

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.

Para mejorar el autocuidado puede basarse en estos libros:

"Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor"
y "No soy yo: entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación"

Más información en www.anabelgonzalez.es

	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