

Escala de Autocompasión (SCS)

La Escala de Autocompasión (SCS) es un instrumento autoaplicado diseñado para medir el nivel de autocompasión de una persona distinguiendo distintas dimensiones, como la amabilidad con uno mismo, el autojuicio, el sentido de humanidad compartida y la atención plena (mindfulness). La SCS resulta especialmente útil para la evaluación clínica, la investigación o el seguimiento de programas de intervención en psicología positiva o en psicoterapia. Se utiliza habitualmente para detectar patrones de autocrítica y de amabilidad con uno mismo.

Número de preguntas	26 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Self-Compassion Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Kristin Neff (2003)
Categoría	General

Vista previa de las 26 preguntas

Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

1 - Casi nunca | 2 | 3 | 4 | 5 - Casi siempre

Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.

1 - Casi nunca | 2 | 3 | 4 | 5 - Casi siempre

Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir.

1 - Casi nunca | 2 | 3 | 4 | 5 - Casi siempre

Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.

1 - Casi nunca | 2 | 3 | 4 | 5 - Casi siempre

Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.

1 - Casi nunca	2	3	4	5 - Casi siempre

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

La SCS consta de 26 ítems puntuados en una escala tipo Likert de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). Tiene seis subescalas: amabilidad con uno mismo, autojuicio, humanidad compartida, aislamiento, atención plena y sobreidentificación. Se calculan las puntuaciones de cada subescala y una puntuación global de autocompasión. Una puntuación alta indica un nivel elevado de autocompasión, mientras que una puntuación baja indica más autocrítica o dificultad para tratarse a uno mismo con amabilidad.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

Natalia A. - Psicóloga online