



Actividad: Escala de autocompasión

Se incluye en este conjunto de herramientas con el permiso de la Dra. Kristin Neff

Lea con atención cada una de las afirmaciones antes de responder. A la izquierda de cada ítem, indique con qué frecuencia se comporta de la manera indicada. También puede [completar esta escala de autoevaluación en línea](#) y obtener la calificación de forma automática.

Casi nunca

Casi siempre

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1.	Desapruebo y juzgo mis propios defectos e insuficiencias. _____
2.	Cuando me siento triste, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal. _____
3.	Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de la vida que todas las personas atraviesan. _____
4.	Cuando pienso en mis insuficiencias, me suelo sentir más distanciado y aislado del resto del mundo. _____
5.	Trato de ser amable conmigo mismo cuando siento dolor emocional. _____
6.	Cuando fallo en algo que es importante para mí, me consumen los sentimientos de insuficiencia. _____
7.	Cuando estoy completamente desanimado, me recuerdo a mí mismo que hay muchas otras personas en el mundo que se sienten como yo. _____
8.	En los momentos muy difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo. _____
9.	Cuando algo me molesta, intento equilibrar mis emociones. _____
10.	Cuando me siento insuficiente de algún modo, intento recordarme a mí mismo que la mayoría de las personas tienen sentimientos de insuficiencia. _____
11.	Soy intolerante e impaciente con los aspectos de mi personalidad que no me agradan. _____
12.	Cuando estoy atravesando un momento muy difícil, me trato con el cuidado y la amabilidad que necesito. _____
13.	Cuando estoy triste, tiendo a sentir que la mayoría de las personas son, probablemente, más felices que yo. _____
14.	Cuando ocurre algo doloroso, intento tener una visión equilibrada de la situación. _____
15.	Trato de ver mis fallas como parte de ser humano. _____
16.	Cuando observo aspectos de mí mismo que no me gustan, me deprimo. _____
17.	Cuando fallo en algo que es importante para mí, intento mantener las cosas en perspectiva. _____
18.	Cuando tengo muchas dificultades, tiendo a sentir que otras personas deben estar pasándolo mejor que yo. _____
19.	Soy amable conmigo mismo cuando sufro. _____
20.	Cuando algo me molesta, me dejo llevar por mis sentimientos. _____
21.	Puedo ser un poco frío conmigo mismo cuando sufro. _____
22.	Cuando me siento triste, trato de abordar mis sentimientos con curiosidad y transparencia. _____
23.	Soy tolerante con mis propios defectos e insuficiencias. _____
24.	Cuando ocurre algo doloroso, tiendo a exagerar la situación. _____
25.	Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. _____
26.	Intento ser comprensivo y paciente con los aspectos de mi personalidad que no me agradan. _____

Se ha dejado en blanco para facilitar el cálculo de la calificación en las copias a doble cara.



Calcule su nivel de autocompasión

Registre en la escala la calificación que anotó en cada ítem y, a continuación, calcule su Gran Promedio de Autocompasión como se indica a continuación:

Ítems de amabilidad consigo mismo (ACM):

N.º 5 _____
 N.º 12 _____
 N.º 19 _____
 N.º 23 _____
 N.º 26 _____
 Subtotal de los ítems de ACM: _____
 Promedio de ACM
 (divida el subtotal por 5): _____

Ítems de autocrítica (Au):

N.º 1 _____
 N.º 8 _____
 N.º 11 _____
 N.º 16 _____
 N.º 21 _____
 Subtotal de los ítems de Au: _____
 Promedio de Au
 (divida el subtotal por 5): _____

Ítems de humanidad común (HC):

N.º 3 _____
 N.º 7 _____
 N.º 10 _____
 N.º 15 _____
 Subtotal de los ítems de HC: _____
 Promedio de HC
 (divida el subtotal por 4): _____

Ítems de aislamiento (Ai):

N.º 4 _____
 N.º 13 _____
 N.º 18 _____
 N.º 25 _____
 Subtotal de los ítems de Ai: _____
 Promedio de Ai
 (divida el subtotal por 4): _____

Ítems de conciencia plena (CP):

N.º 9 _____
 N.º 14 _____
 N.º 17 _____
 N.º 22 _____
 Subtotal de los ítems de CP: _____
 Promedio de CP
 (divida el subtotal por 4): _____

Ítems de sobreidentificación (S):

N.º 2 _____
 N.º 6 _____
 N.º 20 _____
 N.º 24 _____
 Subtotal de los ítems de S: _____
 Promedio de S
 (divida el subtotal por 4): _____

Calificación total de autocompasión:

1. Obtenga el código inverso (ci) de las subescalas formuladas negativamente (Au, Ai y S) restándole cada uno de los promedios a 6.

$$6 - \text{Promedio Au} = \underline{\quad\quad} \quad 6 - \text{Promedio Ai} = \underline{\quad\quad} \quad 6 - \text{Promedio S} = \underline{\quad\quad}$$

2. Sume los seis promedios: ACM _____ + Au (ci) _____ + HC _____ + Ai (ci) _____ + CP _____ + S (ci) _____ = _____

3. Calcule el Gran Promedio de Autocompasión (promedio total dividido por 6) = _____

Significado de su calificación:

Las calificaciones promedio tienden a ser de alrededor de 3.0 en la escala de 1 a 5, por lo que puede interpretar su calificación total de autocompasión teniendo en cuenta esto. Como guía general, una calificación de 1 a 2.5 indica que tiene poca autocompasión; de 2.5 a 3.5 indica que tiene una autocompasión moderada; y de 3.5 a 5.0 indica que tiene mucha autocompasión. Recuerde que los promedios altos en las subescalas JP, A y S indican que hay menos autocompasión antes de obtener el código inverso y más autocompasión después de obtener el código inverso.

Referencias

Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223-250.*

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85-102.*

Para explorar más recursos sobre la autocompasión, visite el [sitio web de la Dra. Kristin Neff](#).

