¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

1. 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:

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va

mal.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el

mundo le toca vivir

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del

resto del mundo.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el

mundo que se sienten como yo.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las

personas comparten sentimientos de incapacidad.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me

gustan.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que

necesito.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la

gente es más feliz que yo.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la

situación.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más

fácil.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando

sufrimiento.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y

apertura de mente.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no

me gustan.

\_1. Casi Nunca \_2 \_3 \_4 \_5. Casi Siempre

This CRF translation is based on a validated translation by the survey developers: Garcia-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montero-Marin 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

Notas:

Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26 Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21

Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15 Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25

Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22 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.

Referencia:

Garcia-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montero-Marin 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