**Consentimiento Informado**

La presente investigación es conducida por Jimena Pastorelli Rhor, alumna de décimo ciclo de la carrera de Psicología, de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). La meta de este estudio es conocer las propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de la carrera de Medicina.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en un cuestionario. Esto tomará, aproximadamente, 15 minutos de su tiempo. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

La información que se recoja será confidencial y se utilizará solo para los propósitos académicos de esta investigación. No se prevee ningún problema ni riesgo en esta actividad. Los resultados no serán entregados de manera individual a los participantes, ya que sus respuestas serán comparadas con las de otros estudiantes de manera general.

**DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE**

El estudio descrito ha sido explicado y voluntariamente doy mi consentimiento para participar en éste. Comprendo que en mi calidad de participante voluntario puedo dejar de participar en esta actividad en cualquier momento. También entiendo que no se me realizará, ni recibiré algún pago o beneficio económico por esta participación.

Si usted tiene deseos de conocer los resultados generales de la investigación, puede contactar con la autora al siguiente correo: u201110387@upc.edu.pe

Desde ya, le agradezco cordialmente su participación.

**( ) SÍ ACEPTO** participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DNI : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ficha sociodemográfica**

**Sexo:** ❒Femenino ❒ Masculino

**Edad**: \_\_\_\_\_\_\_

**Lugar de nacimiento:**

❒Lima

❒Provincia

❒Extranjero

Mencionar provincia o país extranjero:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Universidad:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ciclo de estudios**: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Promedio ponderado del último ciclo**:

\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Actualmente trabaja?**

❒ No

❒ Sí

**¿Su trabajo está relacionado a la Medicina?**

❒ No

❒ Sí

**¿Tiene contacto con pacientes, ya sea en el trabajo o en los estudios?**

❒ No

❒ Sí

**¿Con qué frecuencia?:**

❒Días por semana \_\_\_\_\_\_\_

❒Horas por día \_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Realiza algún deporte?**

❒ No

❒ Sí

**¿Cuál/es?:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Con qué frecuencia?:**

❒Días por semana \_\_\_\_\_\_\_\_

❒Horas por día \_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Realiza algún ejercicio de meditación?**

❒ No

❒ Sí

**¿Cuál/es?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Con qué frecuencia?:**

❒Días por semana \_\_\_\_\_\_\_\_

❒Horas por día \_\_\_\_\_\_\_\_

**Escala de Autocompasión**

|  |
| --- |
| Por favor, lea atentamente las siguientes afirmaciones. Indique qué tanto se comporta de acuerdo a la afirmación presentada cuando atraviesa momentos difíciles. Marque con una (X) en la casilla correspondiente. |
|   | **Casi Nunca** |  |  |  | **Casi Siempre** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos. |   |   |   |   |   |
| 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal. |   |   |   |   |   |
| 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir. |   |   |   |   |   |
| 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo. |   |   |   |   |   |
| 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional. |   |   |   |   |   |
| 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia. |   |   |   |   |   |
| 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo. |   |   |   |   |   |
| 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a. |   |   |   |   |   |
| 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.  |   |   |   |   |   |
| 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad. |   |   |   |   |   |
| 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. |   |   |   |   |   |
| 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito. |   |   |   |   |   |
| 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo. |   |   |   |   |   |
| 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación. |   |   |   |   |   |
| 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana. |   |   |   |   |   |
| 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente. |   |   |   |   |   |
| 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva. |   |   |   |   |   |
| 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil. |   |   |   |   |   |
| 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. |   |   |   |   |   |
| 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos. |   |   |   |   |   |
| 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. |   |   |   |   |   |
| 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente. |   |   |   |   |   |
| 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades. |   |   |   |   |   |
| 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena. |   |   |   |   |   |
| 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. |   |   |   |   |   |
| 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. |   |   |   |   |   |