

## Escala de Autocompasión-estado

### Referencia original:

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long-and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140.

### Referencia de la traducción:

Galiana, L.; Guillén, M.; Pades, A.; Flowers, S.L.; Vidal-Blanco, G.; Sansó, N. (2022). The Spanish Version of the State Self-Compassion Scale–LongForm (SSCS–L): A Study of Its Validity and Reliability in a Sample of Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 10174.

Correo de contacto de la versión traducida: [Laura.Galiana@uv.es](mailto:Laura.Galiana@uv.es) , [Noemi.Sanso@uib.es](mailto:Noemi.Sanso@uib.es)

### **Escala de Autocompasión-estado - Versión larga**

Piense en una situación dolorosa o difícil que esté atravesando en este momento. Puede tratarse de algún obstáculo en su vida o algo que le haga sentir que no da la talla de alguna manera. Utilizando la siguiente escala, indique en qué medida cada enunciado se ajusta a cómo se siente usted consigo mismo en este momento cuando piensa en dicha situación:

No se cumple en absoluto  
en mi caso

1

2

3

4

Se cumple totalmente  
en mi caso

5

1. Me doy todo el cuidado y el cariño que necesito.
2. Me obsesiono y me centro únicamente en las cosas negativas.
3. Veo las dificultades que tengo como algo por lo que todo el mundo pasa en la vida.
4. Estoy siendo muy duro/a conmigo mismo/a.
5. Veo mis emociones con perspectiva.
6. Me siento apartado/a y desconectado/a del resto del mundo.
7. Estoy siendo amable conmigo mismo/a.
8. Me estoy dejando llevar por mis emociones.
9. Tengo presente que hay muchas otras personas en el mundo que se sienten como yo.
10. Estoy siendo un poco cruel conmigo mismo/a.
11. Abordo esta dolorosa situación de forma equilibrada.
12. Siento que me está costando más que a otros en este momento.

13. Estoy siendo comprensivo/a conmigo mismo/a.
14. Estoy magnificando demasiado esta dolorosa situación.
15. Tengo presente que la mayoría de la gente experimenta las mismas sensaciones desagradables.
16. Siento que soy un/a intolerante y un/a impaciente conmigo mismo/a.
17. Veo las cosas con perspectiva.
18. Ahora mismo me siento muy solo/a.

### **CLAVE DE PUNTUACIÓN**

Amabilidad: 1, 7, 13

Autocrítica (puntuación inversa): 4, 10, 16

Humanidad compartida: 3, 9, 15

Aislamiento (puntuación inversa): 6, 12, 18

Mindfulness: 5, 11, 17

Sobreidentificación (puntuación inversa): 2, 8, 14

Para invertir las puntuaciones (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

Para calcular la puntuación total de autocompasión-estado: Tome la media de cada subescala, luego calcule una media total (el promedio de las medias de las seis subescalas).

Al examinar las puntuaciones de las subescalas, las puntuaciones más altas en la escala de autocrítica, aislamiento y sobreidentificación indican menos autocompasión antes de la codificación inversa y más autocompasión después de la codificación inversa. Puede optar por utilizar las puntuaciones de las subescalas con o sin codificación inversa, pero estas tres subescalas negativas deben codificarse inversamente antes de calcular una puntuación total de autocompasión.