

Encuesta de compasión hacia mí mismo(a)

Como actúo típicamente hacia mí mismo(a) en ocasiones difíciles.

Por favor lea cada pregunta muy cuidadosamente antes de contestar.

Usando la escala indicada abajo, conteste a la izquierda como usted reacciona:

Casi Nunca	Raramente	Algunas Veces	Frecuentemente	Casi Siempre	
1	2	3	4	5	
_____					1. Yo critico y desapruebo mis propias fallas e imperfecciones.
_____					2. Cuando me siento triste, tiendo a enfocarme y obsesionarme con todo lo que está mal.
_____					3. Cuando todo anda mal para mí, veo las dificultades como una parte de la vida por la que todos atraviesan.
_____					4. Cuando pienso en todas mis fallas e insuficiencias, me siento más separado(a) del resto del mundo.
_____					5. Trato de amarme a mí mismo (a) cuando siento dolor emocional.
_____					6. Cuando fracaso en algo importante para mí, me consumo con pensamientos de mi propia insuficiencia.
_____					7. Cuando me siento desilusionado(a), recuerdo que hay mucha otra gente en el mundo que se siente igual que yo.
_____					8. Soy demasiado duro(a) con conmigo mismo(a) cuando las cosas son realmente difíciles.
_____					9. Cuando algo me molesta, trato de balancear mis emociones.
_____					10. Cuando me siento de alguna manera inadecuado(a), trato de recordar que esa manera de pensar es compartida por mucha otra gente.
_____					11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
_____					12. Cuando atravieso por una gran dificultad me doy a mí mismo el cuidado y ternura que necesito.
_____					13. Cuando me siento triste tiendo a pensar que otras personas deben ser más felices que yo.
_____					14. Cuando algo doloroso sucede, yo trato de verlo todo de una manera balanceada.
_____					15. Trato de ver mis fallas como una parte de la condición humana.
_____					16. Cuando veo aspectos de mí mismo(a) que no me gustan, me decepciono de mí mismo(a).
_____					17. Trato de mantener la perspectiva de las cosas cuando fallo en algo importante para mí.
_____					18. Cuando realmente estoy luchando con algo, tiendo a pensar que a otros eso se les hace fácil.
_____					19. Soy bondadoso(a) conmigo mismo(a) cuando estoy experimentando un sufrimiento.
_____					20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
_____					21. Puedo ser un poco descorazonado cuando estoy experimentando un sufrimiento.
_____					22. Cuando me siento triste trato de entender mis sentimientos con curiosidad y comprensión.
_____					23. Soy tolerante de mis propias fallas e imperfecciones.
_____					24. Cuando algo doloroso sucede, yo tiendo a hacer el incidente más grande de lo que es.
_____					25. Cuando fallo en algo importante para mí, tiendo a sentirme solo(a) en mi fracaso.
_____					26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.