

# Escala de Autocuidado

*Anabel Gonzalez, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017*

Nombre y apellidos	Edad
Fecha	

La escala de autocuidado se refiere a formas en las que habitualmente nos tratamos a nosotros mismos. Esto abarca distintas áreas.

Deberá leer cada frase, y ver hasta qué punto está de acuerdo con ella, rodeando con un círculo el número correspondiente, según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Conteste **en base a la manera en la que funciona usted de modo habitual, no a una etapa en particular.**

Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder. Si tiene dudas, pregunte al evaluador.

	1	2	3	4	5	6	7					
	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo					
1 AD	Cuando estoy mal hago cosas que me hacen sentir aún peor					1	2	3	4	5	6	7
2 TA	Los elogios me hacen sentir incómodo					1	2	3	4	5	6	7
3 PA	No me dejo ayudar					1	2	3	4	5	6	7
4 R	Siento que me tratan injustamente y no se por qué					1	2	3	4	5	6	7
5 NP	No dedico tiempo a actividades agradables o divertidas					1	2	3	4	5	6	7
6 TA	No me fío de la gente que me dice cosas positivas sobre mi					1	2	3	4	5	6	7
7 NN	Las cosas que hago tienen que ser útiles a otras personas					1	2	3	4	5	6	7
8 AD	Me echo siempre la culpa de todo					1	2	3	4	5	6	7
9 R	Nadie me reconoce lo mucho que hago por ellos					1	2	3	4	5	6	7
10 NN	Las necesidades de los demás están por delante de las mías					1	2	3	4	5	6	7
11 PA	No soy capaz de pedir ayuda					1	2	3	4	5	6	7
12 AD	Me comporto de forma autodestructiva					1	2	3	4	5	6	7
13 R	Los demás deberían estar ahí cuando los necesito					1	2	3	4	5	6	7
14 NN	Puedo llegar a disculpar cualquier cosa que me hagan					1	2	3	4	5	6	7
15 TA	Me creo más fácilmente una crítica que un cumplido					1	2	3	4	5	6	7
16 AD	Me critico internamente todo el tiempo					1	2	3	4	5	6	7
17 PA	Mis problemas me los guardo para mi					1	2	3	4	5	6	7
18 R	La gente es muy desagradecida					1	2	3	4	5	6	7
19 NN	Me cuesta defender mis derechos					1	2	3	4	5	6	7
20 TA	Me siento más cómodo ayudando a los demás que a la inversa					1	2	3	4	5	6	7
21 NP	No tengo relaciones que me resulten gratificantes					1	2	3	4	5	6	7
22 NN	Permito que la gente invada mi espacio personal					1	2	3	4	5	6	7
23 AD	Hago cosas que sé que me perjudican					1	2	3	4	5	6	7
24 R	Me molesta que los demás no respondan en seguida a mis necesidades					1	2	3	4	5	6	7
25 NP	No hago ejercicio físico					1	2	3	4	5	6	7
26 NN	Soy incapaz de decir que no					1	2	3	4	5	6	7
27 TA	Neutralizo los cumplidos diciendo "no es para tanto" o cosas así					1	2	3	4	5	6	7
28 AD	Cuando estoy mal me enfado conmigo mismo por estar así					1	2	3	4	5	6	7
29 PA	No puedo pedir lo que necesito					1	2	3	4	5	6	7
30 NP	No se disfrutar del tiempo libre					1	2	3	4	5	6	7
31 AD	Me alimento mal					1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Para obtener los factores ha de sumar todos los ítems de cada factor y dividir por el número de ítems

- AD Conducta autodestructiva
- TA Falta de tolerancia al afecto positivo
- PA Problemas para dejarse ayudar
- R Resentimiento por no reciprocidad
- NP No actividades positivas
- NN No atender las propias necesidades