

# La espiritualidad como medio de sanación en tiempos de conflicto social

P. Álvaro Duarte Torres, cjm  
Unidad Eudista de Espiritualidad

---

Los conflictos sociales, en sus diversas manifestaciones, tienen un impacto profundo y prolongado sobre la salud mental de las comunidades. La violencia, la persecución, la desigualdad y la pobreza, junto con las tensiones políticas y sociales, no sólo afectan a los individuos de manera aislada, sino que alteran el tejido social en su conjunto. La salud mental colectiva se ve deteriorada por el sufrimiento compartido, la desconfianza generalizada, la fragmentación y la pérdida de sentido.

En medio de los desafíos que marcan profundamente la vida personal y colectiva —como el dolor, la incertidumbre o la ruptura del tejido social—, la espiritualidad se revela como una fuente vital de consuelo, sentido y esperanza. No se trata solo de una práctica religiosa o de una serie de creencias, sino de una experiencia profundamente humana que toca el corazón, anima el espíritu y acompaña los procesos de sanación interior.

En medio de los contextos conflictivos, la espiritualidad se convierte en un recurso esencial para restaurar el bienestar emocional y psicológico de las personas. Ayuda a integrar el sufrimiento, a resignificar las heridas y a que los individuos puedan reencontrarse consigo mismo. Pero la fuerza de la experiencia espiritual no se agota en el ámbito individual, también abre caminos para la reconciliación, la solidaridad y la reconstrucción de la comunidad. A través de la compasión, el cuidado mutuo y el reconocimiento de la dignidad del otro, la espiritualidad crea lazos, cura fracturas y vuelve a tejer la vida compartida desde lo más profundo del ser.

La espiritualidad, en su multiplicidad de enfoques y tradiciones, proporciona un marco para la sanación de las heridas, tanto a nivel personal como colectivo. Tradiciones religiosas y espirituales de todo el mundo enseñan que la conexión con lo trascendental puede ofrecer consuelo, esperanza y herramientas para la reconciliación y el perdón (Araujo y Velázquez, 2015), factores esenciales para la restauración de la paz social.

En el contexto cristiano, esta espiritualidad tiene como dimensión fundamental el amor incondicional de Dios, ejemplificado en Jesucristo, y la llamada al perdón y a la reconciliación, pilares fundamentales de la sanación de las comunidades divididas por el conflicto social.

## El impacto del conflicto social en la salud mental comunitaria

El conflicto social genera un sufrimiento que no solo se experimenta de manera individual, sino que afecta profundamente a las comunidades en su conjunto. Las tensiones y violencias asociadas a los conflictos sociales dejan huellas psicológicas y emocionales profundas que se manifiestan de diversas maneras, desde el trauma individual hasta la desintegración del tejido social.

Las personas que viven en contextos de violencia, pobreza estructural y exclusión social experimentan niveles elevados de estrés, ansiedad y desesperanza. Los efectos del sufrimiento colectivo se extienden más allá de los

límites del individuo, contaminando la comunidad en su conjunto.

Según estudios sobre los efectos del conflicto social, el trauma postraumático (TEPT), la depresión y la ansiedad generalizada son comunes en las poblaciones afectadas por situaciones de violencia y conflicto (Piñeros-Ortiz et al., 2021). La desintegración del tejido social es una consecuencia común en los contextos de conflicto, lo que lleva a la ruptura de la confianza entre los miembros de la comunidad y a la erosión de los valores de cooperación y apoyo mutuo (Herman, 1992).

En el plano cristiano, esta ruptura de la confianza entre los miembros de la comunidad se refiere a menudo como "pecado social" y es vista como una alienación del ser humano no solo respecto a los demás, sino también respecto a Dios.

El Papa Francisco ha hablado repetidamente sobre la necesidad de reconstruir la "cultura del encuentro", la cual se basa en el reconocimiento del otro como persona, la reconciliación y la restauración de la dignidad humana, esencial para la salud mental comunitaria. En ese sentido, nos dice el Papa que el primer paso para curar las heridas del cuerpo y del alma es el encuentro con el otro, es el encuentro con el hermano, que es capaz de devolvernos la dignidad y devolvernos la esperanza (Francisco, 2020, 235).

Además de los efectos emocionales y psicológicos inmediatos, el conflicto social afecta la identidad colectiva de las comunidades. La violencia y la persecución social pueden obligar a las personas a cuestionar su pertenencia a una comunidad, su cultura y su historia. Esta pérdida de identidad, acompañada de la crisis de valores y el desarraigo, es un factor clave en la disminución de la salud mental colectiva. Como señala el Papa Benedicto XVI, en tiempos de crisis, la identidad cristiana debe reafirmarse como un camino de unidad y es-

peranza, porque esta nunca debe separarse de la comunidad, ya que la fe vivida en solitario es un desafío; así que, la comunidad es la respuesta a la soledad que la crisis puede provocar (Benedicto XVI, 2005, 18).

## **La espiritualidad como recurso para la sanación en tiempos de conflicto social**

Frente a este panorama, la espiritualidad ofrece un camino de sanación tanto para el individuo como para la comunidad. A lo largo de la historia, las tradiciones espirituales han proporcionado un marco de significado y esperanza para las personas que atraviesan períodos de sufrimiento colectivo. La espiritualidad cristiana, con su énfasis en el amor y la misericordia de Dios, proporciona un modelo claro de cómo afrontar el sufrimiento, ofrecer perdón y reconciliación, y sanar las divisiones sociales.

Una de las principales aportaciones de la espiritualidad en tiempos de conflicto es la esperanza. En muchas tradiciones, la esperanza es entendida como la luz que guía en los momentos oscuros. En esto el psicólogo judío Viktor Frankl, sobreviviente del holocausto nazi, nos da una hermosa enseñanza al presentar que la esperanza no se limita a la mera expectativa de un futuro mejor, sino que se basa en una confianza profunda en lo trascendental, en que hay un propósito y un orden divino que puede dar sentido al sufrimiento (Frankl, 2006). De esta manera, para el creyente cristiano, la esperanza se articula en la certeza de que Cristo, al superar el sufrimiento y la muerte, ofrece la promesa de la resurrección y la vida nueva.

En este sentido, el Papa Juan Pablo II, en su carta *Salvifici Doloris* (1984), presentó el sufrimiento como un camino de participación en el misterio redentor de Cristo. Esta perspectiva ofrece consuelo y esperanza, al mostrar que los momentos difíciles de la vida pueden convertirse en una vía de transformación interior, que conduce a la pu-

rificación del corazón y a una profunda comunión con la vida de Cristo (Juan Pablo II, 1984, n. 31).

Sin embargo, es fundamental interpretar adecuadamente esta visión para evitar una comprensión resignada o fatalista del dolor. No se trata de buscar el sufrimiento por sí mismo ni de justificar las injusticias que lo provocan, sino de reconocer, en medio de él, una oportunidad para abrirse al amor de Dios y al servicio compasivo hacia los demás. La clave está en integrar el sufrimiento en una espiritualidad que afirme la dignidad humana y promueva una esperanza activa y transformadora.

Además, muchas tradiciones espirituales enseñan que la sanación pasa por el perdón y la reconciliación. Estos son principios fundamentales que, si bien a menudo son difíciles de poner en práctica en contextos de conflicto, ofrecen un camino para restaurar la paz tanto a nivel personal como colectivo. El perdón no significa olvidar el daño causado, sino liberarse de la carga emocional del resentimiento y la ira. San Juan Pablo II también destacó el perdón como un medio esencial para restaurar la paz, aludiendo que el perdón no implica el olvido del mal sufrido, sino encontrar en el corazón un espacio donde el amor de Dios pueda transformarlo, (Juan Pablo II, 1980).

### **Implicaciones prácticas para la salud mental comunitaria**

La espiritualidad tiene implicaciones prácticas muy concretas para la salud mental en tiempos de conflicto. Las prácticas espirituales comunitarias, como la oración colectiva, los ritos religiosos y la participación en la vida sacramental, pueden ser de gran ayuda para restaurar el sentido de unidad y solidaridad entre los miembros de una comunidad.

Estas prácticas no solo proporcionan consuelo y alivio emocional, sino que también contribuyen a la creación de un espacio seguro donde

las personas pueden compartir su sufrimiento y sentirse apoyadas por su comunidad. La Iglesia enseña que la participación consciente y comprometida en la comunidad de fe y en la Eucaristía fortalece la vida interior de las personas, promoviendo la sanación colectiva, afirmando: "La Eucaristía es el sacramento de la unidad, que nos convierte en un solo cuerpo en Cristo, sanando nuestras divisiones y restaurando la paz", (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1324).

La práctica del perdón y de la reconciliación son especialmente relevantes en tiempos de conflicto. A través de estas vivencias, las comunidades pueden procesar su dolor de manera colectiva, permitiendo que el perdón se convierta en una acción liberadora tanto para los individuos como para la comunidad en su conjunto. Como enseñó San Juan XXIII, el perdón es la única vía para restaurar la paz, no solo en el corazón de los individuos, sino también en las relaciones humanas y sociales (San Juan XXIII, 1963).

### **Conclusión**

La espiritualidad cristiana, con su capacidad para ofrecer esperanza, perdón, reconciliación y solidaridad, se presenta como un medio fundamental de sanación en tiempos de conflicto social. No solo responde a las necesidades emocionales y psicológicas de los individuos, sino que también juega un papel crucial en la restauración de la cohesión social y la salud mental colectiva.

A través de las prácticas espirituales, las comunidades pueden superar el sufrimiento, reconstruir sus lazos y fortalecer su resiliencia frente a la adversidad. En un mundo marcado por la violencia y la división, la espiritualidad se erige como una fuente de paz personal y comunitaria, invitando a las personas a sanar, perdonar y trabajar juntas por un futuro más justo.

La espiritualidad representa una fuente profunda de sanación y resiliencia frente a las heridas provocadas por el conflicto social. Vivida comunitariamente, permite reconstruir vínculos dañados, restaurar la confianza perdida y ofrecer un nuevo sentido a las experiencias de sufrimiento. En un mundo marcado por la fragmentación, la espiritualidad compartida —a través de la oración, los sacramentos, la escucha y la solidaridad— actúa como un bálsamo que repara el tejido social desde lo más íntimo del corazón humano.

Asimismo, el acompañamiento espiritual se revela como una herramienta indispensable en los procesos de sanación personal y comunitaria. Los líderes religiosos y agentes de pastoral están llamados a ser testigos de esperanza y consuelo en medio del dolor, ofreciendo una presencia cercana, una palabra orientadora y una escucha compasiva. Para ello, es urgente fortalecer su formación, integrando saberes teológicos, espirituales y psicosociales, que les permitan responder con mayor sensibilidad y eficacia a los desafíos que enfrenta la salud mental comunitaria.

Finalmente, es necesario tener en cuenta que, toda espiritualidad auténtica conduce a un compromiso transformador. No basta con sanar heridas individuales si no se abordan también las causas estructurales del sufrimiento. Por eso, la espiritualidad debe traducirse en acciones concretas por la justicia, el perdón y la paz. Solo así podrá ser un verdadero camino de redención personal y social, capaz de restaurar no solo a las personas, sino también a las comunidades, y de abrir horizontes de esperanza en medio de la oscuridad del conflicto.

## Citas Bibliográficas

Araujo Camacho, Sonia E, & Velázquez Maldonado, Elsy M. (2016). El papel de la espiritualidad en la restauración de la salud. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 14(2), 93-95.

Benedicto XVI. (2005). *Deus caritas est: Dios es amor*. Librería Editrice Vaticana.

Catecismo de la Iglesia Católica. (1992). Librería Editrice Vaticana.

Francisco, Papa. (2020). *Fratelli tutti: Sobre la fraternidad y la amistad social*. Librería Editrice Vaticana.

Frankl, V. E. (2006). *El hombre en busca de sentido*. Beacon Press.

Herman, J. L. (1992). *Trauma y recuperación: Las secuelas de la violencia — desde el abuso doméstico hasta el terror político*. Basic Books.

Piñeros-Ortiz, S., Moreno-Chaparro, J., Garzón-Orjuela, N., Urrego-Mendoza, Z., Samacá-Samacá, D., & Eslava-Schmalbach, J. (2021). Consecuencias de los conflictos armados en la salud mental de niños y adolescentes: Revisión de revisiones de la literatura. *Biomédica*, 41(1), 107–123. <https://doi.org/10.7705/biomedica.5447>

San Juan Pablo II. (1980). *Dives in Misericordia: La riqueza de la misericordia divina*. Librería Editrice Vaticana.

San Juan Pablo II. (1984). *Salvifici Doloris: Sobre el sentido cristiano del sufrimiento humano*. Librería Editrice Vaticana.

San Juan XXIII. (1963). *Pacem in Terris: Paz en la tierra*. Librería Editrice Vaticana.