

INSTRUMENTOS AUTOINDAGACIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

Marca un 1, 2, 3, 4, ó 5 para indicar en qué medida cada frase se puede aplicar a ti en general:



	1	2	3	4	5
ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN - Neff					
1. Me desapruero y juzgo por mis fallos e imperfecciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Cuando me siento mal, tiendo a obsesionarme y quedarme fijado en todo lo que está mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuando las cosas me van francamente mal, veo las dificultades como una parte de la vida por la que todo el mundo tiene que pasar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Pensar en mis imperfecciones hace que me sienta más aislado/a y separado/a del resto del mundo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando experimento dolor emocional, trato de quererme a mi mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cuando tengo algún fallo en algo importante para mi, acabo consumido/a por mis sentimientos de imperfección	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Cuando me siento mal y desvalido/a, me recuerdo a mi mismo/a que hay muchísima gente en el mundo sintiendo lo mismo que yo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En épocas verdaderamente difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando algo me preocupa, trato de mantener equilibradas mis emociones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Cuando me siento imperfecto/a en algo, trato de recordarme a mi mismo/a que la mayoría de la gente tiene esos sentimientos también	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Soy intolerante e impaciente con los aspectos de mi personalidad que no me gustan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Cuando paso una temporada muy difícil, me doy a mi mismo/a el cariño y la ternura que necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando me siento mal, tiendo a creer que la mayoría de la gente probablemente es más feliz que yo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cuando ocurre algo doloroso, trato de tener un punto de vista equilibrado de la situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Trato de ver mis fallos como parte de la condición humana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INSTRUMENTOS AUTOINDAGACIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

16. Cuando veo aspectos de mi mismo/a que no me gustan, soy un poco cruel conmigo mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Cuando tengo un fallo en algo importante para mi, trato de tener una visión con perspectiva de las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cuando estoy haciendo un verdadero esfuerzo, tiendo a pensar que para los otros seguramente las cosas son más fáciles que para mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Soy amable conmigo mismo/a cuando sufro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Cuando algo me preocupa, mis sentimientos me arrastran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Puedo ser un poco frío/a conmigo cuando sufro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Cuando estoy desanimado/a, trato de examinar mis sentimientos con curiosidad y apertura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Soy tolerante con mis fallos e imperfecciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Cuando ocurre algo doloroso, tiendo a exagerar la importancia del suceso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando fallo en algo importante para mí, tiendo a sentirme solo con mis fallos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Trato de ser comprensivo/a y paciente con los aspectos de mi personalidad que no me gustan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INSTRUMENTOS AUTOINDAGACIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad.

Estudios de laboratorio correlacionales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en unos 10 minutos.

Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

INSTRUMENTOS AUTOINDAGACIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.

1 2 3 4 5 6

6. Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.

1 2 3 4 5 6

7. Parece como si estuviera moviéndome en “piloto automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.

1 2 3 4 5 6

8. Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.

1 2 3 4 5 6

9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.

1 2 3 4 5 6

10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

1 2 3 4 5 6

11. Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.

1 2 3 4 5 6

12. Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.

1 2 3 4 5 6

13. Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.

1 2 3 4 5 6

14. Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.

1 2 3 4 5 6

15. Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.

1 2 3 4 5 6

INSTRUMENTOS AUTOINDAGACIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

Cuestionario VIA de Fortalezas Personales:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/learn>