

DEBATE RELIGIOSIDAD-ESPIRITUALIDAD COMO FACTOR PROTECTOR EN LA ADOLESCENCIA

ESPIRITU

Es la parte inmaterial del hombre y de la mujer gracias a la cual tiene sentimientos, piensa, quiere, encuentra significado, esperanza, alivio y paz interior en su vida. Es un concepto que alude a una fuerza no perceptible por los cinco sentidos. El espíritu no es una sustancia sino el modo de ser propio de los humanos, cuya esencia es la libertad.

Ser espíritu es percibir los mensajes que el universo nos envía y captar el eslabón secreto que une a todos los seres. La espiritualidad es una cualidad del espíritu y es anterior a cualquier religión, unos la encuentran en los valores y principios, otros en la religión, el arte o la conexión con la naturaleza.

La espiritualidad forma parte de la vida cotidiana, no es solo para santos y ordenes monásticas y se incorpora a todas las facetas de la vida diaria. Promueve una relación positiva con otras personas y con uno mismo, hace que no quieras cambiar a otros. Es tolerante y sufrida.

RELIGIOSIDAD

Es la expresión por medio de signos, ritos, celebraciones y oraciones que son el resultado de una relación particular con un SER trascendente, que manifestamos en nuestra vida, o en una parte de ella.

En ocasiones promueve la división y la intolerancia y puede afectar de forma negativa a las relaciones con personas de otras creencias cayendo en el fanatismo.

Intrínseca

El sujeto vive la religión, vive su fe como el valor más alto de su vida, y ello contribuye a una buena salud psicológica. Equivale a lo que llamamos vida espiritual y permite vivir con serenidad y buen juicio.

Extrínseca

El sujeto "usa" la religión y su compromiso se limita a los actos externos. La religión sin compromiso no es verdadera religión.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA

Debemos enseñar bien a los niños y a los adolescentes, hay que entrenar y preparar su cerebro. Tan importante como los conocimientos de matemáticas o lenguaje son los que permitan conocer el verdadero sentido de la vida y manejar su ansiedad y preocupaciones en esos años de dudas. Las siguientes actitudes nos parecen importantes para evitar riesgos en la adolescencia.

Hay que fomentar la responsabilidad, el respeto, la bondad, la honradez, la humildad, la generosidad, la convivencia antes que la competitividad, la paz, la tolerancia, el esfuerzo, no es malo sentir vergüenza por algo que se ha hecho mal, inculcar el amor por la belleza, por la cultura, por las cosas bien hechas, y saber perdonar.

Deben saber que la frustración es posible y superable y que hay que aceptar normas y límites que impone la autoridad afectiva, compartida y responsable de los padres. Exigencia y libertad son compatibles. Desechar el todo vale. Controlar

los impulsos negativos, la cobardía, la crueldad, y también la envidia. La superación debe ser una norma que evitará el fracaso.

POSIBLES CONCLUSIONES

- La espiritualidad es anterior a cualquier religión, nació con el ser humano.
- La religión bien entendida implica espiritualidad
- Hay espiritualidad sin religión
- Lo espiritual es más profundo y amplio que lo religioso
- Espiritualidad y religiosidad no son conceptos excluyentes, pueden superponerse o vivir separadamente.
- Lo religioso implica un “deber ser”
- Lo espiritual implica simplemente “ser”
- La práctica espiritual, la espiritualidad, es un factor protector frente a las conductas de riesgo en la adolescencia incluido el suicidio.
- La práctica religiosa auténtica, intrínseca, se acompaña de espiritualidad y también es un factor protector para los adolescentes.

Red Adolescencia Febrero 2011