

## ESCALA DE COMPASIÓN SCS EN ESPAÑOL. VERSIÓN LARGA DE 26 ITEMS

¿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.

Clave de codificación:

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 de cada una de las 3 subescalas principales (auto-compasión, humanidad común y mindfulness) hay que hacer la media de los ítems de dichas

subescalas en forma directa. A esa cifra se le suma la media de los ítems de las subescalas complementarias (de auto-amabilidad es auto-juicio, de humanidad común es aislamiento y de mindfulness es sobreidentificación), que se calculan de forma inversa (ej: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). La media de cada una de las 3 subescalas se calcula, por tanto, haciendo la media de las dos subescalas complementarias, corrigiendo de forma directa la escala principal y de forma inversa la escala complementaria.

## ESCALA DE COMPASIÓN SCS EN ESPAÑOL. VERSIÓN CORTA DE 12 ITEMS

### CÓMO SUELO ACTUAR CONMIGO MISMO/A EN MOMENTOS DIFÍCILES

Por favor, antes de responder, lea atentamente las siguientes afirmaciones. A la izquierda de cada ítem, indique con qué frecuencia actúa en la forma señalada, empleando la siguiente escala:

Casi Nunca

Casi siempre

1

2

3

4

5

\_\_\_\_\_ SC1. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

\_\_\_\_\_ SC2. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

\_\_\_\_\_ SC3. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.

\_\_\_\_\_ SC4. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que la mayoría de la gente es probablemente más feliz que yo.

\_\_\_\_\_ SC5. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.

\_\_\_\_\_ SC6. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.

\_\_\_\_\_ SC7. Cuando algo me disgusta, trato de mantener mis emociones en equilibrio.

\_\_\_\_\_ SC8. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

\_\_\_\_\_ SC9. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que va mal.

\_\_\_\_\_ SC10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.

\_\_\_\_\_ SC11. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

\_\_\_\_\_ SC12. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Clave de codificación:

Auto-Amabilidad, ítems: 2, 6

Auto-Juicio, ítems: 11, 12

Humanidad común, ítems: 5, 10

Aislamiento, ítems: 4, 8

Mindfulness, ítems: 3, 7

Sobre-identificación, ítems: 1, 9

Cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total de cada una de las 3 subescalas principales (auto-compasión, humanidad común y mindfulness) hay que hacer la media de los ítems de dichas subescalas en forma directa. A esa cifra se le suma la media de los ítems de las subescalas complementarias (de auto-amabilidad es auto-juicio, de humanidad común es aislamiento y de mindfulness es sobreidentificación), que se calculan de forma inversa (ej: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1). La media de cada una de las 3 subescalas se calcula, por tanto, haciendo la media de las dos subescalas complementarias, corrigiendo de forma directa la escala principal y de forma inversa la escala complementaria.