

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 deprimó. _____
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. _____

Por qué nos reunimos y hacia dónde nos dirigimos

Sección 1

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 – Promedio Au = ____ 6 – Promedio Ai = ____ 6 – Promedio S = ____

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](#).

