

TEST DE AUTOCOMPASIÓN

Las siguientes afirmaciones describen el modo en que nos relacionamos con nosotros en los momentos difíciles. Lee con detenimiento cada afirmación antes de contestar e indica la frecuencia con la que te comportas de la manera indicada en cada escala.

1. Utiliza, para el primer conjunto de ítems, la siguiente escala del 1 al 5 (en donde los extremos 1 y 5 se corresponden con los polos <nunca> y <siempre>, respectivamente).

⌵ Dropdown

Marca solo un óvalo.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que me desagradan.

Cuando ocurre algo doloroso, procuro tener una visión equilibrada de la situación.

Intento contemplar mis defectos como parte de la condición humana.

Cuando estoy atravesando un momento difícil, me trato con el cuidado y la ternura que preciso.

Cuando algo me molesta, trato de mantener equilibradas mis emociones.

Cuando me siento, de algún modo, inadecuado, procuro recordar que la mayoría de la gente comparte mis sentimientos de insuficiencia.

2. Utiliza, para el próximo conjunto de elementos, la siguiente escala del 1 al 5 (en donde los extremos 1 y 5 se corresponden con los polos <siempre> y <nunca>, respectivamente), (ten en cuenta que  Dropdown los polos extremos se hallan invertidos con respecto a los anteriores):

Marca solo un óvalo.

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

Cuando fracaso en algo que me parece importante, me consume una sensación de insuficiencia.

Cuando me siento deprimido, creo que la mayoría de las personas son más felices que yo.

Cuando fallo en algo que me parece importante, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

Cuando me siento deprimido, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que está mal.

Desapruebo y critico mis defectos e insuficiencias.

Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que me desagradan.

Cómo calificar la prueba:

Total (suma de los 12 ítems)

Puntuación media = Total/12

Los valores promedio globales de autocompasión tienden a girar en torno a 3.0 en la escala de 1 a 5, de modo que el lector puede interpretar en consecuencia su puntuación general. A modo de guía aproximada, un valor entre 1 y 2.5 de su puntuación general indica un valor bajo de autocompasión, entre 2.5 y 3.5 indica un valor moderado y entre 3. y 5.0 indica un valor elevado.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios