

# EVALUACIÓN DE SALUD ESPIRITUAL LA SANACIÓN A TRAVÉS DE LA TOMA DE CONCIENCIA



Basada en "Las cuatro dimensiones del dolor espiritual" en la tradición clásica del Sagrado Arte de Vivir y de Morir"

**NOMBRE/ PERSONA QUE RECIBE EL APOYO** \_\_\_\_\_

**ACOMPAÑANTE (optativo)** \_\_\_\_\_

**FECHA** \_\_\_\_\_ **HORA** \_\_\_\_\_ **UBICACIÓN** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

- Pongase tranquilo por un momento para reflexionar.
- Marque con un círculo la verdad más profunda que describa "Cómo se siente interiormente" hoy.
- Use las preguntas opcionales como guía para llegar a una introspección.
- Anote y compare sus repuestas a intervalos regulares para descubrir un patrón de salud o angustias!
- Confíe en que el hacerse consciente es el primer paso hacia la curación. En vez de tratar de arreglar el dolor espiritual, lo único que necesita hacer es escuchar atentamente.

### EL SENTIDO DE LA VIDA

	1	2	3	4	5
La vida está llena de sentido y de propósito			Generalmente me siento motivado(a)		La vida ha perdido su sentido

¿Qué es lo que me da vida y energía en este momento? \_\_\_\_\_

¿Quién o qué es lo que me impide que me sienta completamente vivo(a)? \_\_\_\_\_

### EL PERDON

	1	2	3	4	5
Siento un profundo deseo de reconciliación para me y para otros			No hay asuntos sobresaliente en mi vida por los cuales necesito perdón		Me siento incapaz de perdonarme o de perdonar a otros

¿A quién o qué necesito perdonar? \_\_\_\_\_

¿A quién necesito pedirle perdón? \_\_\_\_\_

### ¿COMO ME RELACIONO?

	1	2	3	4	5
Me siento fuertemente conectado(a) con las personas y con las cosas que son más importantes para mí			La mayoría de las áreas de mi vida parecen estar en equilibrio		Me siento fuertemente desconectado(a) de alguien/ o de algo que es importante para mí

¿Quién eres tú y "de quién" eres tú? \_\_\_\_\_

¿A quién o qué tengo miedo de perder? \_\_\_\_\_

### LA ESPERANZA

	1	2	3	4	5
Me siento lleno(a) de esperanza y optimismo			En general confío en lo que el futuro tenga para mí		Estoy pasando por una profunda depresión y desesperación

¿Qué sueños me mantienen vivo(a)? \_\_\_\_\_

¿Qué podría hacerme sentir deprimido(a) o desesperanzado(a)? \_\_\_\_\_



## Antecedentes de la Herramienta de Evaluación de la Salud Espiritual

- La Evaluación de la Salud Espiritual (SHA) fue desarrollada originalmente como parte de una iniciativa de educación de la salud Norteamericana para ayudar a aquellos que cuidan la salud y aquellos que reciben la atención para entender mejor y responder al impacto del sufrimiento existencial en la salud física y el bienestar emocional.
- SHA fue diseñado por educadores de renombre internacional, Richard y Mary Groves, cofundadores del Centro del Arte Sagrado de la Vida en Bend, Oregon, EE.UU. Basados en más de treinta años de experiencia en la prestación de la atención médica, desarrollaron los programas "Alma y Ciencia de la Vida y el Arte Sagrado de Vivir & Morir", como cursos internacionales de capacitación para profesionales de la salud.
- La herramienta SHA fue diseñada en consulta con médicos, enfermeras profesionales, terapeutas de salud mental y cuidadores espirituales de una amplia gama de fe y tradiciones culturales. La base de la SHA está la preocupación de que "la Medicina Occidental no tiene un modelo para ayudar a alguien a soportar su sufrimiento" (véase "Mortally Wounded: Stories of Soul Pain & Healing", Michael Kearney, MD, Director Médico del Centro de Arte Sagrado de la Vida).
- Desde 1996, el SHA ha sido utilizado como una "mejor práctica" en cientos de centros de atención en Norteamérica, Europa, Asia y Australia (incluyendo hospicios, hospitales, centros de atención a largo plazo y una variedad de lugares sociales y religiosos).
- El propósito de la SHA es ayudar a las personas que viven con enfermedades graves, crónicas o terminales a través de una mayor conciencia de las preocupaciones emocionales y espirituales. La presunción de la herramienta es que la auto-conciencia es el primer paso hacia la curación y el bienestar.
- El objetivo del SHA es invitar a una persona a reflexionar sobre "Cómo estás dentro de ti mismo", una pregunta diseñada por el Dr. Cicely Saunders, fundadora del moderno movimiento de hospicio. El enfoque de Saunders fue "el manejo total del dolor total", tratando de medir no sólo el dolor físico, sino también las dimensiones emocionales, sociales y espirituales.
- El SHA mide cuatro dimensiones \* del sufrimiento existencial: Que significa: Perdón, Relación y Esperanza que son experiencias universales, independientemente de la edad, género, cultura o sistema de creencias de una persona.  
\* Para más información sobre la teoría y la práctica relacionadas de las cuatro dimensiones del sufrimiento espiritual, consulte el "The American Book of Living & Dying: Lessons in Healing Spiritual Pain", por el autor de SHA, Richard Groves.
- El beneficio de la SHA es el apoyo que proporciona, tanto a los cuidadores como a aquellos que reciben el cuidado, evaluando las necesidades emocionales y psico-espirituales. El SHA es siempre opcional, sin embargo las tasas de utilización de la SHA entre los receptores de atención van entre 86-92%.
- Las respuestas a las cuatro dimensiones del sufrimiento espiritual deben ser prescritas sólo después de que los cuidadores hayan recibido orientación apropiado a su profesión y experiencia. Es muy recomendable que, antes de presentar el SHA, las instituciones y su personal reciban una capacitación apropiada a través de los programas de "Alma y Ciencia de la Vida y el Arte Sagrado de Vivir & Morir", Para obtener más información sobre estas series y el proyecto Anamcara que se ofrece en todo el mundo, comuníquese con el Sacred Art of Living Center: [www.sacredartofliving.org](http://www.sacredartofliving.org). Más de 20,000 cuidadores en todo el mundo se han graduado de estos programas de educación y capacitación.

"El trabajo del Arte Sagrado de la Vida es esencial  
porque el sufrimiento espiritual es la causa menos diagnosticada de dolor".  
Dame Cicely Saunders, MD