

La validación inicial de la escala de autocuidado está recogida en esta publicación:

González-Vazquez, A. I., Mosquera-Barral, D., Knipe, J., Leeds, A. M., & Santed-German, M. A. (2018). Construction and Initial Validation of a Scale to Evaluate Self-Care Patterns: The Self-Care Scale. *Clinical Neuropsychiatry*, 15(6), 373–378.

Para obtener los factores ha de sumar todos los ítems de cada factor, identificado por las siglas en el margen izquierdo, y dividir por el número de ítems de cada factor

**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

El análisis de la escala en otras poblaciones está todavía en desarrollo, por lo que no pueden todavía establecerse puntos de corte normativos. De modo orientativo, en los resultados preliminares se ha visto que las puntuaciones que superan una puntuación de tres tienden a ser más disfuncionales. Con el paciente se puede analizar visualmente de modo global: las puntuaciones que van demasiado hacia la derecha han de llevarse hacia la izquierda. En base a los ítems específicos que presenten mayores puntuaciones, puede establecerse un plan de autocuidado y ejercicios personalizados.

El trabajo de autocuidado está descrito en varios libros, algunos de ellos adaptados para pacientes, como “No soy yo: entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación” y “Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor”