

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
2	TA	Los elogios me hacen sentir incómodo					1	2
3	PA	No me dejo ayudar					1	2
4	R	Siento que me tratan injustamente y no se por qué					1	2
5	NP	No dedico tiempo a actividades agradables o divertidas					1	2
6	TA	No me fío de la gente que me dice cosas positivas sobre mi					1	2
7	NN	Las cosas que hago tienen que ser útiles a otras personas					1	2
8	AD	Me echo siempre la culpa de todo					1	2
9	R	Nadie me reconoce lo mucho que hago por ellos					1	2
10	NN	Las necesidades de los demás están por delante de las mías					1	2
11	PA	No soy capaz de pedir ayuda					1	2
12	AD	Me comporto de forma autodestructiva					1	2
13	R	Los demás deberían estar ahí cuando los necesito					1	2
14	NN	Puedo llegar a disculpar cualquier cosa que me hagan					1	2
15	TA	Me creo más fácilmente una crítica que un cumplido					1	2
16	AD	Me critico internamente todo el tiempo					1	2
17	PA	Mis problemas me los guardo para mi					1	2
18	R	La gente es muy desagradecida					1	2
19	NN	Me cuesta defender mis derechos					1	2
20	TA	Me siento más cómodo ayudando a los demás que a la inversa					1	2
21	NP	No tengo relaciones que me resulten gratificantes					1	2
22	NN	Permito que la gente invada mi espacio personal					1	2
23	AD	Hago cosas que sé que me perjudican					1	2
24	R	Me molesta que los demás no respondan en seguida a mis necesidades					1	2
25	NP	No hago ejercicio físico					1	2
26	NN	Soy incapaz de decir que no					1	2
27	TA	Neutralizo los cumplidos diciendo "no es para tanto" o cosas así					1	2
28	AD	Cuando estoy mal me enfado conmigo mismo por estar así					1	2
29	PA	No puedo pedir lo que necesito					1	2
30	NP	No se disfrutar del tiempo libre					1	2
31	AD	Me alimento mal					1	2