

ESCALA DE MIEDOS A LA COMPASIÓN

(Traducción al castellano de Gregório, S., Vilas, S., Márquez, M., & Brito, G., 2020)

Diferentes personas muestran diferentes perspectivas sobre la compasión y la amabilidad. Mientras que algunas personas creen que es importante mostrar compasión y amabilidad en todas las situaciones y contextos, otras creen que deberíamos ser más cautos y puede preocuparles mostrarlas demasiado hacia sí mismos y los demás. Estamos interesados en sus pensamientos y creencias sobre la amabilidad y la compasión en tres áreas de su vida:

1. Expresar compasión por los demás
2. Responder a la compasión de los demás
3. Expresar amabilidad y compasión hacia uno mismo.

A continuación, hay un conjunto de afirmaciones sobre las que nos gustaría que pensara detenidamente y que después marque con un círculo el número que mejor describa en qué medida cada frase se ajusta a usted.

ESCALA

Por favor use esta escala para valorar en qué medida está de acuerdo con cada afirmación.

Para nada de acuerdo 0 1 2 3 4 Completamente de acuerdo

Relativamente de acuerdo

Escala 1: Expresar compasión por los demás

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Las personas se aprovecharán de mí si me ven demasiado compasivo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ser compasivo con las personas que han hecho cosas malas es dejarles que se salgan con la suya | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Hay algunas personas en la vida que no merecen compasión | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Temo que ser demasiado compasivo convierte a las personas en un blanco fácil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Las personas se aprovecharán de ti si eres demasiado indulgente y compasivo/a | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Me preocupa que, si soy compasivo/a, las personas vulnerables puedan sentirse atraídas hacia mí y agotar mis recursos emocionales | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Las personas necesitan ayudarse a sí mismas en lugar de esperar que otros les ayuden | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Temo que, si soy compasivo/a, algunas personas se volverán demasiado dependientes de mí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ser demasiado compasivo hace que las personas se vuelvan blandas y que sea fácil aprovecharse de ellas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Para algunas personas, creo que la disciplina y los castigos adecuados son de más ayuda que ser compasivo/a con ellas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Escala 2: Responder a las expresiones de compasión de los demás

- | | |
|--|-----------|
| 1. Querer que los demás sean amables con uno mismo es una debilidad | 0 1 2 3 4 |
| 2. Temo que, cuando necesite que la gente sea amable y comprensiva, no lo serán | 0 1 2 3 4 |
| 3. Tengo miedo de volverme dependiente del cuidado de los otros porque es posible que no siempre estén disponibles o dispuestos a dárme lo | 0 1 2 3 4 |
| 4. A menudo me pregunto si las muestras de calidez y amabilidad de los demás son genuinas | 0 1 2 3 4 |
| 5. Los sentimientos de amabilidad por parte de los demás son algo amenazantes | 0 1 2 3 4 |
| 6. Cuando las personas son amables y compasivas conmigo me siento ansioso/a o avergonzado/a | 0 1 2 3 4 |
| 7. Si las personas son amigables y amables me preocupa que descubran algo malo sobre mí que les pueda hacer cambiar su opinión | 0 1 2 3 4 |
| 8. Me preocupa que las personas solo sean amables y compasivas si quieren algo de mí | 0 1 2 3 4 |
| 9. Cuando las personas son amables y compasivas conmigo me siento vacío/a y triste | 0 1 2 3 4 |
| 10. Si las personas son amables siento que se están acercando demasiado | 0 1 2 3 4 |
| 11. Aunque los demás sean amables conmigo, rara vez he sentido calidez en mis relaciones con los otros | 0 1 2 3 4 |
| 12. Trato de mantener la distancia con los demás, incluso si sé que son amables | 0 1 2 3 4 |
| 13. Si pienso que alguien está siendo amable y atento conmigo, "pongo una barrera" | 0 1 2 3 4 |

Escala 3: Expresar amabilidad y compasión hacia uno mismo.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Siento que no merezco ser amable conmigo mismo/a ni perdonarme | 0 1 2 3 4 |
| 2. Si realmente pienso en ser amable y gentil conmigo mismo/a, eso me entristece | 0 1 2 3 4 |
| 3. Seguir adelante con la vida consiste en ser duro/a en lugar de compasivo/a | 0 1 2 3 4 |
| 4. Preferiría no saber cómo siente al ser “amable y compasivo conmigo mismo/a” | 0 1 2 3 4 |
| 5. Cuando trato de sentir amabilidad y calidez conmigo mismo/a, solo me siento un poco vacío/a | 0 1 2 3 4 |
| 6. Temo que, si empiezo a sentir compasión y calidez por mí mismo/a, me sentiré superado/a por una sensación de pérdida/ sufrimiento | 0 1 2 3 4 |
| 7. Temo que, si me vuelvo más amable y menos autocrítico/a conmigo mismo, entonces bajarán mis estándares | 0 1 2 3 4 |
| 8. Temo que si soy más autocompasivo/a me volveré una persona débil | 0 1 2 3 4 |
| 9. Nunca he sentido compasión por mí mismo/a, así que no sabría por dónde empezar a desarrollar estos sentimientos | 0 1 2 3 4 |
| 10. Me preocupa que si empiezo a desarrollar compasión por mí mismo/a me volveré dependiente de ello | 0 1 2 3 4 |
| 11. Temo que, si me vuelvo demasiado compasivo conmigo mismo/a, perderé mi autocrítica y se verán mis defectos | 0 1 2 3 4 |
| 12. Temo que, si desarrollo compasión por mí mismo/a, me convertiré en alguien que no quiero ser | 0 1 2 3 4 |
| 13. Temo que, si me vuelvo demasiado compasivo/a conmigo mismo, los demás me rechazarán | 0 1 2 3 4 |
| 14. Me resulta más fácil ser crítico/a conmigo mismo/a que ser compasivo/a | 0 1 2 3 4 |
| 15. Temo que, si soy demasiado compasivo/a hacia mi mismo, ocurrirán cosas malas | 0 1 2 3 4 |