

==RECURSOS PARA LA RESILIENCIA==

DESARROLLANDO UNA VISIÓN DEL MUNDO RESILIENTE

A través del

**Auto-Investigación Contemplativa
La Conciencia Plena (Mindfulness)**

**La Espiritualidad
Centrada hacia la Persona**

**Paquete de la Evaluación de la
Espiritualidad y Resiliencia (SRA)**

**Jared D. Kass, Ph.D., LMHC, Director
Lynn Kass, M.A., M.A.T., LMHC, Directora Asociada**

**Iniciativa de Salud de Comportamiento
Instituto de Maduración Psico-espiritual**

**Instituto de Maduración Psico-espiritual
Greenhouse: Un Centro de Recursos de Desarrollo Humano
46 Pearl St.
Cambridge, Massachusetts 02139
www.resilientworldview.org**

**Para mayor información:
kgough@resilientworldview.org
jkass@resilientworldview.org**

© 2000, 1996, 1990, 1989 Jared D. Kass

Parte I: Una visión del mundo resiliente

Las dificultades, los problemas serios, y las crisis son una parte inevitable de la vida.

El propósito de este SRA cuestionario es ayudarle a fortalecer los importantes recursos internos. Estos recursos pueden enfrentar una crisis o un problema serio de una manera más efectiva - ya sea ahora o en el futuro.

Si la dificultad que usted se enfrenta es emocional, académica, médica, o de una situación complicada en su vida ... si se enfrenta a usted o a alguien que usted ama ... si se está sucediendo en su vida familiar, laboral, o personal... **sus propios recursos internos afectan fuertemente su capacidad de enfrentar un problema serio.**

El recurso interno más significativo que usted tiene es su visión del mundo--sus actitudes sobre la vida. Si su visión del mundo es resiliente, puede responder a una crisis de manera constructiva.

Una visión del mundo resiliente se caracteriza por sentimientos de **confianza en la vida y sí mismo/a**. En tiempos de crisis o estrés, usted retiene *un sentido de significación y propósito* en su vida. Además, usted permanece *seguro/a de que usted podrá resolver este desafío* con sus propios recursos personales y por medio de la ayuda que usted recibe de sus sistemas de apoyo.

Una visión del mundo resiliente le empodera. Se le ayuda a:

Movilizar su energía y recursos, cuando es necesario actuar.

Relajar su cuerpo y mente cuando usted necesita descansar.

Pensar por sí mismo/a cuando los demás no saben lo que es mejor para usted.

Mantener la confianza en los demás y en la vida, cuando usted ha hecho todo lo que pueda.

Este cuestionario le ayudará a determinar lo resiliente que es su visión del mundo. Usted se enterará que ya tiene muchas actitudes resilientes. También podrá aprender, lo más probable, que algunas de sus actitudes no son tan resilientes como puedan ser. Al revisar estos resultados por su propia cuenta, y con los que se le proporcionan apoyo, usted puede comenzar a desarrollar nuevas fortalezas donde se le falten.

Se titula **Inventario de Positivas Actitudes Psicológicas (IPPA)**. Después de completarlo, siga las sencillas instrucciones de puntuación para interpretar los resultados.

INVENTARIO DE POSITIVAS ACTITUDES PSICOLÓGICAS

VERSIÓN DE AUTO-EXAMEN (IPPA-32R)

Las siguientes cuestiones contienen declaraciones y sus opuestas. Note usted que las declaraciones se extienden desde un extremo al otro. ¿Dónde se colocaría usted en esta escala? Haga usted un círculo en el número que sea más cierto para usted en este momento. No ponga círculos entre los números.

EL PROPÓSITO Y LA SATISFACCIÓN EN LA VIDA:

1. Durante la mayor parte del día, mi nivel de energía es

muy bajo 1 2 3 4 5 6 7 muy alto

2. Por lo general, mi vida parece

aburrida 1 2 3 4 5 6 7 dinámica

3. Mis actividades diarias

no son una fuente de satisfacción 1 2 3 4 5 6 7 son una fuente de satisfacción

4. He llegado a esperar que cada día será

exactamente igual 1 2 3 4 5 6 7 nuevo y diferente

5. Cuando medito profundamente acerca de la vida

no siento que haya propósito en ella 1 2 3 4 5 6 7 siento que haya propósito en ella

6. Siento que mi vida hasta ahora

no ha sido productiva 1 2 3 4 5 6 7 ha sido productiva

7. Siento que el trabajo* que estoy haciendo

no es valioso 1 2 3 4 5 6 7 es muy valioso

*La definición de trabajo no se limita a los trabajos que producen ingresos. Incluye cuidado de niños, oficios del hogar, estudios y trabajos voluntarios.

8. Desearía ser diferente de quien soy.

muy de acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 muy de desacuerdo

9. En este momento, yo tengo

metas no claramente definidas para mi vida	1	2	3	4	5	6	7	metas claramente definidas para mi vida
--------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------------------

10. Cuando las cosas tristes me suceden a mí o a otras personas

no puedo sentirme positivo/a sobre la vida	1	2	3	4	5	6	7	sigo sintiéndome positivo/a sobre la vida
--------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------------------

11. Cuando pienso en lo que he hecho con mi vida, siento

inútil	1	2	3	4	5	6	7	valiosa
--------	---	---	---	---	---	---	---	---------

12. Mi vida actual

no me satisface	1	2	3	4	5	6	7	me satisface
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

13. Siento alegría en mi corazón

nunca	1	2	3	4	5	6	7	todo el tiempo
-------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

14. Me siento atrapado/a por las circunstancias de mi vida.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

15. Cuando pienso en mi pasado

siento muchos arrepentimientos	1	2	3	4	5	6	7	no siento ningún arrepentimiento
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

16. Dentro de mí mismo/a

no me siento amado/a	1	2	3	4	5	6	7	me siento amado/a
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

17. Cuando pienso en los problemas que tengo

no tengo esperanza de resolverlos	1	2	3	4	5	6	7	tengo mucha esperanza de resolverlos
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------------

LA AUTO-CONFIANZA DURANTE EL ESTRÉS:**1. Cuando hay mucha presión dirigida a mí**

me pongo tenso/a	1	2	3	4	5	6	7	me quedo tranquilo/a
------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

2. Reacciono a los problemas y dificultades

con mucha frustración	1	2	3	4	5	6	7	sin ninguna frustración
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

3. En una situación difícil, estoy seguro/a de que voy a recibir la ayuda que necesito.

muy de desacuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de acuerdo
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

4. Durante circunstancias de estrés, experimento ansiedad

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

5. Cuando he cometido un error durante una situación estresante

siento extrema antipatía por mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7	sigo queriéndome
-----------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------

6. Cuando una situación se vuelve difícil, me encuentro preocupándome de que algo malo me vaya a pasar a mí o los que amo

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

7. En una situación estresante,

no puedo concentrarme fácilmente	1	2	3	4	5	6	7	puedo concentrarme fácilmente
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

8. Durante circunstancias estresantes, tengo miedo

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

9. Cuando tengo que defenderme

no puede hacerlo	1	2	3	4	5	6	7	puedo hacerlo con bastante facilidad
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------------

10. Me siento menos que adecuado/a cuando estoy en situaciones difíciles.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

11. Durante momentos de estrés, me siento aislado/a y solo/a.

muy de acuerdo	1	2	3	4	5	6	7	muy de desacuerdo
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

12. En situaciones muy difíciles

me siento incapaz de responder de maneras positivas	1	2	3	4	5	6	7	me siento capaz de responder de maneras positivas
-----------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------------------------------------

13. Cuándo necesito relajarme en momentos de estrés

no experimento ninguna paz- solamente los pensamientos y preocupaciones	1	2	3	4	5	6	7	experimento una tranquilidad libre de pensamientos y preocupaciones
-------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------------------------------------------------------

14. Cuando estoy en una situación espantosa

siento pánico	1	2	3	4	5	6	7	me quedo tranquilo/a
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

15. Durante los momentos de estrés en mi vida, me preocupa el futuro

todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	nunca
----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR el IPPA

Puede calcular 3 puntuaciones para la IPPA:

Sección 1: Propósito y satisfacción en la vida (LPS)
 Sección 2: Auto-confianza durante el estrés (SCDS)
 Total: Confianza en la vida y el Yo (o sea en si mismo/a) (CLS)

1. Para cada cuestión individual, el número que usted marcó con su círculo es su puntuación.
2. Suma usted sus puntuaciones para las cuestiones de cada sección.
3. Suma usted sus dos puntuaciones de las dos secciones para hacer una puntuación total.
4. Divida cada total por el número de cuestiones en esa sección (use una calculadora):

Propósito y satisfacción en la vida: (Suma de puntuaciones) _____ ÷ 17 = _____.

Auto-confianza durante el estrés: (Suma de puntuaciones) _____ ÷ 15 = _____.

TOTAL:

Confianza en la Vida y el Yo: (Suma de puntuaciones) _____ ÷ 32 = _____.

Nota: Cada puntuación debe oscilar entre 1.00 y 7.00.
 Las puntuaciones pueden incluir decimales (ejemplo: 5.15).

INTERPRETACIÓN

Alta	=	5.51 - 7.00
Medio Alta	=	4.01 - 5.50
Medio Baja	=	2.50 - 4.00
Baja	=	1.00 - 2.49

La mayoría de los adultos de los sitios de prueba en los EE.UU. saca entre 4.03 y 5.87. La puntuación media es de 4.95.

Su puntuación en cada escala refleja cómo usted siente fuertemente estas actitudes resilientes. ¿Estas puntuaciones tienen sentido para usted - al reflexionar usted sobre su vida?

Revise las cuestiones individuales. Cada respuesta le muestra a usted las actitudes y las áreas particulares de su vida donde su visión del mundo es - o no es - resiliente. ¿Usted nota algunos patrones?

Si hay una gran diferencia entre las puntuaciones de las **LPS** y de las **SCDS**, una parte de su visión del mundo es más resiliente que la otra parte. Esta diferencia se identifica la parte de su visión del mundo que más necesita fortalecer.

Si su puntuación combinada en ambas escalas es **baja** (o incluso **medio baja**), no oculte este hecho de sí mismo/a u otros/as. Busque apoyo. Hable usted con un maestro, consejero, miembro de la familia o un amigo/a acerca de cómo usted se siente sobre sí mismo/a y su vida.

Parte II: Desarrollando Confianza en la Vida y el Yo a través de la Espiritualidad

Uno de los recursos internos más valiosos que puede cultivar es un acercamiento personalmente significativo con respeto a la espiritualidad. La espiritualidad, por supuesto, no es la única manera de desarrollar una visión del mundo resiliente. Sin embargo, para innumerables generaciones y culturas, la espiritualidad ha sido una fuente principal de resiliencia para los individuos, las familias y las comunidades.

El próximo cuestionario le ayudará a aclarar hasta qué punto usted ha desarrollado su propia espiritualidad personalmente significativa. También, este **Índice de Esenciales Experiencias Espirituales (INSPIRIT)** puede ayudarle a usted a pensar sobre la espiritualidad de nuevas maneras.

La esencia de la espiritualidad no es una serie de doctrinas o creencias- o con qué frecuencia usted asiste a los servicios religiosos. Más bien, es **la manera en que experimenta la vida**. La espiritualidad es su conciencia de que la vida tiene una dimensión sagrada. La gente descubre la dimensión sagrada de la vida a través de experiencias personales en muchos aspectos diferentes de sus vidas. Éstas incluyen:

- el amor por la familia, los niños y los amigos/as
- una dedicación a la justicia social y la dignidad de todos los pueblos
- una resonancia con el mundo natural y la administración ambiental
- la inmersión creativa en las artes, las ciencias y la filosofía
- la conciencia intuitiva de una dimensión trascendente más grande que el Yo
- las prácticas espirituales (por ejemplo, oración, meditación, conciencia plena)

Con el tiempo, el crecimiento espiritual en estas áreas puede producir un descubrimiento transformador: **nuestra profunda interconexión entre nosotros/as y con el tejido de la vida**. Algunas personas describen el tejido de la vida como *Dios (o Diosa)*. Otros prefieren un término inclusivo como *espíritu de vida o fundamentos de ser*. Sea lo que sea el término que usemos, cuando comenzamos a experimentar la base sagrada de la vida en nosotros/as mismos/as y en los demás, nuestra visión del mundo cambia.

Nuestras acciones también empiezan a cambiar. **Conscientes del base sagrado de la vida como el centro de nuestro propio ser, podemos responder al estrés y los conflictos con paz interior y confianza**. Empezamos a experimentar un Yo fortalecido/a, claridad de pensamiento, calma interior y preocupación compasiva por las necesidades de los/as demás.

En lugar de reaccionar de manera destructiva o impulsiva, nuestra paz interna nos ayuda a responder de nuevas maneras que promueven el bienestar en uno/a mismo/a, en los/as demás y en la sociedad.

El INSPIRIT puede ayudarle a medir la fuerza a través de la cual experimenta la base sagrada de la vida. Le invita a usted a usar sus propias palabras e imágenes para este sustrato conectivo. Si su puntuación es baja, el INSPIRIT puede estimularle a usted a explorar los aspectos experienciales y contemplativos de la espiritualidad- de una manera que sea congruente con sus propios sistemas de creencia y de identidad cultural. Si su puntuación es alta, confirmará su sentido de conexión con *el espíritu de la vida*. En ambos casos, estos resultados pueden ayudarle a usted a determinar cuánto su espiritualidad contribuye actualmente a una visión del mundo resiliente.

ÍNDICE DE LAS ESENCIALES EXPERIENCIAS ESPIRITUALES
VERSIÓN DE AUTO-EXAMEN
(INSPIRIT-R)

Las siguientes cuestiones se refieren a sus creencias y experiencias espirituales o religiosas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para cada cuestión, haga usted un círculo alrededor del número que mejor represente su respuesta.

1. ¿Qué tan religioso/a (o espiritualmente-orientado/a) se considera usted?

1. Nada
2. No muy fuerte
3. Algo fuerte
4. Fuerte

2. ¿Con qué frecuencia participa usted en las actividades religiosas o espirituales?

1. Una vez al año o menos
2. Una vez al mes o varias veces al año
3. Una vez por semana a varias veces al mes
4. Varias veces al día hasta varias veces por semana

3. ¿Cuántas veces ha sentido usted que estuviera cerca a una poderosa fuerza espiritual?

1. Nunca
2. Una o dos veces
3. Varias veces
4. Frecuentemente

LA GENTE TIENE MUCHAS IMÁGENES Y DEFINICIONES DIFERENTES DE LO QUE ES UN PODER SUPERIOR QUE A VECES LLAMAMOS DIOS. POR FAVOR CONTESTE USTED LAS SIGUIENTES CUESTIONES USANDO COMO BASE SU IMAGEN Y DEFINICIÓN DE DIOS.

4. ¿Qué tan cerca se siente usted a Dios/el espíritu de la vida?

1. No creo en Dios/el espíritu de la vida?
2. No muy cerca
3. Algo cerca
4. Muy cerca

5. ¿Alguna vez ha tenido una experiencia que usted se ha convencido de que Dios/el espíritu de la vida exista?

1. No
2. No sé
3. Quizás
4. Sí

6. Indique si usted está de acuerdo o de desacuerdo con esta afirmación: "Dios existe dentro de usted."

1. Definitivamente no estoy de acuerdo
2. Tiendo a no estar de acuerdo
3. Tiendo a estar de acuerdo
4. Definitivamente estoy de acuerdo

7. La siguiente lista describe las experiencias espirituales que algunas personas han tenido. Por favor, indique si usted ha tenido alguna de estas experiencias y hasta qué punto cada uno de ellos ha afectado su creencia en Dios/ el espíritu de la vida.

LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL	NUNCA HE TENIDO ESTA EXPERIENCIA	TUVE ESTA EXPERIENCIA Y:		
		No fortaleció mi creencia en Dios/el espíritu de la vida	Fortaleció mi creencia en Dios/el espíritu de la vida	Me convenció de la existencia de Dios/el espíritu de la vida
A. Una experiencia de profunda paz interior	1	2	3	4
B. Una extraordinaria experiencia de amor	1	2	3	4
C. Un sentimiento de unidad con la tierra y todos los seres vivos	1	2	3	4
D. Una experiencia de alegría total	1	2	3	4
E. Conociendo o escuchando a un profesor o guía espiritual	1	2	3	4
F. Una experiencia de la energía o presencia de Dios	1	2	3	4
G. Una experiencia de una gran figura espiritual (por ejemplo, Jesús, María, Elías, Mahoma, Rama, Buda)	1	2	3	4
H. Una curación de su cuerpo o de la mente (o usted ha sido testigo de tal curación)	1	2	3	4
I. Un milagroso evento (o algo que no ocurre normalmente)	1	2	3	4
J. Una experiencia con los ángeles o guías espirituales	1	2	3	4
K. Una experiencia de comunicación con alguien que se ha muerto	1	2	3	4
L. Una experiencia de cercanía a la muerte o de la vida después de la muerte	1	2	3	4
M. Otra experiencia (especifíquela) _____		2	3	4

LAS INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR el INSPIRIT

Cuestiones 1 a 6: El número que usted marcó es su puntuación para esa cuestión. **Su suma debe ser de 6 a 24.**

Cuestión 7 (ítems A-M): El número más alto que usted marcó para cualquiera de estos elementos es su puntuación para esa cuestión. **Su puntuación para la cuestión 7 debe ser 1, 2, 3 o 4.**

Suma de las Cuestiones 1-6: ____ + Cuestión 7 (más alta ítem) ____ = INSPIRIT Puntuación ____

INTERPRETACIÓN		
Alta	=	25 – 28
Medio Alta	=	18 – 24
Medio Baja	=	11 – 17
Baja	=	7 – 10

La mayoría de los adultos de los sitios de prueba en los EE.UU. saca entre 16 y 25. La puntuación media es 20 ½.

¿Su puntuación tiene sentido para usted? Si no, esta prueba puede medir conceptos que no han sido centrales para su espiritualidad. Revise cada cuestión y considere si el INSPIRIT puede sugerir nuevas áreas de experiencia para que usted las explore. Algunas cuestiones se centran en experiencias que le convenzan de la existencia de Dios. Otras se refieren a la fuerza de su relación con el espíritu de la vida-y hasta qué punto usted experimenta a Dios como el centro de su propio ser. **Si su puntuación tiene sentido para usted, considere estas pautas interpretativas:**

ALTA: Muchas veces usted experimenta una estrecha e íntima conexión con *el espíritu de la vida*. Uno sabe, con profunda convicción, que *el espíritu de la vida* es el centro de su ser.

MEDIO ALTA: Usted experimenta una estrecha e íntima conexión con *el espíritu de la vida*. Sin embargo, puede que esta experiencia no ocurra a menudo. Si su puntuación es 22-24, usted puede haber empezado a darse cuenta, con un creciente sentimiento de convicción, de que el espíritu de la vida es el centro de su ser. Si su puntuación es 18-21, puede que usted esté probando esta posibilidad.

MEDIO BAJA: Ha tenido algunas experiencias relacionadas con *el espíritu de la vida*, aunque no le hayan convencido. Si su puntuación es 15-17, estas experiencias han profundizado su conciencia del base espiritual de la vida. Si su puntuación es 11-14, estas experiencias han tenido poco efecto sobre usted.

BAJA: Usted ha tenido pocas experiencias con respeto *al espíritu de la vida*. Si usted cree que el espíritu de la vida es el centro de su ser, esta creencia, no ha surgido de su experiencia personal.

NOTE USTED: Una puntuación baja también puede significar que usted no ha reconocido las experiencias espirituales o meditativas que ha tenido. Quizás estas experiencias parezcan insignificantes o casuales. Tal vez le pareció a usted vergonzoso u arrogante admitir haberlas tenido. Tenga usted en cuenta que las experiencias de lo sagrado son parte de las capacidades naturales de un ser humano-- y una manera vital de descubrir su vínculo con Dios. Permítase usted a reconocer momentos de conexión espiritual como ocurren en su vida diaria.

Parte III: ¿Contribuye la espiritualidad de usted a una visión del mundo resiliente?

RESUMEN DE PUNTUACIONES

FECHA ___/___/___ NOMBRE (OPCIONAL) _____

UNA VISIÓN MUNDIAL RESILIENTE (IPPA)

Mi puntuación TOTAL de la confianza en la vida y el Yo (CLS) es: _____

Mi puntuación del propósito y satisfacción en la vida (CLS) es: _____

Mi puntuación de la auto-confianza durante el estrés (SCDS) es: _____

EXPERIENCIAS DEL BASE ESPIRITUAL (INSPIRIT):

UN SENTIDO DE CONEXIÓN CON EL ESPÍRITU DE LA VIDA

Mi puntuación de INSPIRIT es: _____

LISTA DE LAS PUNTUACIONES EN LAS CAJAS APROPIADAS:

	CLS	LPS	SCDS		INSPIRIT	
ALTA Puntuación: 5.51 – 7.00						ALTA Puntuación: 25 – 28
MEDIO ALTA 4.95* Puntuación: 4.01 – 5.50						MEDIO ALTA 20½ ** Puntuación: 18 – 24
MEDIO BAJA Puntuación: 2.50 – 4.00						MEDIO BAJA Puntuación: 11 – 17
BAJA Puntuación: 1.00 – 2.49						BAJA Puntuación: 7 – 10

* 4.95 = Puntuación promedia del IPPA para adultos. La mayoría de los adultos de los sitios de prueba en los EE.UU. saca puntuación entre 4.03 y 5.87.

** 20½ = Puntuación promedia del INSPIRIT para adultos. La mayoría de los adultos de los sitios de prueba en los EE.UU. saca puntuación entre 16 y 25.

LA GUÍA INTERPRETATIVA

Esta guía puede ayudarle a usted a determinar si su espiritualidad contribuye a una visión del mundo resiliente. Sugerirá algunos pasos a seguir para fortalecer cada área.

Note usted: Esta guía se refiere a las puntuaciones ALTAS y BAJAS en las escalas IPPA e INSPIRIT. Las puntuaciones de MEDIO ALTA caben en la interpretación ALTA, pero menos fuerte. Semejantemente, las puntuaciones de MEDIO BAJA caben en la interpretación de BAJA, pero menos fuerte.

La puntuación de IPPA es ALTA; La puntuación de INSPIRIT es ALTA:

Usted tiene una visión del mundo resiliente con un fuerte sentido de confianza en la vida y en sí mismo/a. Su conexión con el espíritu de la vida parece ser una fuente principal de su visión fortalecida del mundo.

Reflexione usted sobre los eventos que han contribuido a su espiritualidad y resiliencia. Considere usted escribir sobre ellos en un diario o en la sección de notas personales (final de la SRA).

Ahora identifique acciones específicas que usted puede tomar para ayudarle a continuar desarrollando estos aspectos de su vida que promueven la salud.

La puntuación de IPPA es BAJA; La puntuación de INSPIRIT es ALTA:

Usted experimenta una conexión profunda con *el espíritu de la vida*. Sin embargo, estas experiencias no se traducen en actitudes resilientes en su vida.

Ésta es una ocurrencia común. Absorbidas en la intensidad de las experiencias espirituales, muchas personas no se dan cuenta de que estas experiencias no estén contribuyendo a cambios positivos en la vida cotidiana. Reconociendo esta disparidad es una manera útil de volver a enfocarse con respeto a su desarrollo espiritual.

Examine usted las actitudes positivas que necesiten fortalecerse en su vida—por revisar las puntuaciones de IPPA. ¿Necesita usted fortalecer el propósito y la satisfacción de la vida? ¿Necesita usted fortalecer su auto-confianza durante el estrés? ¿O necesita usted fortalecer ambos?

Ahora examine usted si sus actividades y experiencias espirituales contribuyen directamente al fortalecimiento de estas actitudes. Si no es así, trate usted de desarrollar un enfoque a su espiritualidad que le ayude a usted fortalecer la confianza en la vida y en sí mismo/a más eficazmente.

La puntuación de IPPA es ALTA; La puntuación de INSPIRIT es BAJA:

Usted tiene una visión del mundo resiliente con un fuerte sentido de confianza en la vida y en sí mismo/a. Sin embargo, parece que la espiritualidad no es una fuente principal de sus actitudes resilientes. Esto es cierto para muchas personas. Es importante recordar que la espiritualidad no es la única fuente de una visión del mundo resiliente.

Al mismo tiempo, mucha confianza en la vida y el sí mismo/a frecuentemente indica un sentido de armonía con el mundo y un sentido de conexión con otros/as que son partes esenciales de una visión del mundo espiritual. ¿Es posible que usted no haya reconocido un elemento espiritual en su vida? Si es así, examine usted de dónde viene esta falta de reconocimiento de su propia espiritualidad. Tal examen a menudo proporciona información útil sobre los acontecimientos que han configurado el desarrollo personal de usted.

Para explorar las maneras en que la espiritualidad podría fortalecer aún más su visión del mundo, lea usted las sugerencias sobre el desarrollo espiritual en la siguiente sección de estas pautas.

La puntuación de IPPA es BAJA; La puntuación de INSPIRIT es BAJA:

Usted ha puntuado bajo en ambos cuestionarios. Parece que sus experiencias de vida y sus relaciones personales no le han enseñado o le han ayudado a desarrollar la confianza en la vida y en sí mismo/a. Además, su sentido de la espiritualidad no es fuerte. Considere usted hasta qué punto su visión del mundo y la falta de espiritualidad le impidan alcanzar sus metas de vida.

Si usted no sabe fortalecer su visión del mundo o espiritualidad, consulte con un maestro, consejero, ministro o miembro de su familia. Convierta este momento de confusión en una oportunidad para aprender.

Además, comience usted a aprender cómo el desarrollo espiritual puede convertirse en una fuente de resiliencia personal:

A medida que usted aprenda a experimentar *el espíritu de la vida* como el centro de su propio ser, su auto-estima comenzará a elevarse. Esto le ayudará a usted a aprovecharse del poder y la fuerza de su propio ser interior. Mientras su ser interior crece más poderoso, usted será capaz de descubrir la significación y el propósito en su vida que usted no puede haber sabido reconocer. Como resultado, puede desarrollar la valentía para actuar de maneras más confiadas y creativas.

Si su bajo puntuación de INSPIRIT representa una falta de exploración y crecimiento espiritual, busque usted ayuda de otros/as para desarrollar la espiritualidad y la práctica contemplativa en una fuente de empoderamiento y resiliencia.

