

== == RECURSOS PARA LA RESILIENCIA == ==

DESARROLLANDO BASES ESPIRITUALES PARA UNA VISIÓN DEL MUNDO RESILIENTE

A través de

ÍNDICE DE LAS ESENCIALES EXPERIENCIAS ESPIRITUALES (INSPIRIT-R)

VERSIÓN DE AUTO-EXAMEN

Jared D. Kass, Ph.D., LMHC

Director

**Iniciativa de Salud de Comportamiento
Greenhouse Psychotherapy Associates
An Association of Independent Practitioners**

www.resilientworldview.org

Para mayor información:

jared.kass@resilientworldview.org

jared.kass.phd.lmhc@gmail.com

Desarrollando Bases Espirituales para Una Visión del Mundo Resiliente

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 sagrada 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 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.

CUESTIONARIO SOBRE LAS ACTITUDES Y EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

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

--continúe a la próxima página

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.

