

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.

	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	1	2	3	4	5	6	7
2 TA	1	2	3	4	5	6	7
3 PA	1	2	3	4	5	6	7
4 R	1	2	3	4	5	6	7
5 NP	1	2	3	4	5	6	7
6 TA	1	2	3	4	5	6	7
7 NN	1	2	3	4	5	6	7
8 AD	1	2	3	4	5	6	7
9 R	1	2	3	4	5	6	7
10 NN	1	2	3	4	5	6	7
11 PA	1	2	3	4	5	6	7
12 AD	1	2	3	4	5	6	7
13 R	1	2	3	4	5	6	7
14 NN	1	2	3	4	5	6	7
15 TA	1	2	3	4	5	6	7
16 AD	1	2	3	4	5	6	7
17 PA	1	2	3	4	5	6	7
18 R	1	2	3	4	5	6	7
19 NN	1	2	3	4	5	6	7
20 TA	1	2	3	4	5	6	7
21 NP	1	2	3	4	5	6	7
22 NN	1	2	3	4	5	6	7
23 AD	1	2	3	4	5	6	7
24 R	1	2	3	4	5	6	7
25 NP	1	2	3	4	5	6	7
26 NN	1	2	3	4	5	6	7
27 TA	1	2	3	4	5	6	7
28 AD	1	2	3	4	5	6	7
29 PA	1	2	3	4	5	6	7
30 NP	1	2	3	4	5	6	7
31 AD	1	2	3	4	5	6	7

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

Para obtener los factores ha de sumar todos los ítems de cada factor y dividir por el número de ítems

- 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