



# ESPIRITUALIDAD Y RELIGIÓN

Independientemente de si utiliza la meditación, el yoga o la religión, cuidar su alma es una parte importante de cuidarse que puede mejorar la salud física y mental a lo largo del camino.

## DEFINICIÓN DE ESPIRITUAL Y RELIGIOSO

La espiritualidad puede significar algo diferente para cada uno. En un estudio, lo espiritual se definía como estar conectado con algo más grande que uno mismo, sentimientos de paz, bienestar o un sentido de asombro sobre el universo. Ser religioso está relacionado con la importancia personal que tienen las ideas de una religión organizada para una persona y la frecuencia con la que asiste a los servicios. De los estadounidenses que participaron en el estudio:<sup>1</sup>

**29%** son tanto espirituales como religiosos

**18%** son espirituales pero no religiosos

**31%** no son espirituales ni religiosos

**22%** no son espirituales pero sí religiosos

## LAS ACTIVIDADES RELIGIOSAS Y ESPIRITUALES PUEDEN AFECTAR LA QUÍMICA CORPORAL Y LA ACTIVIDAD CEREBRAL



Las prácticas espirituales como la meditación están vinculadas a un aumento de los niveles de sustancias químicas que generan sensaciones positivas como la serotonina, la dopamina y las endorfinas; y una disminución de los niveles de cortisol y noradrenalina, que se asocian con el estrés.<sup>2</sup>



Las investigaciones han descubierto que las áreas del cerebro asociadas con la recompensa y los sentimientos positivos se activan cuando los devotos seguidores de una religión leen las escrituras.<sup>3</sup>

## LA SALUD MENTAL PUEDE MEJORAR CUANDO UNA PERSONA ES ESPIRITUAL O RELIGIOSA



Un estudio determinó que las personas que asistieron mensualmente a los servicios religiosos presentaron un riesgo de depresión 22 % menor.<sup>4</sup>



Los veteranos militares estadounidenses que se identificaron como altamente religiosos o espirituales mostraron altos niveles de gratitud, propósito en la vida, y crecimiento post traumático, y menor riesgo de depresión, pensamiento suicida y abuso de alcohol que sus pares no espirituales/religiosos.<sup>5</sup>



En un estudio sobre las personas que reciben tratamiento en un centro de salud mental, más del 80 % utiliza creencias o actividades religiosas para hacer frente a las dificultades o frustraciones cotidianas; el 65 % informó que la religión los ayudó a hacer frente a la gravedad de los síntomas, y el 30 % indicó que la religión les dio un propósito para seguir viviendo.<sup>6</sup>

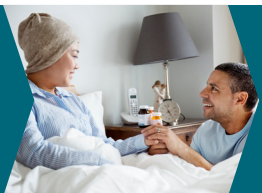
## CONSIDERACIONES PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS Y CUIDADORES



En las personas nacidas con enfermedades cardíacas, ser religioso o espiritual conduce a comportamientos más saludables, a una mejor calidad de vida y a una mayor satisfacción en la vida.<sup>6</sup>



Las creencias espirituales y religiosas relacionadas con el significado, la paz y la fe se asociaron con una reducción del riesgo de suicidio y una mejor salud mental en las personas que reciben tratamientos de diálisis.<sup>7</sup>



Tener un sentido de significado, propósito o conexión con algo más grande que uno mismo se asocia con resultados positivos de salud mental en personas que reciben un tratamiento contra el cáncer.<sup>8</sup>



Las comunidades religiosas pueden proporcionar conexiones sociales y apoyo a las personas que viven con enfermedades crónicas y a quienes las cuidan. Algunas organizaciones religiosas tienen programas de cuidados auxiliar disponibles para ayudar con los cuidados.

### COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON #4MIND4BODY

Mental Health America ha creado un espacio donde las personas pueden aprender de otras acerca de lo que hacen para mantenerse bien.

**Comparta sus versos inspiradores favoritos y cuéntenos cómo incorpora la espiritualidad o la religión en su vida publicando con #4mind4body.**






Recopilaremos sus publicaciones en Twitter e Instagram en [mentalhealthamerica.net/4mind4body](https://www.mentalhealthamerica.net/4mind4body). También puede publicar en el sitio directamente y anónimamente si lo desea.

### ¿TIENE DIFICULTADES?

**Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite [www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol](https://www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol) para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.**

Para obtener una lista completa de fuentes, visite [bit.ly/4mind4bodySpirituality](https://bit.ly/4mind4bodySpirituality).



 /mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  
 @mentalhealthamerica  
 /mentalhealtham  
 /mentalhealthamerica  
[www.mentalhealthamerica.net](https://www.mentalhealthamerica.net)