

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