo esto es posible cuando captemos que: “El amor es como el viento que sopla, no lo vemos, pero lo sentimos” (Tardío, 2013, p. s/n).

De acuerdo con las consideraciones expresadas por Palacio (2015): “La vida es lo único que el ser humano tiene bajo su cuidado” (p.18). Siguiendo este hilo temático, atender la faceta espiritual es vital, porque su desarrollo o evolución influye en las otras dimensiones, facilitan la transformación humana adoptando con convicción nuevos valores, por lo tanto, la vida humana significa un nivel de la re-significación y servicio. A la par de esto, la vida se impregna de sentido, de significado, en consecuencia, se trata de pensar en las posibilidades de comprensión, apertura, visión y trascendencia que suceden en el interior como ser humano, cuando se da a la tarea de ser y de vivir su realidad espiritual.

Otro de los elementos fundamentales con el cual podemos transmitir y expresar nuestra espiritualidad es la mirada. En opinión del autor mencionado, es el recurso más expresivo que tiene el ser humano, con la que podemos decir muchas cosas y hacer sentir cosas, además, habla de nuestro mundo interior. La mirada puede ser penetrante, superficial, indiferente, despectiva, amorosa, sería interesante preguntarnos: ¿Cómo miramos a los otros? ¿Cómo nos vemos a nosotros mismos? ¿Cómo nos expresamos desde nuestra mirada?

### **¿Cómo cambiar, transformarme y renovar mi vida?**

¿Cómo empezar por ser distinto a lo que soy ahora? ¿Qué debo cambiar, como lograrlo? Son inquietudes que invaden nuestro ser, puesto que hay necesidad de un cambio, todo cambia, nada es permanente es, darle sentido a la vida,

buscar significados. Es importante saber que el cambio lo propicia la misma persona, no tiene que buscarlo externamente, generando sus propias estrategias, probando, reemplazando “son miles de recetas que vamos encontrado en el camino para que se produzca ese cambio.” (Tardío, 2013, p.57). No se trata de consumir, comparar cosas, tener buen físico, comprar perfumes costosos, tener un auto, entre otros, aunque hacen parte de un cambio externo, esa no es la actitud que conduce a una transformación o renovación del ser que somos, aun cuando el cambio se ve; es el exterior, pero no se trata de consumir, derrochar, comprar, en la creencia de que es, lo que se ve o muestra externamente.

Lo que se busca no es el cambio exterior sino la transformación. Esta transformación, arguye Tardío (ob. cit.) “...viene dada desde adentro, es desde nuestro interior donde debemos buscar qué cosas son las que necesito para poder sonreírle a la vida, que cosas debemos cambiar en profundidad para estar mejor” (p57). La manera de crecer espiritualmente es impregnar todos los actos de nuestra vida con valores que signifiquen humanidad, como el amor, el perdón, la tolerancia, el agradecimiento, la compasión por el otro, la sensibilidad, el desapego o desinterés material, deslastrarse de los excesos dañinos, la crítica destructiva, ya que todas estas manifestaciones son producto del desencuentro con nuestra interioridad y sus consecuencias son evidencias de la necesidad de transformar lo que somos, qué queremos y hacia dónde vamos.

Por todo lo expuesto, se deduce que en la vida el aprendizaje es fundamental, debemos comenzar por el conocimiento de sí mismo, hacer introspección de nuestras vivencias y acciones, porque somos una unidad que puede verse afectada o perturbada por factores externos a nuestro entorno, pero las respuestas están en la fuerza interna que todo ser humano tiene desde que

nace, su espiritualidad. Para finalizar, en concordancia con el pensamiento de Palacio (2015) hemos de saber que “Entender las formas de ser espiritual desarraigado del valor supremo de la vida, es perder el norte y el rumbo hacia el que camina el espíritu. La vida debe ser abarcada y perfeccionada desde la espiritualidad” (p. 459). Esto implica, caminar con todo lo que uno es como ser biopsicoespiritual, porque somos una unidad.

### **Consideraciones finales**

En medio de los avances de la humanidad, en distintos ámbitos del desarrollo económico, tecnológico, informáticos, científicos, es importante que el hombre se haga de una cosmovisión propia, de su papel en el mundo, de las cosas que lo benefician materialmente y lo que le perjudican o perturban generando desasosiego, angustia, estrés crisis. El progreso de la humanidad no es algo equitativo y se ha vendido como el poder tener cada día más a costa de ser más. Los cambios no están en la moda, la publicidad de los medios.

Cada día se desvelan acciones atroces por carencia de humanidad que evidencian en una crisis de valores humanos por la ausencia del amor fraternal, la gratitud, la compasión, honestidad, compromiso, tolerancia, el servicio, empatía, sensibilidad, el cuidado de sí, la humildad. Se vive en la superficialidad material, se ignora el valor de la vida existente en el planeta. Estas son parte de las razones que le restan sentido y significado a la vida. Nos olvidamos que poseemos un don especial que encontramos en lo más profundo de nuestro interior es la espiritualidad una fuerza alentadora, desapegada de lo artificial y material elementos que impiden la verdadera transformación, aprendizaje y renovación del ser humano.

Como parte de nuestro crecimiento humano y personal, hemos de aprender a mirar dentro de nosotros mismos, observarnos como somos, actuamos, reaccionamos para encontrar la resignificación de la vida humana, como vía del crecimiento espiritual y expresarla con acciones que dignifican a la persona humana frente a la deshumanización. Las manifestaciones que provienen desde la interioridad del ser, están interconectadas con las otras dimensiones (biopsicosocial) siendo la espiritualidad quien procura la homeostasis, el sentido, la esperanza, la alegría de ser como es y experimentar una vida más humanizada a pesar de lo que el mundo externo muestra. Por tanto, somos nosotros o cada uno de nosotros los que debemos procurar el propósito de la vida, no desde lo externo sino en la fuerza de aliento que nos propicia la espiritualidad como dimensión de crecimiento personal, elevación de la autoconciencia y sensibilidad desde el amor.

## Referencias

Aristóteles, (1988) "*Toda comunidad es una comunidad constituidas con miras a un fin*". 1252<sup>a</sup>1. Política. Gredos. Madrid.

Asociación Latinoamericana de Cuidados Paliativos (ALCP) (2019). *Espiritualidad*. Documento Disponible en: <https://cuidadospaliativos.org/uploads/2020/5/Mi%20papel%20como%20Profesional%20de%20la%20Salud%20brindando%20Cuidado%20espiritual%20y%20aliviando%20su%20frimiento%20de%20pacientes%20y%20sus%20cuidadores%20en%20tiempos%20de%20crisis.pdf>. [06/08/2020].

Benavent, E. (2014). *La espiritualidad y educación social*. Barcelona, España: Editorial UOC.

Bradberry, T. y Greaves, Y. (2012). *Inteligencia emocional 2.0: Estrategias para conocer y aumentar su coeficiente*. Madrid. Editorial Conecta.

- Echeverría, R. (2017). *Escritos sobre aprendizaje*. Buenos Aires. Ediciones Granica. S.A.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. España. Editorial Herder
- Giráldez, H. y Sué, E. (2017). *Habilidades para la vida: Aprender a ser y aprender a vivir en la escuela*. Biblioteca Innovación Educativa. [Documento disponible en: [https://books.google.co.ve/books?id=inbHDwAAQBAJ&printsec=frontcover&q=Giraldez+y+Sue&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjv\\_JjI4ubrA](https://books.google.co.ve/books?id=inbHDwAAQBAJ&printsec=frontcover&q=Giraldez+y+Sue&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjv_JjI4ubrA). [12/09/2020].
- Jung, C. (2012). *Libro Rojo*. Buenos Aires: El hilo de Adriadna.
- León F. (2013). *Teorías del Conocimiento*. Venezuela. Universidad de Carabobo.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Documento disponible en: <http://www.ideassonline.org/public/pdf/LosSieteSaberesNecesariosParaLaEducaciondelFuturo.pdf>. [14/09/2020].
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1996). *Informe de la Comisión Internacional sobre la educación del siglo XXI*.
- Palacio, C. J. (2015). "La Espiritualidad como medio de desarrollo humano". *Cuestiones Teológicas* (Vol. 42, N° 98, p. 459-481). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf> [11/09/2020].
- Pérez, E., A. (2004). *Educar para humanizar*. España: Narcea, S.A.
- Savater, F. (1999). *El valor de educar*. Disponible en: <https://redcvec.files.wordpress.com/2015/07/cap3adtulo-3-perez-esclarc3adn-a-2005-educar-para-humanizar.pdf> [11/09/2020].
- Tardío, R., M. (2013). *Acaricia tu vida con la luz de tu interior*. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- Toro, J. (2011). *La vida es una mezcla de Luces y Sombras*. Ponencia. Maracay. Aragua.