

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	