

Escala de Auto-Compasión (SCS)

Referencia:

García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montero-Marín J, López-Artal L, Demarzo MM. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014; 12: 4. doi: 10.1186/1477-7525-12-4

E-mail de contacto: jgarcamp@gmail.com

Clave de codificación:

Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26

Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15

Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22

Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21

Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25

Sobre-identificación, ítems: 2, 6, 20, 24

Cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total primero hay que calcular las puntuaciones reversas de los ítems de las subescalas negativas autojuicio, aislamiento, y sobreidentificación (ej: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), para después computar la media total de las seis subescalas.

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. A la izquierda de cada frase, indique la frecuencia con que se comporta de la manera indicada, utilizando la siguiente escala:

Casi Nunca				Casi Siempre
1	2	3	4	5

- _____ 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.
- _____ 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.
- _____ 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir
- _____ 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.
- _____ 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.
- _____ 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.
- _____ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.
- _____ 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.
- _____ 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.
- _____ 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.
- _____ 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
- _____ 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
- _____ 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
- _____ 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
- _____ 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
- _____ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
- _____ 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
- _____ 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
- _____ 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- _____ 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
- _____ 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
- _____ 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
- _____ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- _____ 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.