# Escala de Compasión (Pommier, 2010)

**Cómo actúo generalmente hacia los demás.**

Por favor lea cada enunciado atentamente antes responder. A la izquierda de cada ítem indique cuán frecuentemente se siente o se comporta de la manera descrita, usando la siguiente escala del uno al cinco:

**Casi nunca Casi siempre**

**1 2 3 4 5**

\_\_\_\_\_1. Cuando alguien llora frente a mí, usualmente no siento nada.

\_\_\_\_\_2. A veces, cuando las personas hablan sobre sus problemas, siento que no me importa.

\_\_\_\_\_3. No me siento emocionalmente conectado con las personas que están sufriendo.

\_\_\_\_\_4. Presto mucha atención cuando otras personas me están hablando.

\_\_\_\_\_5. Me siento distanciado de los demás cuando me cuentan sobre sus dificultades.

\_\_\_\_\_6. Si veo que alguien está pasando por un momento difícil, trato de ser amable con esa persona.

\_\_\_\_\_7. A menudo me desconecto cuando las personas me cuentan sobre sus problemas.

\_\_\_\_\_8. Me gusta estar presente para los otros en momentos de dificultad.

\_\_\_\_\_9. Me doy cuenta cuando las personas están molestas, incluso si no dicen nada.

\_\_\_\_\_10. Cuando veo a alguien que se siente triste, siento que no me puedo relacionar con él o con ella.

\_\_\_\_\_11. Todo el mundo se siente mal de vez en cuando, es parte de la vida.

\_\_\_\_\_12. A veces soy frío con los demás cuando están en una situación miserable.

\_\_\_\_\_13. Suelo escuchar con paciencia cuando la gente me cuenta sus problemas.

\_\_\_\_\_14. No me preocupo por los problemas de los demás.

\_\_\_\_\_15. Es importante reconocer que todas las personas tenemos debilidades y que nadie es perfecto.

\_\_\_\_\_16. Mi corazón se dirige hacia las personas que no son felices.

\_\_\_\_\_17. Pese a mis diferencias con los demás, sé que al igual que yo, todos tienen sus dolores.

\_\_\_\_\_18. Cuando alguien está en problemas, usualmente dejo que otra persona lo ayude.

\_\_\_\_\_19. No pienso mucho en las preocupaciones de los demás.

\_\_\_\_\_20. El sufrimiento es simplemente parte de nuestra experiencia humana.

\_\_\_\_\_21. Cuando los demás me cuentan sus problemas, trato de mantener una perspectiva equilibrada sobre la situación.

\_\_\_\_\_22. Cuando las personas están sufriendo, no puedo conectarme realmente con ellas.

\_\_\_\_\_23. Trato de evitar a las personas cuando están experimentando mucho dolor.

\_\_\_\_\_24. Cuando las personas están tristes, trato de consolarlas.

Compassion Scale - Coding Key:

Kindness Items: 6, 8, 16, & 24

Indifference Items: 2, 12, 14, & 18 (Reversed Scored)

Common Humanity: 11, 15, 17, & 20

Separation: 3, 5, 10, & 22 (Reversed Scored)

Mindfulness: 4, 9, 13, & 21

Disengagement: 1, 7, 19, & 23 (Reverse Scored)

To reverse-score, change the following values: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

To compute a total Compassion Score, take the mean of each subscale (after reversei-scoring) and compute a total mean.

Please remember that if you plan to examine the subscales separately, you should not reverse-code. Before reverse-coding, for example, higher indifference scores represent more indifference, but after reverse-coding higher indifference scores represent less indifference. This is why the subscales of indifference, separation, and disengagement are reverse-coded before taking an overall compassion mean.

Pommier, E. A. (2011). The compassion scale.  *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72*, 1174.

Copyright Elizabeth A. Pommier & Kristin D. Neff

Contact: Dr. Pommier at eap345@gmail.com

Contact: Dr. Neff at kristin.neff@mail.utexas.edu