

**para  
cuidar**  
*a los que usted quiere*

# Inquietudes espirituales en la fase final de la vida

**i** Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida? Son preguntas que a veces nos hacemos y que no sólo nos ponen en contacto con nuestro yo interior sino que pueden ayudarnos a enfrentar situaciones que se presentan a lo largo de nuestra existencia.

Pero las inquietudes espirituales nunca llegan a ser tan importantes como cuando nos aproximamos al final de la vida. Cuando se presenta alguna enfermedad, muchas personas miran hacia adentro para tratar de entender lo que les ocurre y enfrentar las crisis. “¿Por qué a mí?” “¿Por qué sucede esto?” Tanto para las personas que están muy enfermas como para sus seres queridos, la búsqueda de significado se hace mucho más importante. A medida que se acerca el final, muchos nos vamos a esforzar por otorgarle sentido a la vida y a la muerte.

## **Haga una revisión de su vida**

Una de las mejores maneras de abordar nuestras inquietudes espirituales es haciendo una revisión de lo vivido. Viendo fotografías o películas, o escuchando música de determinadas épocas, uno recuerda hechos y relaciones con personas a lo largo de nuestra vida. Esto nos permite redescubrir nuestro legado, sentido y fortaleza espiritual.

# Inquietudes espirituales en la fase final de la vida

## ¿Por qué son tan importantes los asuntos espirituales?

El cuidado integral de la persona supone atender a todas sus necesidades, ya sean físicas, psicológicas, sociales, o espirituales.

Por ello, prestar atención a las necesidades espirituales de una persona hacia el final de sus días puede ser tan importante para su bienestar como el darle medicamentos y comodidad. Ello no sólo permite a la persona madurar y hallar paz, sino que puede también influir sobre el comportamiento y las decisiones que adopten tanto la persona en trance de morir como sus parientes. Los seres queridos del paciente también deben prestar atención a sus necesidades espirituales, al tiempo que enfrentan la pérdida de su pariente.

La espiritualidad tiene significados distintos para cada persona. Nuestras inquietudes espirituales se forman sobre la base de características y creencias personales que nos hacen únicos. El estar muy enfermos puede llevarnos a reevaluar lo que realmente importa en la vida, a cambiar nuestra forma de actuar y a reordenar nuestras prioridades. A medida que la muerte se acerca, cuando el cuerpo se hace más frágil, nuestro ser interior puede fortalecerse si prestamos atención a nuestras necesidades espirituales. La espiritualidad nos ofrece la posibilidad de morir en paz y la oportunidad de crecer interiormente.

## ¿Qué diferencia hay entre espiritualidad y religión?

La *espiritualidad* se refiere a la esencia profunda de lo que somos interiormente. Surge de las cualidades únicas de cada individuo, pues tiene que ver con el alma. Se fundamenta en nuestras experiencias personales y en nuestra relación con Dios, con la Naturaleza o con un Poder Supremo. La espiritualidad responde a la pregunta: “¿Por qué estoy aquí?”

La *religión* es un conjunto de pautas y creencias estructuradas que se practican en una institución religiosa, tales como la iglesia o la sinagoga. Su objetivo es constituir una comunidad de personas para rendir culto a Dios.

## ¿Qué temas espirituales deben atenderse?

Puesto que la espiritualidad se basa en el ser interior de cada individuo, cada persona la aborda de distinta manera. Sin embargo, aunque cada uno se aproxima a su esencia espiritual en forma única, los investigadores han encontrado temas relacionados con el logro espiritual que son universales. Todos deseamos:

■ **encontrarle sentido a la vida:** “¿Ha valido la pena mi vida?” es una pregunta que comúnmente se plantean los enfermos graves al tratar de descubrir si su vida ha tenido impacto en la vida de sus seres queridos, en particular, y en la sociedad, en general. Al hacer una revisión de vida, las personas pueden integrar sus metas y sus experiencias de modo tal que le encuentren sentido a su vida.

■ **morir como uno desea:** Las personas con enfermedades terminales pueden dar significado a su muerte, es decir, pueden morir de la manera que sea más coherente con su propia identidad. Puesto que la muerte es una experiencia personal, cada persona define de manera diferente su forma más adecuada de morir. Como parte de ese proceso, una persona con una enfermedad terminal puede preferir, por ejemplo, sentirse conectada a otras personas. Esto puede conducirla a mantener y ahondar los vínculos que tiene con otras personas, a poner sus asuntos en orden, y a ocuparse de asuntos pendientes.

■ **esperanza más allá de la tumba:** Una tercera necesidad espiritual —la trascendencia— tiene de que ver con la conciencia y el reconocimiento que hay temas que van más allá de lo terrenal. Las personas pueden necesitar que se les confirme que, de alguna manera, nuestra vida continúa después de la muerte: “¿Qué pasará conmigo cuando muera?” Algunas personas pueden recurrir a Dios en busca de guía y consuelo, mientras que otras pueden concentrarse más bien en el legado que dejarán tras su partida.

### Para tratar temas espirituales

- Haga meditación;
- Emplee técnicas de relajación;
- Forme un legado, con bienes o enseñanzas que quiera dejar a otros;
- Haga más profundas sus relaciones personales;
- Recorra a su sacerdote, rabino, ministro, capellán, imam, o representante de su iglesia para que lo guíe.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros, que ayuda a las personas de 50 o más años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés; *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: [www.aarp.org](http://www.aarp.org). Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos.



601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
[www.aarp.org](http://www.aarp.org)