Escala del Perdón de Heartland

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas a situaciones cotidianas con las cuales usted se puede identificar. Por ejemplo ¿Tiende a perdonar a los demás con facilidad? Por favor encierre uno de los números que encontrara debajo de cada afirmación que indique el grado de concierto o desconcierto que tiene con esa afirmación, donde 1 = casi nunca y 7 = casi siempre.

No hay respuestas correctas o incorrectas, por favor conteste con sinceridad.

1) Cuando alguien me lastima tiendo a criticarlo y a burlarme de él.

1 2 3 4 5 6 7

2) Siento rencor casi permanentemente hacia quienes creo me han dañado o lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

3) Si alguien me hace daño suelo ser muy duro/a con esa persona.

1 2 3 4 5 6 7

4) Si siento que alguien me ha hecho daño, solo puedo pensar mal de quien/es lo han hecho.

1 2 3 4 5 6 7

5) Siento rabia, enojo conmigo mismo cuando alguien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

6) Cuando alguien me lastima suelo perdonarlo con facilidad.

1 2 3 4 5 6 7

7) Con el paso del tiempo suelo olvidar a quien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

8) Puedo llegar a querer y comprender a la gente que me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

9) Cuando alguien me lastima tiendo a pensar en sus motivos.

1 2 3 4 5 6 7

10) Eventualmente tiendo a justificar el hecho de que alguien me haya lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

11) Aunque después de que alguien ha cometido un error, me sienta mal por el resultado, con el tiempo puedo sentirme mejor.

1 2 3 4 5 6 7

12) Guardo resentimientos contra mí mismo por cosas negativas que he hecho.

1 2 3 4 5 6 7

13) Aprender de las cosas malas que he hecho, me ayuda a superarlas.

1 2 3 4 5 6 7

14) Me es muy difícil aceptarme después de haber cometido un error.

1 2 3 4 5 6 7

15) Con el tiempo, soy comprensivo conmigo mismo por los errores que he cometido.

1 2 3 4 5 6 7

16) No dejo de criticarme por cosas negativas que he sentido, pensado, dicho o hecho.

1 2 3 4 5 6 7

17) Castigo por mucho tiempo a una persona que ha hecho algo que yo creo que está mal.

1 2 3 4 5 6 7

18) Con el tiempo, soy comprensivo con otros por los errores que han cometido.

1 2 3 4 5 6 7

19) Me muestro duro con los que me han lastimado.

1 2 3 4 5 6 7

20) Aunque otros me han lastimado en el pasado, eventualmente he podido verlos como buenas personas.

1 2 3 4 5 6 7

21) Si otros me maltratan, sigo pensando mal de ellos.

1 2 3 4 5 6 7

22) Cuando alguien me decepciona, puedo eventualmente superarlo.

1 2 3 4 5 6 7

23) Cuando las cosas van mal por razones que no pueden ser controladas, me mantengo pensando negativamente sobre eso.

1 2 3 4 5 6 7

24) Con el tiempo, puedo asimilar las malas circunstancias de mi vida.

1 2 3 4 5 6 7

25) Si soy agredido por circunstancias incontrolables de mi vida, me mantengo por mucho tiempo pensando negativamente sobre ellas y me enojo con frecuencia con los demás.

1 2 3 4 5 6 7

26) Eventualmente asimilo las situaciones malas en mi vida.

1 2 3 4 5 6 7

27) Tiendo a culpar a alguien ante situaciones negativas de las que no son la culpa de nadie.

1 2 3 4 5 6 7

28) Eventualmente abandono los pensamientos negativos sobre las circunstancias negativas que están más allá del control de cualquiera.

1 2 3 4 5 6 7

29) Puedo llegar a querer y a perdonar a gente que se ha portado mal conmigo.

1 2 3 4 5 6 7

30) Me cuesta trabajo admitir que alguien me ha lastimado.

1 2 3 4 5 6 7