

ESCALA HUMANIZAR, SOBRE EL SENTIDO DEL SUFRIMIENTO

Para conocer su puntuación solo tiene que ir leyendo cada afirmación y puntuando del 1 al 5 según el grado de acuerdo con ella. El 1 equivale a “nada de acuerdo” y el 5 equivale a “muy de acuerdo”. El 3 asigna un “acuerdo medio”.

Primero responda el cuestionario y después siga las instrucciones para interpretar su resultado.

Nada de acuerdo		De acuerdo		Muy de acuerdo	
1	2	3	4	5	

**Puntuación
(del 1 al 5):**

1. El sufrimiento se debe a la naturaleza (o la necesidad) humanas	
2. Es consecuencia de las acciones malas que se han cometido en la vida	
3. El origen del sufrimiento es el deseo, el egoísmo	
4. El sufrimiento llega debido a la oposición o alejamiento de lo Divino	
5. El sufrimiento se debe a la no aceptación del dolor, a la lucha interna	
6. El sufrimiento se puede deber a una elección personal	
7. El sufrimiento se puede deber a la resignación de las personas	
8. El sufrimiento indica lo dañino para poder evitarlo	
9. El sufrimiento es necesario para aprender	
10. El sufrimiento es una señal de que uno debería cambiar algo	
11. Es una herramienta de la naturaleza que facilita la supervivencia de la especie	
12. El sufrimiento es una forma de acercamiento a lo Divino	
13. En la vida hay tanto sufrimiento como disfrute	
14. El ser humano debe pagar por sus actos irresponsables, por eso sufre	
15. El sufrimiento no tiene sentido salvo cuando se elige por un fin más importante	
16. Cuando hay sufrimiento Dios nunca está	
17. Ya que existe una cantidad de sufrimiento, si yo cojo mi parte al resto le queda menos.	
18. La experiencia de sufrimiento sirve para cambiar la manera de ver la vida	
19. El sufrimiento es una fuente de energía para buscar lo que te falta	
20. El ser humano puede darle sentido al sufrimiento	
21. El sufrimiento es un obstáculo a vencer y así lograr la paz interior	
22. Lo provocan los ancestros que se han ofendido por los delitos cometidos o faltas morales	
23. El sufrimiento está íntimamente ligado al amor	
24. Sufrir puede ser algo trascendental puede llevar a una vida nueva	
SUME todos los puntos para obtener SU PUNTUACIÓN TOTAL:	

Ahora sume según colores para obtener el resultado de las casillas verdes, naranjas, rosas, azules y amarillas.

	SUMA:
Verdes (ítems 12, 15, 18, 20, y 24)	
Naranjas (2, 4, 14 y 17)	
Rosas (9, 10, 19 y 22)	
Azules (3, 5, 6 y 7)	
Amarillas (1, 13, 21 y 23)	

INTERPRETACIÓN:

Las casillas verdes constituyen el factor llamado **Trascendencia**, que es el que más contribuye a la puntuación global y se interpreta como la utilidad del sufrimiento para transformarse positivamente y la capacidad del ser humano para dotar de sentido al sufrimiento. La media es 16 puntos, el mínimo 5 y el máximo 25.

Las casillas naranjas constituyen el factor llamado **Castigo**, que recoge la necesidad de control y explicación cuando el sufrimiento ocurre y no hay alguien a quien culpar, una forma de explicarse a sí mismo que hay una cuota de sufrimiento pero podría haberse evitado o se puede evitar en el futuro ya que es consecuencia de las malas acciones del ser humano. Este factor podría venir derivado de la vivencia de una religiosidad culpabilizante. La media está en 8 puntos, el mínimo en 5 y el máximo en 25.

Las casillas rosas, constituyen el nombrado **Catalizador de Cambio**, y en la misma línea que el primero hace referencia a la posible utilidad del sufrimiento como palanca de cambio para salir de algunas situaciones de la vida. Se interpreta el sufrimiento como fuente de energía para buscar lo que a uno le falta. Podría estar ocultando creencias sobre una energía, Dios o divinidad con actitudes en ocasiones paternalistas. La media está en 9 puntos, el mínimo en 3 y el máximo en 15.

Las casillas azules constituyen el llamado **Masoquismo** entendido como la inmovilidad del ser humano en ciertas ocasiones, podría llamarse también resignación ante algunas situaciones de sufrimiento que pudiendo ser evitadas no lo son. Podría ocultar también un *pseudoaltruismo* con origen en un conflicto interior. La media está en 10 puntos, el mínimo en 4 y el máximo en 20.

Y las amarillas, que constituyen el factor **Inherente a la vida**, recogen las explicaciones que nos damos del sufrimiento como suceso fortuito ya que se debe a la naturaleza o necesidad humana. Se cree desde aquí que en la vida hay tanto sufrimiento como disfrute, tanto bien como mal. Se puede entender también como contrapeso o como obstáculo a vencer y así lograr la paz interior. La media está en 13 puntos, el mínimo en 4 y el máximo en 20.

La **Puntuación Total** estará entre un mínimo de 24 y un máximo de 120. La media, lo normal, es puntuar alrededor de 64. Cuanto mayor sea la puntuación más sentido tiene para Usted el sufrimiento, cuanto menor sea menos sentido tiene.