**ESCALA SCS EN ESPAÑOL -VERSIÓN 12 ITEMS**

**CÓMO SUELO ACTUAR CONMIGO MISMO/A EN MOMENTOS DIFÍCILES**

Por favor, antes de responder, lea atentamente las siguientes afirmaciones. A la izquierda de cada ítem, indique con qué frecuencia actúa en la forma señalada, empleando la siguiente escala:

1 = Casi nunca

2

3

4

5 = Casi siempre

\_\_\_\_\_ SC1. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

\_\_\_\_\_ SC2. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

\_\_\_\_\_ SC3. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.

\_\_\_\_\_ SC4. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que la mayoría de la gente es probablemente más feliz que yo.

\_\_\_\_\_ SC5. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.

\_\_\_\_\_ SC6. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.

\_\_\_\_\_ SC7. Cuando algo me disgusta, trato de mantener mis emociones en equilibrio.

\_\_\_\_\_ SC8. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

\_\_\_\_\_ SC9. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que va mal.

\_\_\_\_\_ SC10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.

\_\_\_\_\_ SC11. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

\_\_\_\_\_ SC12. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.