

## TOMAR LA ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)\*

Instrucciones:

En el curso de nuestra vida pueden surgir eventos negativos como resultado de nuestra propia acción, las acciones de otro(a)s, o por circunstancias fuera de nuestro control. Por algún tiempo después del evento, puede que aún guardemos sentimientos o pensamientos negativos sobre nosotros(a)s mismo(a)s, las otras personas o la situación. Piense sobre cómo **típicamente** reacciona usted a tales eventos negativos. En el espacio que sigue cada artículo, escriba (según la escala de 7 puntos abajo), el número que más acertadamente describe cómo **típicamente** responde usted a la situación negativa descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Favor de ser lo más franco(a) posible con sus respuestas.

1	2	3	4	5	6	7
Casi siempre falso para mí		Más bien falso para mí		Más bien cierto para mí		Casi siempre cierto para mí

#	Pregunta	Respuesta
1.	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo puedo aflojar mi actitud.	
2.	Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho.	
3.	El aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayuda a sobrellevarlas.	
4.	Es muy difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.	
5.	Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido.	
6.	No dejo de criticarme por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho.	
7.	Sigo castigando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.	
8.	Pasado un tiempo, llego a ser comprensivo(a) con otro(a)s por errores que hayan cometido.	
9.	Sigo haciéndole la vida difícil a personas que me hayan herido.	
10.	Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otro(a)s como buenas personas.	
11.	Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.	

---

\* Sus siglas en ingles, HFS: *Heartland Forgiveness Scale*.

12.	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo soy capaz de dejarlo a un lado.	
13.	Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.	
14.	Pasado un tiempo puedo ser comprensivo(a) sobre malas circunstancias en mi vida.	
15.	Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.	
16.	Al final, me encuentro en paz con las situaciones negativas de mi vida.	
17.	Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas que no son culpa de nadie.	
18.	Al final, puedo dejar atrás pensamientos negativos sobre circunstancias malas que nadie puede controlar.	

## PUNTUACIÓN FINAL DEL HFS

### PUNTUACIÓN DE ARTÍCULOS 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, y 18

La puntuación de los artículos 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, y 18 es igual al número que la persona haya dado en su respuesta.

Art. # 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, y 18
---

Respuesta	Puntuación
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

### PUNTUACIÓN DE ARTÍCULOS 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, y 17

La puntuación de los artículos 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, y 17 es distinta al número que la persona haya dado en su respuesta. La puntuación de estos artículos será “al revés”.

Art. # 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, y 17
--

Respuesta	Puntuación
1	7
2	6
3	5
4	4
5	3
6	2
7	1

## CALCULACIÓN DE LA PUNTUACIÓN TOTAL DEL HFS Y DE LAS TRES SUBESCALAS

Una vez se termine la puntuación, se añade la puntuación de los artículos para calcular la puntuación total del HFS y de cada una de las tres subescalas.

- La puntuación de **La subescala de perdón propio** es la suma de las puntuaciones para los artículos 1 al 6.
- La puntuación de **La subescala de perdón de otros** es la suma de las puntuaciones para los artículos 7 al 12.

- La puntuación de **La subescala de perdón a situaciones** es la suma de las puntuaciones para los artículos 13 al 18.
- La puntuación **Total del HFS** es la suma de las puntuaciones para todos los 18 artículos .

La puntuación de cada una de las tres subescalas del HFS puede abarcar del 6 al 42.

La puntuación total del HFS puede abarcar del 18 al 126.

## **LA INTERPRETACIÓN DE LA PUNTUACIÓN HFS**

La puntuación de cada una de las tres subescalas del HFS puede abarcar del 6 al 42. La puntuación total del HFS puede abarcar del 18 al 126.

### **SUBESCALA DE PERDÓN PROPIO**

La puntuación en LA SUBESCALA DE PERDÓN PROPIO indica la capacidad de la persona para perdonarse. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- **Una puntuación del 6 al 18** significa que uno(a) usualmente no se perdona.
- **Una puntuación del 19 al 29** significa que es tan probable que uno(a) se perdone como a que uno(a) no se perdone.
- **Una puntuación del 30 al 42** significa que uno(a) usualmente se perdona.

### **SUBESCALA DE PERDÓN DE OTROS**

La **puntuación en LA SUBESCALA DE PERDÓN DE OTROS** indica la capacidad de la persona para perdonar a otro(a)s. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- **Una puntuación del 6 al 18** significa que uno(a) usualmente no perdona a otros.
- **Una puntuación del 19 al 29** significa que es tan probable que uno(a) perdone a otros como a que uno(a) no los perdone.
- **Una puntuación del 30 al 42** significa que uno(a) usualmente perdona a otros.

### **SUBESCALA DE PERDÓN A SITUACIONES**

La puntuación en LA SUBESCALA DE PERDÓN A SITUACIONES indica la capacidad de la persona para perdonar a circunstancias, eventos o situaciones negativos que están fuera de todo control (por ejemplo, una enfermedad o un desastre natural). Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- **Una puntuación del 6 al 18** significa que uno(a) usualmente no perdona a situaciones que están fuera de todo control.
- **Una puntuación del 19 al 29** significa que es tan probable que uno(a) perdone a situaciones que están fuera de todo control como a que uno(a) no las perdone.
- **Una puntuación del 30 al 42** significa que uno(a) usualmente perdona a situaciones que están fuera de todo control.

## **HFS TOTAL**

La puntuación total en LA ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN indica la capacidad de perdonar de una persona hacia sí mismo(a), hacia otras personas y hacia situaciones fuera de todo control. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- **Una puntuación del 18 al 54** significa que uno(a) usualmente no se perdona, no perdona a otros, y no perdona a situaciones fuera de todo control.
- **Una puntuación del 55 al 89** significa que es tan probable que uno(a) se perdone como a que uno(a) no se perdone, que uno(a) perdone a otros como a que uno(a) no los perdone y que uno(a) perdone a situaciones fuera de todo control como a que uno(a) no las perdone.
- **Una puntuación del 90 al 126** significa que uno(a) usualmente se perdona, perdona a otros y perdona a situaciones fuera de todo control.