

ESCALA DE LOS OTROS COMO CAUSANTES DE VERGÜENZA

© Gilbert, Allan & Goss, 1994



Nos interesamos en saber cómo la gente piensa que los otros los ven. Debajo hay una lista de enunciados que describen sentimientos o experiencias acerca de cómo podrías sentir que los otros te ven.

Lee cada enunciado cuidadosamente y haz un círculo en el número a la derecha de cada ítem que indica la frecuencia con la que te encuentras sintiendo o experimentando lo que es descrito en ese enunciado.

Usa la siguiente escala:

	0	1	2	3	4
	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
1 Siento que los otros me ven como que no soy lo suficientemente bueno/a	0	1	2	3	4
2 Pienso que los otros me menosprecian o "me miran por encima del hombro"	0	1	2	3	4
3 La gente me menosprecia o rebaja mucho	0	1	2	3	4
4 Me siento inseguro/a acerca de la opinión que los otros tienen de mí	0	1	2	3	4
5 Los otros me ven como si no estuviera a su altura	0	1	2	3	4
6 Los otros me ven como pequeño/a e insignificante	0	1	2	3	4
7 Los otros me ven de algún modo defectuoso/a como persona	0	1	2	3	4
8 La gente me ve como irrelevante o poco importante comparado con otros	0	1	2	3	4
9 Los otros buscan mis faltas	0	1	2	3	4
10 Los otros me ven como que lucho por ser perfecto pero que soy incapaz de alcanzar incluso mis propios estándares.	0	1	2	3	4
11 Creo que los otros pueden ver mis defectos	0	1	2	3	4
12 Los otros son críticos y castigadores cuando cometo un error	0	1	2	3	4
13 La gente se aleja de mí cuando cometo errores	0	1	2	3	4
14 Los otros siempre recuerdan mis errores	0	1	2	3	4
15 Los otros me ven como frágil	0	1	2	3	4
16 Los otros me ven como vacío/a y no realizado/a	0	1	2	3	4
17 Los otros piensan que falta algo dentro de mí	0	1	2	3	4
18 La gente piensa que he perdido el control sobre mi cuerpo y mis emociones	0	1	2	3	4

PUNTUACIÓN

Sumar todos los ítems.

DESCRIPCIÓN

Escala de los otros como causantes de vergüenza.

La OAS (Other as Shamer Scale) traducida como “Los otros como causantes de vergüenza”, fue adaptada de la escala de la vergüenza internalizada de Cook (1993) para medir la “vergüenza externa” (Allan, Gilbert y Goss, 1994; Goss, Gilbert y Allan, 1998).

La escala consiste en 18 ítems valorados en una escala de 5 puntos de acuerdo a la frecuencia de las evaluaciones sobre cómo los otros nos juzgan (0 = Nunca a 4 = Casi siempre).

Los ítems incluyen: “Pienso que los otros me menosprecian”, “Los otros me ven de algún modo defectuoso/a como persona” y “Los otros siempre recuerdan mis errores”.

En el estudio original, la escala mostró un alto nivel de consistencia interna con un alfa de Cronbach de .92. La escala ha mostrado tener un alto nivel de alfa con .96.

REFERENCIAS

Allan, S., Gilbert, P. & Goss, K. (1994). An exploration of shame measures—II: Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 17, 719-722

Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S. (1994) An exploration of shame measures—I: The ‘Other As Shamer’ scale. *Personality and Individual Differences*, 17, 713-717.